



A TAVOLA: INSIEME C'È PIÙ GUSTO!

*Progetto di educazione all'alimentazione
sostenibile*

**Riscoprire il valore dei
pasti e il piacere di viverli
insieme, a scuola e a casa.**

Sommario

Temi affrontati	- 2 -
Introduzione	- 2 -
Perché la tavola come momento di apprendimento	- 2 -
Esperienze e regole definite da bambine e bambini per un nuovo galateo.....	- 2 -
Parole chiave per sviluppare esperienze, regole, canzone, il vostro album di classe con il galateo che avete creato.....	- 3 -
Ambito didattico	- 5 -
Obiettivi.....	- 5 -
Setting	- 5 -
Contenuti e sviluppo del percorso	- 5 -
I tempi del percorso	- 7 -
Il percorso: dalle parole all'esperienza	- 7 -
1. Insieme c'è più gusto! Ritmo e tempi, con attenzione.....	- 7 -
A tavola come re	- 7 -
Bello e buono	- 9 -
Speciale merenda.....	- 10 -
3. Conversazione piacevole senza baccano.	- 10 -
Silenzio...!	- 10 -
L'esperienza insegna	- 11 -
Ripetete il forum	- 11 -
4. Scoprire gli ingredienti con curiosità.....	- 12 -
Come impostare il percorso.....	- 12 -
Il valore dell'esperienza	- 12 -
Cibi vicini e cibi estranei	- 13 -
5. Acqua: rendiamola preziosa!	- 13 -
6. Signor pane, ti rispetto!.....	- 14 -
7. Frutta: fresca e di stagione	- 15 -
Una mela racconta: il galateo dell'assaggio	- 16 -
L'esperienza insegna.....	- 16 -
8. Mai sprecare.	- 17 -
Lo spreco alimentare	- 17 -
Bibliografia.....	- 19 -

Temi affrontati

Identifichiamo insieme regole e esperienze da condividere, per valorizzare il momento del consumo del cibo, rendendolo un'opportunità di apprendimento per un'alimentazione sostenibile per l'ambiente, la salute e le risorse umane.

Introduzione

Perché la tavola come momento di apprendimento

Il tempo trascorso a tavola è fondamentale per apprendere abitudini alimentari sostenibili. Permette di conoscere e fare propri antichi sapori legati a ricette che appartengono alla tradizione e favoriscono la salvaguardia del territorio. Rende immortali consuetudini culinarie famigliari che si tramandano di generazione in generazione.

Ma a tavola si apprendono anche nuove consuetudini e nuove ricette, rigenerando e rinnovando la tradizione in modo da divenire più resilienti ai mutamenti ambientali e generazionali che si succedono.

È quindi importante condividere il desco, a casa o a scuola, e imparare a valorizzare l'esperienza dei pasti, compresi spuntini e merende, per renderli un'occasione di apprendimento.

In questo percorso vi proponiamo alcune esperienze da realizzare con i vostri allievi, per aiutarli a comprendere il valore dei pasti e a cogliere le differenze delle atmosfere che si creano, a scoprire una nuova chiave di lettura degli ingredienti più consueti nel menu scolastico e famigliare, per apprezzarli e saperli utilizzare senza sprechi.

Intendiamo aiutarvi a favorire lo sviluppo di nuove competenze, che riguardano non solo la preparazione e la trasformazione del cibo, ma anche la partecipazione e lo scambio attorno al consumo di pasti e spuntini. Proponiamo un percorso trasversale a molte discipline, che assicuri il coinvolgimento di tutti i docenti interessati, sia in ambito umanistico e artistico, sia in ambito scientifico. Vogliamo creare, insieme a voi, luoghi di apprendimento interconnessi: rete, aula, refettori scolastici, spazi domestici; coinvolgere le famiglie tramite i figli, con strategie di comunicazione e attività ludiche da sviluppare a casa.

Esperienze e regole definite da bambine e bambini per un nuovo galateo

Creiamo insieme *un nuovo galateo*, oltre i confini della formalità, orientato nella direzione della sostenibilità, in sintonia con gli obiettivi dell'agenda 2030 dell'Onu, capace di adattarsi alle esigenze attuali della società e di superare la tendenza a trascurare le regole legate al consumo dei pasti.

Per prevenire distanziamento e chiusura, che spesso l'imposizione di regole può causare, bambine e bambini sono protagonisti della progettazione, della

sperimentazione e della diffusione delle nuove regole e ne diventano ambasciatori presso compagni e famigliari.

