

# Alimentazione e movimento

## Progetti

**1. Mangia giusto, muoviti con gusto** 

Formazione per docenti

**2. Mangia giusto, muoviti con gusto** 

Concorso di Educazione alimentare e motoria

**3. Mani...in pasta** 

**4. La celiachia**

La mia, la tua, la nostra dieta

**5. Paesaggi di prevenzione** 

**6. Sorridi alla prevenzione**

Prevenzione della carie

**7. Mangiando s'impara**

Percorso di educazione alimentare

**8. Alimenta il tuo benessere**

**9. Incontro con le fattorie del cibo**

# 1. Mangia giusto, muoviti con gusto

## Formazione per docenti

Corso di formazione approvato con Disposto del Dirigente dell'Ufficio XII

Ambito territoriale per la provincia di Modena - Ufficio Scolastico Regionale per l'Emilia-Romagna

Distretti	
Carpi, Castelfranco E., Mirandola, Modena, Pavullo, Sassuolo, Vignola	
Scuole	Destinatari
Nido, Infanzia, Primaria, I grado	Docenti

A cura dell'Azienda USL in collaborazione con Gli Amici Del Cuore

### Rivolto a:

insegnanti di Nido, Scuole d'Infanzia, Primarie e Secondarie di I grado della provincia. *Consigliato agli insegnanti che intendono aderire a "Mangia giusto, muoviti con gusto. Concorso di educazione alimentare e motoria" e al progetto "Mani...in Pasta".*

### Obiettivi e contenuti

- Cogliere l'influenza dei mass-media e della pubblicità sulle scelte alimentari
- Comprendere gli aspetti psico-relazionali nei comportamenti alimentari
- Conoscere i principi per una dieta salutare nelle diverse fasi evolutive del bambino
- Decifrare le etichette alimentari per poter affrontare scelte consapevoli
- Conoscere le tradizioni alimentari e la moderna alimentazione
- Dati e riflessioni sui progetti di sorveglianza nutrizionale "SONIA" e "Okkio alla salute", HBSC
- Riconoscere gli effetti benefici dell'attività fisica ed il bilancio energetico
- Promuovere il consumo di frutta e verdura fin dall'infanzia
- Conoscere i criteri di efficacia per la promozione di sani stili di vita.

- Approfondire il ruolo dell'acqua per il benessere dell'organismo
- Approfondire l'intercultura nell'alimentazione

### Programma, metodo, strumenti e verifica

Il corso si svilupperà in tre giornate, dalle 16.00 alle 19.00, per un totale di nove ore. I contenuti della terza lezione verranno individuati insieme ai partecipanti, fra alcuni argomenti di potenziale approfondimento, in base agli interessi specifici del gruppo. Durante il corso si alterneranno lezioni frontali, lavori di gruppo con restituzione in plenaria, brainstorming, discussioni guidate. *La formazione è espressamente consigliata anche per coloro che aderiranno al concorso su tema preordinato, previsto all'interno dell'offerta educativa dell'Azienda USL.*

Ai partecipanti verranno distribuite le sintesi delle relazioni ed altro materiale informativo relativo agli argomenti trattati. Alla fine del corso sarà somministrata ai corsisti una scheda di valutazione sull'efficacia e sull'organizzazione del corso con suggerimenti per i corsi successivi.

### Sede

La sede del corso sarà individuata in base al numero e alla provenienza degli iscritti con l'eventualità, pertanto, che sia in un distretto diverso da quello in cui si trova la scuola.

# 2. Mangia giusto, muoviti con gusto

## Concorso di educazione alimentare e motoria

Distretti	
Carpi, Castelfranco E., Mirandola, Modena, Pavullo, Sassuolo, Vignola	
Scuole	Destinatari
Nido, Infanzia, Primaria	Docenti, Studenti

A cura dell'Azienda USL in collaborazione con Gli Amici Del Cuore



### Rivolto a:

insegnanti ed alunni di Nidi, Scuole d'Infanzia e Primarie della provincia.

### Obiettivi e contenuti

Scopo del concorso è quello di facilitare la promozione di sani comportamenti alimentari e motori negli alunni e nei loro famigliari, attraverso la partecipazione attiva della scolaresca a percorsi educativi e di approfondimento che si concluderanno con la realizzazione di elaborati, grafici o multimediali, eventualmente integrati da riferimenti scritti, inerenti

le tematiche affrontate. Attraverso il lavoro eseguito e la diffusione di materiale informativo, verranno coinvolte anche le famiglie.

