



UNIONE EUROPEA



ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali

PROGETTO EDUCATIVO

Il progetto educativo (PE) è un'azione del programma Frutta e Verdura nelle scuole che prevede la realizzazione di un percorso informativo ed esperienziale condotto in classe dagli insegnanti insieme ai propri alunni, sulla base di una metodologia e di una cronologia di attività prestabilite.

Il PE consiste in quattro tappe e un quiz finale da svolgersi in sequenza. L'obiettivo è educare gli alunni della scuola primaria alla conoscenza (che presuppone studio, esperienza e curiosità) di tre concetti fondamentali: stagionalità, territorio, sostenibilità.

I contenuti del progetto educativo sono sviluppati da Alimos, società specializzata in educazione alimentare e alla sostenibilità. Il materiale didattico è realizzato in formato digitale per consentirne un uso compatibile con qualunque esigenza dei docenti (stampa o LIM).

Premessa metodologica

Le quattro tappe in cui si sviluppa il PE vanno realizzate in sequenza (secondo una tempistica scelta dai docenti), di queste, due coinvolgono la famiglia. Le attività in ciascuna tappa possono essere proposte a tutti i bambini della scuola primaria, dalla prima alla quinta, a condizione che il lessico e il livello dei risultati attesi siano ricalibrati nel rispetto delle loro abilità e delle loro conoscenze. Questa "calibratura" è lasciata nelle mani degli insegnanti e dei famigliari coinvolti.

Le schede e le informazioni di supporto fornite sono state pensate per agevolare gli insegnanti nella conduzione delle attività.

A conclusione del percorso è proposto un breve quiz rivolto alla classe. Il quiz può essere somministrato individualmente (come se fosse una prova d'esame), oppure può essere svolto in modo collettivo (come se fosse un gioco). Lo scopo è verificare e consolidare le conoscenze acquisite.

Struttura del progetto educativo

Il focus delle quattro tappe e del quiz finale è il cibo nella sua accezione più ampia, abbracciando pertanto il grande tema, oggi sempre più attuale, della sostenibilità:

- prima tappa: più consumo meno spreco (a scuola, con i compagni e gli insegnanti)
- seconda tappa: come dove quando (a casa, in famiglia)
- terza tappa: come dove quando perché (a scuola)
- quarta tappa: la prova della ricetta (a casa)
- quiz finale (a scuola)





Tappa 1 – più consumo, meno spreco (a scuola)

Il cibo non è tutto uguale, sia dal punto di vista del valore nutrizionale sia da quello dell'impatto ambientale che comporta produrlo, cioè lo sfruttamento delle risorse naturali, la forma di spreco più difficile da combattere. Proviamo perciò a vedere insieme se è possibile sfruttare meno le risorse naturali senza rinunciare a nutrirsi in modo corretto.

Quest'attività si basa sulla riformulazione della piramide alimentare in chiave ambientale. Scopriremo qualcosa di straordinariamente semplice e allo stesso tempo incredibilmente utile per noi e per l'ambiente che ci circonda. Cominciamo!

- 1) Scegliete fra la lista degli alimenti (allegata) quelli che compongono un vostro pasto ideale. Potrebbe trattarsi del pranzo o della cena. Potete svolgere questa prima fase dell'attività dividendovi in gruppi, collettivamente con tutta la classe, o singolarmente ogni alunno/a. Utilizzate la scheda "quando mangio" (allegata) per prendere nota della frequenza di consumo degli alimenti scelti.
- 2) In gruppo, motivate la scelta. L'obiettivo è **formulare un menù a basso impatto ambientale e ad alto valore nutrizionale**.
- 3) Ora, in gruppo, confrontate le vostre scelte (gli ingredienti principali) basandovi sullo schema della piramide alimentare (che a questo punto viene mostrata dall'insegnante).
- 4) Ora, in gruppo o singolarmente, provate a immaginare in quale punto della piramide ambientale (allegato) vanno collocati gli stessi alimenti (indizio: la piramide ambientale funziona "a testa in giù!"). Una volta finito di collocare i propri alimenti nella "nuova" piramide, verificala confrontandola con quella completa (allegato). Quanto è poco o molto sostenibile il nostro pasto?

Cosa abbiamo imparato?

Qualcosa di straordinariamente semplice e di incredibilmente utile: gli alimenti per cui è raccomandato un consumo maggiore (in termini di frequenza di consumo) da parte dei nutrizionisti sono anche quelli con un minore impatto ambientale. Per questo è importante scegliere non solo cosa e quanto mangiare, ma anche quanto spesso (cioè quando) inserire nella nostra dieta un alimento piuttosto che un altro.

Gli strumenti di questa tappa

- Lista ingredienti menù
- Scheda "Quando mangio"
- Piramide alimentare
- Piramide ambientale (vuota)
- Piramide ambientale (piena)





Tappa 2 – come, dove, quando (a casa)

Come mangiavano i nostri genitori quando erano bambini come noi? Siamo migliorati o siamo peggiorati secondo quanto abbiamo imparato a scuola? Cosa possiamo fare per essere ancora più bravi?