La restituzione e la condivisione del percorso sono assicurate attraverso la realizzazione di un *filmato* e di una *colonna sonora* progettati insieme per comunicare in modo ludico e interattivo, all'interno e all'esterno del gruppo di lavoro, coinvolgendo bambine, bambini, famiglie e docenti di altre classi.

Parole chiave per sviluppare esperienze, regole, canzone, il vostro album di classe con il galateo che avete creato

INSIEME C'È PIÙ GUSTO!

Il valore di condividere l'esperienza di mangiare insieme, dai pasti principali in famiglia, alla mensa scolastica, ai tanti spuntini a casa e a scuola.

RITMO E TEMPI, CON ATTENZIONE

L'importanza di mangiare a orari regolari, con attenzione, piacere, riconoscenza, senza "pasticciare" fra un pasto e l'altro, magari facendo altre cose, come giocare al computer, studiare o guardare la televisione.

LA CURA E LA COLLABORAZIONE IN PRIMO PIANO

Il piacere di contribuire a rendere i momenti dei pasti piacevoli e importanti per tutti, curando anche i piccoli dettagli, prestando attenzione, collaborando con adulti e compagni/famigliari/ amici per prepararli e/o rendere migliore l'ambiente in cui si consumano.

CONVERSAZIONE PIACEVOLE SENZA BACCANO

La gioia di vivere il momento del pasto, dello spuntino o della merenda, come una possibilità di rilassarsi, godere del cibo ma anche della compagnia delle persone che ci circondano, parlare con toni della voce moderati, senza urlare, o fare chiasso, raccontare a amici e famigliari eventi piacevoli e divertenti, che li aiutino a distendersi.

SCOPRIRE GLI INGREDIENTI CON CURIOSITÀ

Imparare a vivere gli ingredienti sviluppando nuovi punti di vista: emozioni, ricordi, storie. Scoprire nuovi modi di gustarli attraverso la trasformazione, il taglio, la presentazione, gli abbinamenti, sia per alcuni piatti dei pasti principali, sia a merenda e nei fuori pasto.

ACQUA: RENDIAMOLA PREZIOSA!

Conoscere l'importanza di questa bevanda. Imparare a non sprecarla, e ad apprezzarla, presentarla con cura, ai pasti e fuori pasto, in alternativa alle bevande zuccherate, con qualche aroma natura e alcune decorazioni.

SIGNOR PANE, TI RISPETTO!

Saperlo apprezzare e rispettare, scoprire varietà e abbinamenti differenti, Non sprecarlo mai e studiare ricette per riutilizzarlo. Favorirlo, anche per merenda, con vari abbinamenti casalinghi.

FRUTTA: FRESCA E DI STAGIONE

Presentarla, tagliarla, comprendere il valore della frutta fresca come alternativa alla frutta conservata: bella, naturale, gustosa, senza imballaggi.

MAI SPRECARE

Riprendere il tema degli scarti e adottare accorgimenti per prevenire gli sprechi. Prendere in considerazione anche gli imballaggi e la plastica che, se in eccesso, creano problemi e rappresentano comunque una forma di spreco.

Ambito didattico

Educazione civica: convivenza e regole attorno al cibo nella nostra comunità.

Scienze: la digestione e il benessere a tavola. I sensi e il cibo. La natura, le stagioni, le risorse ambientali e gli ingredienti.

Italiano: narrazione, descrizione, sintesi e creazione di testi.

Storia: ricerche di tradizioni.

Geografia: riconoscere il legame fra aree geografiche, clima e produzione alimentare.

Arte: disegni, fotografie, composizione.

Educazione musicale: le parole e le note per dirlo in musica.

Obiettivi

Educazione civica: comprendere l'importanza delle regole per rendere la convivenza sostenibile da ogni punto di vista, in sintonia con gli obiettivi dell'agenda 2030 ONU.

Scienze: approfondire la conoscenza e il ruolo dell'atmosfera dei pasti nella digestione e nel benessere. Conoscere i sensi e il loro ruolo nel consumo di cibo. Scegliere ingredienti in collegamento alla stagione e alle risorse ambientali.

Italiano: imparare a raccontare esperienze semplici e complesse. Saper inventare storie anche in forma di fumetti. Essere in grado di elaborare testi sintetici per comunicare a familiari e amici suggerimenti ed esperienze.

Storia: ricercare e sintetizzare riti e tradizioni che riguardano la tavola, il galateo e il silenzio.

Arte: imparare a narrare attraverso disegni e fotografie. Saper realizzare composizioni con cibo.

Educazione musicale: saper raccontare esperienze attraverso la musica.