### Metodo e strumenti

Il personale docente potrà ideare ed attuare percorsi didattici in classe, riguardando gli argomenti dell'alimentazione e dell'attività fisica, approfondendo in particolare la tematica del concorso "attività motoria e salute". L'insegnante avrà a disposizione sussidi didattici, veicolati da un simpatico volpacchiotto di nome Boy Fox, diversificati in rapporto all'età degli alunni, che potranno essere utilizzati, nel modo più organico possibile, nell'attività svolta in classe. Il materiale appositamente ideato e creato per il progetto, che verrà consegnato a ciascun alunno, è costituito dal "patto per la sana alimentazione", "patto in movimento", dalle "cartoline della salute", dal "ricettario di Boy Fox". I genitori, tramite il materiale distribuito a scuola, verranno informati del percorso intrapreso in classe dal proprio figlio ed invitati alla coerenza. Tutta la classe lavorerà alla predisposizione di elaborati (poster, sculture, disegni, cd/dvd, ecc.) eventualmente integrati da riferimenti scritti (filastrocche, motti, poesie, ecc.). A tutti gli alunni partecipanti verrà consegnato un gadget.

La diffusione di semplici e comprensibili messaggi di salute si realizzerà attraverso l'attività dell'insegnante, a cui è consigliata la partecipazione al corso di formazione "Mangia giusto, muoviti con gusto", il supporto del materiale didattico distribuito a ciascun alunno ed il lavoro svolto da tutta la scolaresca per la predisposizione di elaborati.

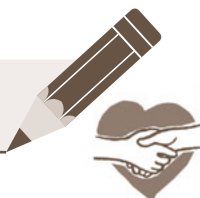
### Programma

1. Nel mese di gennaio verranno distribuiti i materiali didattici a tutte le classi aderenti
2. Con la guida dell'insegnante ciascuna classe, utilizzando i materiali informativi e gli strumenti di rilevazione consegnati, effettua ricerche, rilevazioni/riflessioni sul tema individuato. Contemporaneamente viene inviato alle famiglie, tramite i bambini, materiale informativo
3. Ciascuna classe predispone elaborati grafici e/o prodotti multimediali (cd/dvd, ecc.) eventualmente integrati da testi scritti che illustrino i risultati e/o le sensazioni/atteggiamenti legati al tema, scaturiti dal lavoro eseguito
4. Nel mese di aprile, raccolta di tutti i lavori e delle liberatorie alla pubblicazione e consegna di gadgets a tutti i partecipanti
5. Nel mese di maggio, designazione dei migliori lavori (elaborato grafico e progetto educativo) da parte di una apposita giuria multidisciplinare, con successiva consegna di buoni in denaro utilizzabili per l'acquisto di materiali ed attrezzature scolastiche o la realizzazione di iniziative di interesse scolastico
6. Pubblicazione sul sito dell'Azienda USL dei 5 migliori elaborati realizzati
7. Nel mese di ottobre o novembre dell'anno scolastico successivo, cerimonia di premiazione
8. Realizzazione di mostre itineranti e diffusione degli elaborati via web

### Avvertenza

L'Azienda USL di Modena, con gli altri Organizzatori, si riserva il diritto di utilizzare gli elaborati e le immagini (fotografie, videoregistrazioni...) degli studenti per attività di comunicazione finalizzate alla promozione della salute (mostre, pubblicazioni, proiezioni pubbliche...). A tal fine richiede una dichiarazione da parte del Dirigente scolastico di aver ottenuto preliminarmente la liberatoria da parte degli interessati valida anche ai fini della legislazione sulla privacy (D.Lgs.196/2003) e del diritto d'autore (L.633/1941). Vedere la sezione *Modulistica* in appendice.

### 3. Mani...in pasta



ASSOCIAZIONE DI  
VOLONTARIATO - ONLUS  
"Gli Amici del Cuore"

Progetto operativo di educazione alimentare  
promosso dall'Associazione di Volontariato ONLUS  
Gli Amici del Cuore e dall'AUSL di Modena

Distretti	
Carpi, Castelfranco E., Mirandola, Modena, Pavullo, Sassuolo, Vignola	
Scuole	Destinatari
I grado	Studenti

#### Rivolto a:

studenti delle Scuole Secondarie di I grado della provincia. Saranno accettate una o due classi abbinate per ogni corso (massimo 10 corsi per l'intera provincia).

