

Progetti di educazione alimentare svolti nell'A.S. 2024/2025





Attività dedicate all'asilo nido

obiettivi



Un minestrone a quattro mani



- Sensibilizzare i bambini alla conoscenza delle verdure, attraverso attività sensoriali.



I genitori in cucina al nido

- Sensibilizzare i genitori sull'importanza di seguire un'alimentazione sana per la salute del proprio bambino
- Far conoscere alle famiglie l'alimentazione proposta ai bambini del nido
- Condividere la preparazione e il consumo dei cibi nell'ambiente del nido

Attività dedicate alla scuola dell'infanzia

➤ *Facciamo colazione insieme*



- Iniziare a riflettere su quanto sia importante cominciare la giornata facendo una colazione varia ed equilibrata;
Scoprire nuovi sapori

➤ *I sensi*



- Favorire nei bambini una percezione adeguata del gusto e del valore del cibo.
- Stimolare e valorizzare i sensi nel momento del pasto.

Attività dedicate alla scuola primaria

Classi I

Merendiamo



- Diffondere e far comprendere l'importanza di una merenda "sana" ed equilibrata
- Stimolare i bambini al consumo di merende semplici e genuine.
- Favorire il consumo della frutta
- Scoprire gusti e nuovi sapori.



Classi II

I legumi magici



Favorire un maggior consumo dei legumi nei bambini. Attraverso l'esperienza ed il gioco, i bambini verranno accompagnati a conoscere le differenti tipologie, la loro stagionalità, i vari modi per consumarli e alcune ricette.

I legumi magici

Ecco alcune schede compilate dai bimbi con l'aiuto dei genitori

LA MAGIA DEI LEGUMI

- >> Cerca nella dispensa di casa due varietà di legumi.
- >> Chiedi ai tuoi famigliari come li usano e scrivilo nei riquadri qui sotto.
- >> Poi descrivi l'aspetto dei legumi che hai trovato.
- >> Infine fatti aiutare da un adulto a cucinarli in modo semplice, assaggiali e descrivi la tua esperienza.

RICORDATI: LA VARIETÀ FA BENE A TE E ALLA NATURA!



LEGUME 1

Nome

CECI

Colore

BEIGE

Forma

ROTONDA

Sapore

BUONO

Come si usa a casa mia...

SI USA COME SECONDO
O COME ANTIPASTO.

Come l'ho cucinato...

HO PREPARATO L'HUMI-
MUS. HO FRULLATO I
CECI CON AGLIO, CURCUMA
TAHINA, POMODORI SEC-
CHI, OLIVE SECCO DI
LIMONE

LEGUME 2

Nome

LENTICCHIE
ROSSE

Colore

ROSSO

Forma

PICCOLE
TONDE
SCHIACCiate

Sapore

BUONE

Come si usa a casa mia...

COME SECONDO

Come l'ho cucinato...

HO PREPARATO IL POLP-
PETTONE DI LENTICCHIE
HO FRULLATO LE LENTIC-
CHIE LO HO RIMESCOLATE
CON LA FARINA DI CECI
PANGRATTATO, SALE E
SPEZIE POI HO MESSO
IN FORNO





LEGUME 1

Nome

FAGIOLI

Colore

NERI

Forma

OVAL

Sapore

SALATO



Come si usa a casa mia...

LA MIA MAMMA FA LA
ZUPPA DI FAGIOLI.

Come l'ho cucinato...

RIEMPI UN TEGAME
DI ACQUA LO FA BOLLIRE
E METTE I FAGIOLI PER
2 ORE POI PRENDE
IL PASSA-VERDURE E
FA UNA CREMINA DI
FAGIOLI.

LEGUME 2

Nome

PISELLI

Colore

VERDE

Forma

ROTONDA

Sapore

DOLCE
E
SALATO

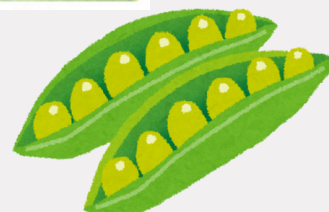


Come si usa a casa mia...

LA MIA MAMMA MI
CUCINA LE POLPETTE
CON I PISELLI.

Come l'ho cucinato...

NEL SUGO DI POMODO-
RO METTE I PISELLI
UN PO DI CIPOLLA
E LI FA BOLLIRE.
DOPO UN'ORETTA CI
AGGIUNGE LE POLPETTE
E IL PIATTO DIVENTA
SQUISITO.



Classi III



Esploriamo i 5 sensi



- Favorire nei bambini una percezione adeguata del gusto e del valore del cibo, favorendo il consumo di alimenti importanti per la crescita quali legumi, cereali e verdure.
- Far conoscere profumi e sapori delle erbe aromatiche. Stimolare e valorizzare i sensi nel momento del pasto

Classi IV



BIO è LOGICO



- Educare alla corretta alimentazione
- Favorire una maggiore conoscenza dei prodotti del territorio
- Educare alla stagionalità nel rispetto dei tempi della natura e dell'ambiente.
- Sensibilizzare i bambini sull'importanza di un'alimentazione sostenibile
- Promuovere la conoscenza ed il consumo dei prodotti biologici



Visita in cucina

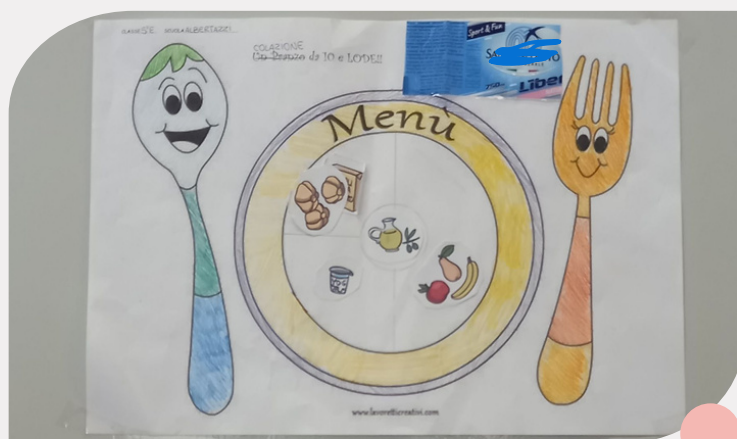


- Conoscere le regole di autocontrollo (igiene, temperature, ecc...) e la trasformazione degli alimenti nella fase di preparazione e di cottura;
- Educare al consumo di un pasto completo ed equilibrato.

Classi V



➤ ***Il puzzle della colazione***



- Conoscere le proprietà nutritive dei vari alimenti: latte, yogurt, biscotti, spremuta, toast, fette biscottate, miele, ecc...
- Suggestire nuove colazioni equilibrate.



E per l'A.S. 2025/2026 ?

I progetti di educazione alimentare continuano con speciali novità!!