Setting

La tavola a casa e a scuola

Contenuti e sviluppo del percorso

1. Star bene a tavola insieme: un viaggio che inizia da fuori pasto e pasti a scuola

Quando e come si fanno lo spuntino di metà mattina e la merenda? È prevista una pausa? Un momento di attenzione a ciò che si mangia? Un piccolo rituale per valorizzare e degustare gli ingredienti che si consumano? Partendo dall'osservazione della realtà si sperimentano pratiche per rendere questa

occasione quotidiana più piacevole, equilibrata e sostenibile, e si stabiliscono insieme alcune regole per raggiungere l'obiettivo. Vengono poi presi in esame gli ingredienti utilizzati e si mettono a fuoco possibili alternative all'insegna della sostenibilità, ponendo l'attenzione sulla varietà, sulla riduzione degli imballaggi, sui trasporti e sulla stagionalità. Alla disamina seguono regole co-progettate con le strategie di miglioramento, che verranno poi applicate e sperimentate nella fase successiva.

Come si mangia in mensa?

Dopo aver approfondito le tematiche, e realizzato le esperienze su merende e spuntini a scuola, in sintonia con le regole stabilite insieme, l'attenzione viene spostata sul pasto in mensa. Come si mangia? Cosa si mangia? Quale è la propensione agli assaggi? Quali sono i cibi che si scartano a priori, senza neppure provarli?

Osservando la realtà, bambine e bambini mettono a fuoco le criticità e trovano regole volte a migliorare il vissuto dei pasti scolastici: dalla riduzione del rumore, trasformando le grida in chiacchiere sommesse, all'attenzione a ciò che si mangia, a partire dalla disposizione accurata delle stoviglie con qualche tocco personalizzato. Il tentativo di ridurre gli sprechi e di accogliere anche cibi che non sono in testa alla classifica del gradimento, farà parte delle regole del gioco e entrerà nel nuovo galateo in fase di progettazione.

Le esperienze effettuate nei due contesti verranno documentate e narrate con immagini e storie.

2. Da scuola a casa

Acquisito l'ABC dello star bene a tavola fra le mura scolastiche, con linee guida autoprodotte, bambine e bambini *si trasformeranno in educatori delle loro famiglie*, trasferendo il galateo fra le mura domestiche.

Insieme, definiranno una strategia per sperimentare con fratelli, genitori e nonni alcune pratiche per una tavola più sostenibile dedicando a questa attività uno-due occasioni alimentari la settimana, per esempio i pasti nei giorni festivi, o la merenda casalinga.

Le diverse esperienze verranno narrate con storie e/o disegni ed esaminate a scuola per arricchire il repertorio delle regole.

3. Una canzone e un film per coinvolgere tutti

Accanto ai docenti, un regista e un musicista aiuteranno i ragazzi a rielaborare tutto il materiale raccolto e a trasformare le regole in una canzone, in modo da produrre insieme un filmato e una colonna sonora, incisivi e convincenti, da condividere in famiglia e a scuola. Perché le regole per un modo di stare a tavola sostenibile entrino a far parte della comunità di apprendimento e

diventino un ritornello indimenticabile, da seguire in modo giocoso, senza coercizioni, giorno dopo giorno.

I tempi del percorso

- *Inizio settembre*, condivisione materiale di riferimento e obiettivi del progetto, condivisione calendario.
- *Fine settembre-metà ottobre*, incontri formazione. Inizio percorso di ricerca azione nelle classi, con esperienze pratiche a scuola, in particolare in mensa. Raccolta materiale documentativo e narrativo delle esperienze.
- *Metà ottobre-novembre*, replica delle esperienze a scuola e a casa, al desco familiare. Raccolta materiale documentativo e narrativo.
- *Novembre*, definizione testo e musica canzone di accompagnamento, raccolta materiale elaborato, realizzazione coro e co-progettazione realizzazione filmato con musica. Distribuzione filmato e condivisione.

Il percorso: dalle parole all'esperienza

Partendo dalle parole guida messe a fuoco per la canzone, costruiamo ora insieme alcune esperienze da vivere insieme, perché diventino messaggi sentiti e vissuti.



1. Insieme c'è più gusto! Ritmo e tempi, con attenzione.

A tavola come re

A scuola, come a casa, disattenzione e fretta causano troppo spesso stress durante i pasti, e impediscono di attivare i canali di percezione del cibo, importanti per regolare l'appetito, gustare il cibo e apprendere da ciò che si mangia. Tanto più che in famiglia, e talvolta anche a scuola, capita di mangiare senza orari prestabiliti, in modo disordinato, magari facendo altre cose, come guardare la televisione, il cellulare, o fare i compiti.