#### Finalità

Finalità primaria dell'Associazione di Volontariato Gli Amici del Cuore di Modena è la prevenzione delle malattie cardiovascolari. In collaborazione con l'Azienda USL di Modena, l'Associazione promuove da anni nelle scuole attività, integrate con i programmi di varie discipline, volte a diffondere stili di vita salutari tra bambini ed adolescenti. Evidenze scientifiche dimostrano che un sano ed equilibrato comportamento alimentare, associato ad un'adeguata attività motoria, contribuisce in modo determinante ad evitare o a ritardare l'insorgenza di patologie cardiovascolari.

Il titolo del progetto vuole sottolineare la componente operativa: non solo importanti nozioni, ma anche manipolazione degli ingredienti e realizzazione di ricette appetibili e nutrizionalmente equilibrate. L'obiettivo è lo sviluppo di una "consapevolezza alimentare" che nasca e ritorni sui banchi di scuola, arricchita e maturata grazie anche al lavoro sui tavoli di cucina.

#### Programma, metodo e contenuti

Sono previsti due incontri di due ore ciascuno con una o due classi abbinate, intervallati da un periodo intermedio (generalmente un mese) per lo svolgimento di attività pratiche sotto la guida dell'insegnante.

**1° incontro:** l'esperto di alimentazione tratterà in classe i seguenti argomenti: la Dieta Mediterranea e la Piramide Alimentare; il ruolo-chiave dell'alimentazione e dell'attività motoria nella prevenzione delle malattie cronico-degenerative. Successivamente avverrà la compilazione in classe, da parte degli alunni, del diario alimentare del giorno precedente e la consegna, da parte dell'esperto, di schede dettagliate di ricette alimentari salutari.

**Parte pratica/esperienziale:** nel periodo intercorrente tra i due incontri l'insegnante individuerà la "settimana della ricetta", durante

la quale gli alunni realizzeranno a casa, con la supervisione di almeno un familiare adulto, una delle ricette a scelta, lavorando preferibilmente a piccoli gruppi di studenti e documentando con fotografie le fasi della preparazione e l'esito del lavoro.

**2° incontro:** verranno esposti, dall'esperto di alimentazione, i risultati dell'analisi dei diari alimentari compilati dagli alunni e, alla luce degli "errori alimentari" rilevati, verranno ribaditi i principi delle linee-guida per una sana ed equilibrata alimentazione. Successivamente, avranno luogo il dibattito sull'esperienza in cucina, la raccolta delle schede di valutazione finale e la consegna di materiale di approfondimento offerto da "Gli Amici del Cuore".

Esiste anche la **possibilità per gli insegnanti di autogestire il progetto**; in questo caso riceveranno un cd con le diapositive in power point da proiettare e il materiale cartaceo per tutti gli alunni (diario alimentare e fascicolo con le ricette).

#### Concorso

Alla fine del 2° incontro si inviterà la classe (o le classi abbinate) a realizzare, sotto la guida degli insegnanti interessati e di altre discipline, uno o più cartelloni-poster o anche prodotti multimediali su cd/dvd, che illustrino i contenuti e gli obiettivi dell'iniziativa con veste grafica a piacere. I lavori migliori, valutati da un'apposita Commissione, saranno premiati con buoni in denaro utilizzabili per l'acquisto di materiale scolastico o per iniziative di interesse scolastico.

#### Avvertenza

L'Azienda USL di Modena, con gli altri Organizzatori, si riserva il diritto di utilizzare gli elaborati e le immagini (fotografie, videoregistrazioni...) degli studenti per attività di comunicazione finalizzate alla promozione della salute (mostre, pubblicazioni, proiezioni pubbliche...). A tal fine richiede una dichiarazione da parte del Dirigente scolastico di aver ottenuto preliminarmente la liberatoria da parte degli interessati valida anche ai fini della legislazione sulla privacy (D.Lgs.196/2003) e del diritto d'autore (L.633/1941).

Vedere la sezione *Modulistica* in appendice.

### 4. La celiachia

La mia, la tua, la nostra dieta

Corso di formazione approvato con Disposto del Dirigente dell'Ufficio XII Ambito territoriale per la provincia di Modena Ufficio Scolastico Regionale per l'Emilia-Romagna

Promosso dall'Azienda USL di Modena - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione e Servizio Pediatria di Comunità - in collaborazione con l'Associazione Italiana Celiachia - Emilia-Romagna



#### Rivolto a:

dirigenti scolastici, insegnanti, ausiliari, tecnici, amministrativi, referenti dei Comuni e delle ditte di ristorazione e/o ditte che effettuano la **distribuzione** dei pasti scolastici e altro personale coinvolto nella distribuzione dei pasti in Nidi, Scuole dell'Infanzia, Primarie e Secondarie di I grado della provincia.