- 1) Partendo da questi interrogativi e avendo già superato la tappa 1 in classe, a casa chiedete ai vostri genitori di raccontarvi un menù tipico della loro infanzia, il loro piatto preferito, quello dei ricordi. Sulla base di ciò che avete imparato a scuola (con la tappa 1), quella pietanza, se per ipotesi rappresentasse l'alimentazione dei vostri genitori, questa sarebbe più o meno sostenibile della vostra attuale? Migliore? Peggiora? Aiutatevi utilizzando la piramide alimentare e quella ambientale.
- 2) Prendete appunti anche sull'alimentazione dei vostri genitori in generale: cosa mangiavano, in quali quantità, con quale frequenza, eccetera.
- 3) Confrontate, in classe, le informazioni che avete raccolto e le conclusioni che avete tratto.

Cos'abbiamo imparato?

Parliamone! Potremmo avere imparato che le tradizioni in famiglia sono ancora importanti e che la nostra alimentazione è cambiata poco, oppure l'esatto opposto! Forse un tempo non si teneva troppo in considerazione l'ambiente, o non lo si concepiva come oggi. Cos'è cambiato? E ancora, parliamone! Esistevano già i cibi precotti? Quanto tempo si stava in cucina? Quanto tempo si stava a tavola con la famiglia? Cos'è cambiato?

Certamente abbiamo imparato che possediamo un grande potere sulle nostre abitudini e sui nostri comportamenti: possiamo decidere se cambiarli oppure no.

Gli strumenti di questa tappa

Scheda "Alimenti e comportamenti"





UNIONE EUROPEA



Tappa 3 – la merenda ... come, dove, quando, perché (a scuola)

Al giorno d'oggi è difficile per chi non è del settore sapere con certezza che la stagionalità della frutta e della verdura è dettata dal clima e non dal supermercato.

- 1) Scegliete fino a 5 ingredienti per la lista della spesa, avendo presente la stagione (mese dell'anno) corrente in cui si sta svolgendo questa attività. Per migliorare la tua merenda puoi scegliere anche altri 3 prodotti dal gruppo "Altri prodotti"; questi però non danno punteggio!
- 2) Discutete in classe la scelta effettuata (p.e. si tratta di una ricetta inventata e, se sì, in base a quale criterio; si tratta della tipica colazione che ti preparano i genitori tutte le mattine; sono prevalenti prodotti freschi o quelli a lunga conservazione nella tua ricetta; ecc.)
- 3) Con la guida del docente (dotato del calendario della stagionalità allegato) verificate i punteggi ottenuti (+1 per ogni stagione indovinata; -1 per ogni stagione errata). Chi ha ottenuto il punteggio più alto è più "amico dell'ambiente".
- 4) Discutete in classe per decidere, consultando insieme il calendario, quale prodotto inserire e quale togliere dalla propria lista per ottenere un punteggio migliore.

Possibili varianti (per aumentare il grado di difficoltà):

- scegliere una stagione diversa da quella presente.
- Puoi scegliere una merenda dolce o una merenda salata
- immaginare di trovarsi in un Paese diverso da quello di residenza.

Cos'abbiamo imparato?

Che scegliere è un atto di responsabilità e che fra l'altro frutta e verdura di stagione sono più buone e nutrienti. Inoltre, la scelta in ogni stagione è davvero ampia!

Probabilmente avremo imparato, discutendone insieme in classe, che l'Italia è un territorio molto esteso, con condizioni climatiche spesso molto differenti da nord a sud, dal centro alle coste, dalla piana alla montagna. Quindi, la stagionalità spesso va considerata in base al luogo di provenienza dei prodotti. La stagione di raccolta di un pomodoro (nell'orto di casa) in montagna, al nord, non è estesa quanto in una pianura del sud, per esempio.

Gli strumenti di questa tappa

Lista della spesa

Calendario "Le stagioni dell'ortofrutta"





Tappa 4 - la prova della ricetta (a casa)

Ogni territorio, ogni città, a volte ogni famiglia, ha il proprio modo di cucinare e preparare frutta e verdura, si potrebbe dire “posto che vai ricetta che trovi”.

- 1) Chiedete ai vostri genitori (ai nonni, agli zii) la ricetta di una pietanza tipica della primavera, dell'estate, dell'autunno, o dell'inverno. Potrebbe trattarsi di un piatto salato o di un dolce.
- 2) A scuola, calcolate il punteggio in base agli ingredienti che rientrano nel calendario della stagionalità per capire se le tradizioni sono in linea con l'ambiente oppure no (gli ingredienti fuori lista non freschi non danno punteggio).
- 3) Discutete i risultati ottenuti.

Possibili varianti (per aumentare il grado di difficoltà):

- Ragionare oltre che in termini di stagionalità anche di sostenibilità dettata dalla piramide ambientale

Cos'abbiamo imparato?

Che dietro una ricetta ci sono tanti significati. C'è una storia, anzi ce ne sono molte (tradizioni, eventi, abitudini, preferenze, eccetera), e poi c'è un territorio e tante risorse naturali (l'acqua, la terra, eccetera) che nel loro insieme rendono tutto questo unico e in alcuni casi addirittura irripetibile altrove.

E se hai davvero imparato qualche storia nuova che prima non conoscevi, raccontala ai tuoi compagni, è una ricchezza che va condivisa.





Riferimenti - sitografia

www.fruttanellescuole.gov.it

www.politicheagricole.it

www.salute.gov.it

www.barillacfn.com/it/divulgazione/doppia_piramide

www.crea.gov.it/scuola

Realizzato da:



www.alimos.it