A scuola



Forum

A partire dagli spuntini, invitate i bambini a osservare il loro modo di mangiare a scuola.

Sono attenti a ciò che mangiano? Con quale velocità ingeriscono il cibo? Quanti imballaggi ci sono nei loro fuori pasto? Riescono a gustarli? Ci sono tempi precisi per merenda e spuntini?

Attivate la discussione e stilate insieme un manifesto con 5 consigli per mangiare insieme con gusto. Un esempio può essere questo:

5 CONSIGLI PER MANGIARE INSIEME CON GUSTO

- 1 ASSUMI UNA POSIZIONE COMODA**
- 2 MEGLIO IN COMPAGNIA CHE SOLI**
- 3 TROVA UN ARGOMENTO DI DISCUSSIONE**
- 4 ASPETTA CHE TUTTI ABBIANO IL CIBO DI FRONTE A LORO PRIMA DI COMINCIARE**
- 5 PRIMA DI ASSAGGIARE FAI ALCUNE CONSIDERAZIONI SUL CIBO CHE HAI DI FRONTE**

L'esperienza insegna

Sperimentate i suggerimenti durante il pasto a scuola inserendo nuove osservazioni. Come usano le posate? In che modo utilizzano il pane? Rispettano i tempi e le esigenze dei compagni? Rispettano il cibo?

Commentate insieme i risultati e, se necessario, rielaborate i consigli alla luce della nuova esperienza effettuata.

[A casa](#)



A questo punto fate in modo che i bambini ripetano fra le mura domestiche l'esperimento. Date loro il manifesto con i consigli elaborati e incoraggiateli a divulgarli fra i famigliari.

Possono applicarli durante i pasti a casa una volta la settimana, celebrando l'evento come se si trattasse di una festa. Discutete dei risultati e sintetizzateli in una narrazione.

Importante: documentate alcune esperienze con disegni, fumetti, immagini e narrazioni che serviranno per realizzare il filmato

Vi suggeriamo anche di raccogliarli per realizzare l'album del Galateo della vostra classe, e/o ideare manifesti o comunicazioni da donare alle famiglie.



2. La cura e la collaborazione in primo piano

Bello e buono

L'aspetto incide molto sull'impatto del cibo. Curarlo aiuta a valorizzare i cibi e di conseguenza può favorire, fra le altre cose, la riduzione degli sprechi. Spesso la presentazione viene trascurata e i bambini mangiano senza neppure rendersi conto di ciò che hanno nel piatto, o della merenda che consumano davanti alla tv o ai videogiochi. Prendersi cura insieme a compagni, amici e famigliari dei momenti legati alla preparazione e al consumo dei pasti risparmia fatica, assicura risultati migliori ed è anche divertente.

[A scuola](#)



L'esperienza insegna

Durante la merenda e gli spuntini, invitateli a curare il momento e lo spazio in cui mangiano. In mensa stimolateli a fare lo stesso, a disporre il pane, le posate, il piatto e l'acqua, in modo armonioso, a accantonare gli eventuali avanzi in

modo che non risultino sgradevoli. Fate notare la differenza fra un posto curato e trascurato.



Incoraggiateli a preparare qualcosa di bello da vedere, a collaborare alla preparazione della tavola in modo da dare un tocco di accuratezza, per esempio con un centro tavola a base di frutta di stagione. Fate in modo che documentino con fotografie e disegni questa attività e raccogliete il materiale costruendo una narrazione condivisa.

Speciale merenda. Chiedete ai bambini di preparare una merenda bella da vedere con frutta e verdura. Potete usare come spunto anche le esperienze che troverete di seguito. Documentate le attività e date una restituzione alle famiglie.

Importante: documentate alcune esperienze con disegni, fumetti, immagini e narrazioni che serviranno per realizzare il filmato.

Vi suggeriamo anche di raccogliervi per realizzare l'album del galateo della vostra classe, e/o ideare manifesti o comunicazioni da donare alle famiglie.



3. Conversazione piacevole senza baccano.

Silenzio...!

Secondo le regole del galateo a tavola si potrebbe parlare solo di temi piacevoli. Urlare non è consentito. In effetti il rumore incide negativamente sulle percezioni gustative, ma anche sul tono dell'umore e sulla possibilità di ascoltare, distendersi e riposarsi.



Però, durante il pasto, le voci dei commensali si sovrappongono creando spesso un rumore frastornate, che impedisce di concentrarsi sul pasto.