#### Finalità e contenuti

Scopo del corso è quello di fornire informazioni di base sulle intolleranze alimentari e sulle corrette modalità di somministrazione dei pasti, con particolare riferimento alla Celiachia. La Celiachia è un'intolleranza permanente al glutine che può essere gestita bene a patto che si adottino alcune precauzioni. Contenuti: i percorsi sanitari e sociali a supporto dei soggetti con intolleranze alimentari; la scuola promotrice di salute, menù scolastico, diete speciali e menù senza glutine; la Celiachia e gli alimenti che contengono glutine; i comportamenti per la gestione e la

somministrazione dei pasti per celiaci; le modalità e gli atteggiamenti adeguati per migliorare le relazioni tra i bambini a scuola.

#### Programma, metodo e verifica

Il corso ha una durata di quattro ore. In base al numero di iscritti sono previste al massimo tre edizioni, ognuna rivolta ad un massimo di trenta partecipanti.

Durante il corso si alterneranno lezioni di esperti (medici, pediatri, nutrizionisti, dietisti e psicologi), addetti al controllo ufficiale del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione e rappresentanti dell'Associazione Italiana Celiachia.

Viene svolta anche una parte pratica.

È previsto un test finale di verifica dell'apprendimento.

A coloro che effettuano la distribuzione dei pasti viene rilasciato un attestato ai sensi della determinazione della Regione Emilia-Romagna 16963 del 29/12/2011 previo test di valutazione

#### Sede

La sede del corso sarà individuata in base al numero e alla provenienza degli iscritti con l'eventualità, pertanto, che sia in un distretto diverso da quello in cui si trova la scuola.

Distretti	
Carpi, Castelfranco E., Mirandola, Modena, Pavullo, Sassuolo, Vignola	
Scuole	Destinatari
Nido, Infanzia, Primaria, I grado	Dirigenti, Docenti, ATA, Referenti dei Comuni e ditte di ristorazione e altro personale coinvolto nella distribuzione pasti

## 5. Paesaggi di prevenzione



Progetto che prevede un corso di formazione approvato con Disposto del Dirigente dell'Ufficio XII Ambito territoriale per la provincia di Modena Ufficio Scolastico Regionale per l'Emilia-Romagna

Distretti	
Carpi, Castelfranco E., Mirandola, Modena, Pavullo, Sassuolo, Vignola	
Scuole	Destinatari
I grado, II grado	Docenti, Studenti

### Rivolto a:

docenti e alunni delle Scuole Secondarie di I e II grado della provincia.

### Premessa

- “Paesaggi di prevenzione” è un progetto di promozione della salute costruito con l'Ufficio Scolastico Regionale ed è stato oggetto di una sperimentazione biennale per valutarne l'efficacia. A livello regionale sono state campionate le scuole da reclutare suddivise, poi, in 2 gruppi: uno di intervento e l'altro di controllo. I risultati preliminari sono stati presentati al Convegno nazionale “Guadagnare Salute” tenutosi a Venezia a giugno 2012.
- Il progetto è inserito nel Piano Regionale della Prevenzione 2010/2012 tra le azioni principali nella prevenzione dell'abitudine al fumo nelle giovani generazioni e rientra nel Programma Ministeriale “Guadagnare salute in adolescenza” per l'area alimentazione e attività fisica.

### Finalità

Promuovere la salute nella scuola secondaria al fine di aiutare gli alunni a crescere in autonomia attraverso un approccio intersetoriale e multidisciplinare (contributo delle diverse discipline per una programmazione comune) e con il coinvolgimento attivo del contesto (scuola, famiglia, reti formali ed informali tra scuola e sanità, ecc.) nella logica della “Rete di scuole per la promozione della salute” (Health Promoting School).

### Obiettivi

- sviluppare uno o più temi, a scelta, di promozione della salute (**stili di vita, alimentazione, attività motoria, fumo, alcol**)
- inserire in un contesto curricolare i temi di promozione della salute scelti
- utilizzare il DVD “Paesaggi di prevenzione” per lo sviluppo/approfondimento dei temi di promozione della salute
- adottare comportamenti salutari anche a livello di Istituto (ridurre gli spazi esterni in cui si fuma, favorire l'uso della bicicletta o il recarsi a scuola a piedi, aumentare il consumo di frutta, eliminare la presenza di bevande alcoliche o gassate, ecc.).