Certo non si può chiedere ai bambini di stare sempre zitti. Fra le altre cose hanno bisogno di rigenerarsi dopo le lezioni e quattro chiacchiere vivacizzano l'atmosfera. Ma una volta la settimana, l'esercizio del silenzio a tavola può essere un momento di contemplazione ludica, che li aiuta a comprendere il valore di questa pratica messa in atto in molte discipline.

Forum

Per prima cosa attivate un forum con loro sul rumore a tavola, durante i pasti. Quale intensità raggiunge? Si può parlare e scambiarsi in modo proficuo o il chiacchiericcio è sgradevole?

Che suoni gradirebbero i bambini durante i pasti? Musica? Canto di uccelli? Voci narranti?

Hanno mai provato a mangiare in silenzio? Cosa pensano, del silenzio a tavola? Vogliono fare una prova?

Trovate alcuni proverbi e tradizioni che parlano del silenzio e dei suoi pregi...(Il silenzio è d'oro, un bel tacer non fu mai detto...ecc.).

L'esperienza insegna

Fate l'esperimento durante il pasto, almeno per 10 minuti.

Stabilite delle regole condivise: quando iniziare il silenzio, cosa fare durante il silenzio, per esempio prestare attenzione al cibo, guardare/non guardare i compagni, concentrarsi su qualcosa, immaginare una frase, un ritornello una musica.... Scrivete le regole che la comunità ha scelto: poche e semplici. A questo punto nominate un maestro di cerimonia e stabilite un giorno, un momento, per iniziare in mensa la cerimonia del silenzio. Il maestro la avvierà, ricordando a tutti le regole, e sancirà il momento in cui terminare il silenzio. Commentate l'esperienza con disegni, frasi, nuovi proverbi, inventati, da condividere su un cartellone....

Ripetete più volte l'esperienza, cambiando il maestro di cerimonia, e alla fine sintetizzate alcune delle osservazioni emerse in un decalogo del silenzio e del rumore durante i pasti a scuola.

Come si mangia fra le mura domestiche? I bambini guardano video e TV? A tavola si chiacchiera di argomenti piacevoli? È possibile lo scambio fra i commensali?

Ripetete il forum

per riflettere sul silenzio/rumore/conversazioni a tavola durante i pasti consumati a casa. Stimolate le capacità narrative dei bambini senza ledere la privacy o intervenire con atteggiamenti giudicanti e discriminatori.

Incoraggiate ciascuno a inventare un rituale da sperimentare a casa perché una volta ogni tanto si mangi con cellulari e tv spenti e ogni bambino possa farsi protagonista di una narrazione piacevole da condividere con tutta la famiglia, come dono. Per esempio, raccontando una fiaba, o un accadimento della giornata vissuto con i compagni di scuola.

Sollecitate i bambini a creare e condividere con le famiglie due o tre suggerimenti per un piacevole sottofondo ai pasti, dove si alternano silenzio e

narrazioni. Fate trasformare i suggerimenti in vignette, o disegni, da appendere in cucina.

Importante: documentate alcune esperienze con disegni, fumetti, immagini e narrazioni che serviranno per realizzare il filmato.

Vi suggeriamo anche di raccogliervi per realizzare l'album del galateo della vostra classe, e/o ideare manifesti o comunicazioni da donare alle famiglie.



4. Scoprire gli ingredienti con curiosità

Il tragitto aiuta a capire che cura e attenzione cambiano la prospettiva con cui si mangia, accrescono il valore del cibo, il piacere di mangiare e fanno conoscere nuovi aspetti.

Partendo da ingredienti molto semplici da reperire e utilizzare, come acqua, pane, mela, si esaminano più punti di vista, per scoprire aspetti inesplorati e trascurati che ne fanno comprenderne il valore e insegnano a metterlo in luce. Si inizia con l'aspetto, cercando soluzioni per farlo risaltare e si prosegue con la trasformazione, utilizzando i più usuali utensili da cucina. Si passa quindi all'assaggio, per imparare a riconoscere le sensazioni che ne derivano mettendo in gioco, oltre alla vista, gli altri sensi. Infine, si può continuare con la storia, sia individuale, derivata da ricordi, esperienze e emozioni legate al consumo di questo ingrediente in passato, sia la storia legata a esperienze collettive, ritracciando le tradizioni connesse all'ingrediente esaminato.