### Metodo

Propedeutico all'avvio del progetto è un momento di **formazione per gli insegnanti**, centrato sull'utilizzo delle **metodologie interattive** e sulla conoscenza dei **contenuti del DVD** con cui condurre le attività con gli alunni.

Nel lavoro degli insegnanti con le classi è previsto l'uso di tecniche interattive (brainstorming, focus group, analisi immaginativa, gioco di ruolo, scrittura creativa) che facilitano l'acquisizione di **competenze trasversali** utili al sostegno dei processi di cambiamento sia individuali sia di comunità.

### Strumenti didattici

Verrà messo a disposizione dei docenti il DVD “Paesaggi di prevenzione” che offre loro tracce di possibili percorsi didattici, contenuti e bibliografia, oltre che esempi di prove di verifica.

Il DVD contiene anche una sezione dedicata agli alunni con giochi interattivi e strumenti quali l'Inventastorie e Crea Manifesto.

### Verifica

Nel DVD sono contenuti questionari di verifica, esercitazioni, ecc. a cui si possono associare strumenti ad hoc predisposti dai docenti.



Distretti	
Carpi, Castelfranco E., Mirandola, Modena, Pavullo, Sassuolo, Vignola	
Scuole	Destinatari
Primaria	Studenti

## 6. Sorridi alla prevenzione

### Prevenzione della carie

### Rivolto a:

alunni della prima classe di Scuola Primaria della provincia

### Obiettivi

- Conoscere l'anatomia e la funzione dei denti decidui e permanenti
- Conoscere la carie e la sua eziologia
- Comprendere il valore della prevenzione: come lavarsi i denti, informazioni di base sull'alimentazione, la funzione del dentista

### Programma, metodo, strumenti e verifica

L'attività è articolata in tre incontri, della durata complessiva di sei ore, attraverso trasmissione di informazioni, discussione in classe, esercitazioni pratiche, simulazioni e colloquio individuale con il bambino. Gli strumenti utilizzati sono:

1. **Dispensa per l'insegnante:** contiene la mappa del progetto educativo; fornisce le informazioni essenziali per un approccio scientifico all'argomento e descrive gli strumenti utilizzabili.
2. **Quaderno didattico:** strumento operativo usato dai bambini per svolgere esperienze di apprendimento. Propone, come protagonista, un simpatico dentino che accompagna l'allievo, quasi per gioco, alle diverse esercitazioni, finalizzate all'acquisizione di comportamenti corretti. Il quaderno, coinvolge la famiglia attraverso un'attività di

ricerca svolta a casa dal bambino.

3. **Poster:** illustra, attraverso vignette e didascalie, le principali regole per mantenere sani i denti; descrive gli obiettivi del progetto e la sua articolazione.
4. **Diploma di merito:** premio per tutti i bambini che hanno partecipato all'iniziativa in cui sono ribadite le tre regole d'oro per mantenere i denti sani.
5. **Diapositive:** illustrano il percorso didattico del quaderno e sono da supporto durante le lezioni dell'operatore sanitario.
6. **Modello delle arcate dentali e spazzolino da denti:** utilizzati dagli operatori sanitari durante la lezione in classe per dimostrazioni pratiche delle tecniche di igiene orale.

La verifica si concretizza attraverso l'osservazione del grado di partecipazione dei bambini all'attività di classe, la compilazione del quaderno didattico, questionari per gli insegnanti e per i genitori, analisi dei lavori realizzati dai bambini.



# 7. Mangiando s'impura

## Percorso di educazione alimentare

Distretti	
Carpi, Castelfranco E., Mirandola, Modena, Pavullo, Sassuolo, Vignola	
Scuole	Destinatari
Primaria	Studenti

A cura di Nordiconad, con il patrocinio del CONI e della Provincia di Modena

### Rivolto a:

alunni delle terze, quarte e quinte delle Scuole Primarie della provincia, con il coinvolgimento di docenti e genitori.

### Obiettivi

- Far maturare nei bambini, cittadini e consumatori di domani, la consapevolezza dell'importanza di una corretta alimentazione e delle problematiche sociali e ambientali legate allo stile di vita e al consumo
- Fornire lo spunto per un momento di confronto nei percorsi formativi scolastici o dare nuovi stimoli, là dove tale attività è già stata intrapresa dalla classe.