Come impostare il percorso

Il valore dell'esperienza

Base delle scelte alimentari, il gusto è in parte influenzato dal nostro corredo genetico, che ci rende più o meno sensibili ai sapori e agli aromi, ma se lo intendiamo nel suo significato più ampio, come capacità di scegliere, deriva soprattutto dalla nostra esperienza. Può quindi essere continuamente rinnovato e arricchisce le capacità di scelta indirizzando i comportamenti. Coltivare e condividere l'arte di mangiare insieme è la strada maestra per creare generare un gusto sostenibile per la salute e per l'ambiente.

Anche se non sempre ne siamo consapevoli, ogni esperienza con il cibo evoca in noi sensazioni, emozioni, ricordi e associazioni che ci guidano a utilizzarlo e consumarlo. Queste impressioni provengono dall'esperienza della scelta, della preparazione, del consumo, dell'ambiente e dei contesti in cui avvengono.

L'immaginario contribuisce ad arricchirli, quando li colleghiamo al loro percorso produttivo, dalla terra al piatto.

Cibi vicini e cibi estranei

Proprio questi aspetti sono il cuore di molte pubblicità, che provano a renderci familiari i prodotti da promuovere attraverso suggestioni capaci di ricreare alcuni momenti del loro percorso e della loro storia. Così i cibi assumono una identità, entrano a far parte della nostra esperienza prima ancora di averli assaggiati.

Ci sono anche cibi estranei. Non li conosciamo, o li conosciamo solo indirettamente, perché li abbiamo visti ma non trasformati, preparati o assaggiati. Quindi non sappiamo utilizzarli, e talvolta siamo diffidenti nei loro confronti.

5. Acqua: rendiamola preziosa!

È l'alimento più importante della dieta di bambine e bambini. Tuttavia, il suo impiego è spesso trascurato a favore di bevande dolci che pesano con calorie "vuote" il bilancio nutritivo e rischiano di affievolire la percezione del gusto del cibo. *Valorizzare l'acqua, a tavola e nei fuori pasto è importante.*

Quella dell'acquedotto ha spesso una qualità accettabile e usarla riduce i costi ambientali legati ai trasporti e agli imballaggi della minerale. Valutatela con l'aiuto dei dati reperibili sui siti dei comuni.

Ma come proporla?

A scuola



Forum

Per prima cosa discutete sulla sua importanza nella dieta. Esaminate insieme diversi alimenti che la contengono. Quali ne sono più ricchi e possono, quindi dissetare? Quanta acqua serve ogni giorno? Che bevande usiamo, a scuola e a casa? Abbiamo già iniziato a ridurre le bottiglie di plastica? Quante ne useremmo in un mese o in un anno se dovessimo bere tutta l'acqua che serve solo nelle bottiglie di plastica?

L'acqua è preziosa: facciamo il possibile per risparmiarla? Sappiamo che nei cibi è racchiusa anche la cosiddetta acqua "virtuale", cioè quella che serve per produrli?

L'esperienza insegna

Se non avete già istituito l'abitudine della borraccia, inseritela nei vostri percorsi scolastici. Potete stabilire un piccolo rituale per bere, insieme ai vostri allievi, durante lo spuntino, per esempio. Approfittatene per fare un brindisi. Su un tema a scelta.

Stilate con la classe alcune regole per bere: come, quando, in che modo risparmiare.

A casa



Incoraggiate i vostri allievi a sperimentare un modo di gustare l'acqua diverso dal solito, per esempio mettendola in una bella caraffa di vetro. Stimolateli a provare con i famigliari un aperitivo a base di acqua decorata con frutta, o verdura.

Importante: documentate alcune esperienze con disegni, fumetti, immagini e narrazioni che serviranno per realizzare il filmato.

Vi suggeriamo anche di raccogliervi per realizzare l'album del Galateo della vostra classe, e/o ideare manifesti o comunicazioni da donare alle famiglie.



6. Signor pane, ti rispetto!

Anche se troppo spesso lo dimentichiamo, trascurandolo o sprecandolo, nella nostra cultura il pane è sempre stato d'importanza fondamentale, al punto da inserirlo in preghiere e riti religiosi. Molte sono quindi le regole che lo riguardano.

A scuola



Forum

Fate una indagine sul consumo di pane a casa e a scuola. Chi lo mangia? Come si mangia? A chi piace e a chi no? C'è qualcuno che porta a scuola una merenda a base di pane? E a casa? Si usa il pane come merenda? Chi mangia il pane in mensa? Come? Raccogliete informazioni e preparate eventualmente un cartellone. A questo punto stabilite insieme alcune regole per apprezzare e rispettare il pane.

L'esperienza insegna

Di seguito alcune da provare a scuola.

- Portare 1 volta la settimana una merenda a base di pane e organizzare una degustazione e uno scambio di ricette.

- In refettorio usare il pane anche per accompagnare insalata, verdure e secondi.
- Fare in modo che il pane avanzato possa essere usato nuovamente o almeno in modo simbolico, donato a chi ne ha bisogno. Non prenderlo, quindi, se non lo si mangia.
- Nel caso il pezzo di pane fosse troppo grande spezzare con le mani la parte che si vuole portare alla bocca, senza addentarlo tutto in una volta o in grandi pezzi.
- Evitare di eliminare la crosta, mangiando solo la mollica, o viceversa.
- Cercare di non giocare con le briciole e di non plasmare la mollica con le dita.



Valgono le stesse regole sperimentate a scuola. La possibilità di scelta è maggiore, quindi incoraggiate bambine e bambini ad ampliare il repertorio delle esperienze.

- Provare tanti tipi di pane diverso, compreso quello integrale, per scoprirlo, accompagnate i genitori da un buon panettiere e chiedete consiglio a lui.
- Per evitare sprechi, se i panini sono grandi, tagliarli a fette e metterli in un bel cestino, ben decorato, prima di portarli a tavola.
- Se ci sono avanzi di pane non gettarli ma provare con i famigliari ricette che prevedono di usarlo, per esempio crostini, bruschette, pizzette, torte o pane grattato.
- Aiutare i famigliari a riporre il pane fresco avanzato nel surgelatore.

Importante: documentate alcune esperienze con disegni, fumetti, immagini e narrazioni che serviranno per realizzare il filmato.

Vi suggeriamo anche di raccogliarli per realizzare l'album del galateo della vostra classe, e/o ideare manifesti o comunicazioni da donare alle famiglie.



7. Frutta: fresca e di stagione

Ripercorriamo, con i nostri allievi, l'affascinante percorso che conduce dal semplice consumo di un cibo, a un assaggio e a una condivisione più consapevole, capaci di generare impressioni e sensazioni che si imprmono nella memoria.

Vi proponiamo di rafforzare l'esperienza partendo dalla semplice mela, ingrediente usuale ma non sempre sufficientemente valorizzato a casa e a scuola.

Potete sviluppare questa traccia anche per altri ingredienti...

Una mela racconta: il galateo dell'assaggio



L'esperienza insegna. Si può svolgere con la frutta servita in mensa, al momento del pasto, oppure, quando disponibile, con quella che si utilizza a metà mattina. Fate in modo, in ogni caso, che ogni bambino consumi la "sua mela" senza effettuare scambi, nel rispetto delle regole igieniche previste in ambito scolastico.

1. Attenzione, concentrazione

Richiedere attenzione e concentrazione, stabilendo insieme un piccolo rituale, piacevoli, da ripetere nelle occasioni di assaggio o condivisione dei pasti.

2. Osservazione e assaggio

Attirate l'attenzione sulla mela e fatela porre su un tovagliolo di carta, o su un piatto. Sollecitate a esaminarla con tutti i sensi. Se la situazione lo consente, senza creare forzature:

provate a seguire le indicazioni della scheda *"Assaggia e scopri le sensazioni"* iniziando dalla vista e proseguendo, poi, con tutti gli altri sensi. Fate assaggiare, per prima cosa, il frutto intero, morsicandone un piccolo pezzo, dopo aver eventualmente eliminato, quando possibile, la buccia.



3. Trasformazione

Se disponete di utensili, in particolare di coltelli, utilizzateli. Fate sbucciare/tagliare il frutto e incoraggiate un nuovo assaggio badando, questa volta, anche a variare la presentazione. Potete annotare le osservazioni nella scheda *"Trasforma e assaggia questo ingrediente"*

Forum

Commentate insieme l'esperienza e raccogliete le impressioni. Approfittatene per parlare della frutta. Chi la mangia? Quando? È un ingrediente gradito per merende e spuntini? Che vantaggi presenta rispetto ad altri ingredienti (attirate l'attenzione sul pregio di non aver bisogno di imballaggi). Richiamate l'attenzione sul fatto che banane e altri frutti esotici non sono locali...Quali sono i prodotti locali? In che stagione si trovano? Ci sono idee per modalità di utilizzo diverse dal solito e gustose? Annotate alcune proposte e fatele provare: in mensa, se possibile, oppure a casa.



Far ripetere la stessa esperienza, approfondita, anche a casa, con amici e familiari, stimolando ad assaggiare magari 2-3 mele differenti, oppure altri frutti, possibilmente di stagione. Incoraggiate a mettere a punto e assaggiare ricette nuove e vecchie (raccolte, per esempio, da nonni o altri familiari) meglio se con ingredienti locali e di stagione. Invogliate i bambini a stabilire un piccolo rituale per sollecitare anche i familiari e gli amici a mangiare la frutta, soprattutto come merenda o dessert. Potrebbero, per esempio, creare loro una ricetta da proporre a sorpresa e guidare l'assaggio. Per documentare le ricette utilizzate la scheda "Descrivi la ricetta che hai inventato". Fate narrare le esperienze con disegni e commenti.

Ripetete il forum

Per raccogliere e condividere le esperienze attraverso la documentazione prodotta. Stilare insieme 4-5 regole per utilizzare e gustare la frutta.

Importante: documentate alcune esperienze con disegni, fumetti, immagini e narrazioni che serviranno per realizzare il filmato.

Vi suggeriamo anche di raccogliervi per realizzare l'album del Galateo della vostra classe, e/o ideare manifesti o comunicazioni da donare alle famiglie.



8. Mai sprecare.

Lo spreco alimentare è un fenomeno allarmante e molto dannoso non solo dal punto di vista economico in senso stretto, ma anche rispetto alle risorse ambientali, di cui si abusa inutilmente se poi il cibo viene sprecato.

D'altra parte, la disponibilità di cibo ha reso apparentemente superata la regola di non lasciare avanzi, nata in epoca di ristrettezze. Quelli prodotti in mensa sono un esempio emblematico. Ma come superare il problema, tanto più nello spazio scolastico, dove menu poco graditi e porzioni talvolta standardizzate conducono inevitabilmente agli avanzi?

In realtà, imporre ai bambini di svuotare il piatto a tutti i costi rischia di compromettere la loro capacità innata di autoregolazione. Porzioni abbondanti possono, infatti, favorire un eccessivo apporto calorico, mentre rischiano di scoraggiare i bambini più difficili di gusti o con meno appetito, disincentivando gli assaggi.

D'altra parte, gli avanzi rappresentano uno spreco e non solo per il bilancio domestico. Dietro a ogni cibo prodotto, cucinato e gettato si nascondono, infatti,

acqua, terra, aria, energia che influenzano in modo determinate l'equilibrio dell'ambiente. Senza contare le risorse umane: tempo e lavoro dissipati fra i rifiuti. Evitare avanzi è un messaggio importante sul valore di ciò che mangiamo e di chi lo produce.



Vietato avanzare?

Forum

Riflettete con bambine e bambini sul problema degli avanzi, senza colpevolizzarli ma cercando con loro soluzioni per superarlo.

È possibile, per esempio, ridurre gli spuntini a metà mattina, per arrivare in mensa con più appetito? Quali sono i cibi poco graditi alla maggioranza della classe? Si riesce a organizzare un monitoraggio degli scarti, mentre si mangia in mensa, per segnalare, poi, ai responsabili del servizio che alcune ricette proprio non sono gradite e magari provare a cambiarle? Bambine e bambini possono provare a superare alcuni pregiudizi e assaggiare ricette per poi scoprire che magari sono più gradevoli di quanto aspettato?

Si può chiedere di rimpicciolire le porzioni?

Mettete a fuoco, insieme alcuni accorgimenti da provare in mensa e annotateli.

L'esperienza insegna.

Provate a sperimentarne qualcuno, durate i pasti e proseguite la sperimentazione finché raggiungete qualche risultato. Prendete nota delle regole efficaci per condividerle.



Stimolate bambine e bambini a parlare delle loro esperienze con famigliari e amici e a condividere le regole che si sono dati.

Bibliografia

Educazione dei sensi e del gusto

Barzanò C., Fossi M., In che senso? Slow Food, 2007



Il valore dei pasti

Barzanò C. Il gusto di Mangiare insieme, Slow Food ed. 2016

L' Acqua

L'acqua: schede didattiche

Il ciclo dell'acqua

L'acqua è preziosa, risparmiarla,

Acqua un bene prezioso-istituto Cino da Pistoia

Il mondo in una goccia d'acqua

Sustainable-development-goals

L'agenda 2030 spiegata ai bambini

Il mondo che vogliamo

Vivere sostenibile e obiettivi agenda 2030 ONU

Il nostro peso sul pianeta

L'economia circolare spiegata ai bambini

Materiali, risorse naturali e materie prime

La nuova Ecologia

Lega ambiente

WWF