Al progetto partecipano in modo fattivo anche i genitori e gli insegnanti, sia per il supporto che danno ai bambini nello svolgimento delle varie attività in aula e a casa, sia perché sono previsti appositi incontri con esperti del settore.

### Metodo, contenuti, strumenti e verifica

Tramite modalità ludico-formative, che prevedono diverse attività in aula, visite guidate ad un punto vendita e ad una fattoria didattica, i bambini sono guidati da esperti in un percorso di riscoperta dei sapori sani e genuini. L'idea è imparare giocando, assaggiando, scoprendo, attraverso le esperienze sensoriali che sviluppano nel corso dei laboratori di "animazione". In particolare viene messa al centro la scoperta della frutta, alimento poco consumato dai bambini, anche perché poco "sponsorizzato" dalla televisione. Il percorso si caratterizza per la centralità data all'alimentazione corretta e, in particolare, alla conoscenza e al consumo della frutta da parte dei bambini: a tal fine, nel corso del progetto, la frutta viene offerta a merenda e consumata durante la ricreazione (per tre mesi due volte a settimana).

Attraverso l'équipe di docenti che seguono il progetto, Nordiconad ha ideato e prodotto una serie di strumenti didattici a supporto delle attività in aula (due interventi) e fuori dall'aula (visita al punto vendita più vicino, visita a una fattoria didattica, incontro finale con insegnanti e genitori) e che i bambini sono chiamati a utilizzare a casa: piramide alimentare tridimensionale, schede assaggio, cartine geografiche dell'Italia con visualizzazione delle zone di provenienza dei prodotti, opuscolo informativo sulla corretta alimentazione realizzato in collaborazione con l'Avis, etc.

In un incontro finale viene dato riscontro dei risultati dei questionari di valutazione distribuiti ad alunni e genitori, con la presenza di esperti che trattano i temi affrontati dai bambini durante il percorso educativo.

### Periodo di svolgimento

Laboratori in aula da gennaio a maggio; visita alla fattoria didattica solitamente tra aprile e fine maggio.

### Avvertenze

- l'attuazione del progetto è subordinata alla **disponibilità di posti**, in base alle richieste che giungeranno;
- il progetto è rivolto alle sole **classi III, IV e V**;
- agli insegnanti è richiesto di collaborare con gli esperti e partecipare agli incontri di presentazione dell'iniziativa, coinvolgendo anche la Direzione Didattica;
- il progetto prevede la consegna di frutta a merenda in giorni concordati con la scuola. La consegna è a carico di Nordiconad, **la distribuzione in classe compete al personale della scuola**;
- costituisce parte integrante del progetto **un incontro** con genitori ed esperti;
- la visita alla fattoria didattica è a discrezione della scuola: nel caso in cui questa venga effettuata, il costo della visita è a carico di Nordiconad, **il trasporto a carico della scuola**. Per il resto il corso è completamente gratuito;
- alla fine dell'attività è previsto un concorso che premia i migliori elaborati prodotti dalle classi.

### Adesioni

Le richieste dovranno pervenire entro il **5 ottobre** a:  
Tiziana Giurati  
Ufficio Relazioni Esterne - Nordiconad Soc. Coop.  
Via Danimarca 80, Modena  
tel. 059 326920 - fax 059 326793  
e-mail: tiziana.giurati@nordiconad.it



# 8. Alimenta il tuo benessere



<b>Distretti</b>	
Carpi, Castelfranco E., Mirandola, Modena, Sassuolo	
<b>Scuole</b>	<b>Destinatari</b>
Primaria	Studenti, Genitori

A cura di Coop Estense

## Rivolto a:

alunni delle classi prime, seconde e terze delle scuole Primarie dei distretti di Carpi, Mirandola, Modena, Castelfranco e Sassuolo e alle loro famiglie.

## Premessa

Coop realizza attività di educazione al consumo consapevole da oltre 30 anni, aggiornando continuamente contenuti e proposte, e contestualizzando gli interventi in funzione dei tempi e degli stili di consumo. Nel 2007 la campagna Coop "Alimenta il tuo benessere" si è tradotta in azioni concrete di sensibilizzazione, in nuove etichettature e prodotti, volti in particolare ad intervenire sul tema del sovrappeso e dell'obesità infantile. Le linee guida Coop per una corretta alimentazione dell'infanzia, redatte con la supervisione scientifica di ECOG European Childhood Obesity Group e SIO Società Italiana dell'Obesità, hanno rappresentato lo spunto per progettare percorsi di educazione al consumo consapevole rivolti ai bambini e agli adulti, capaci di veicolare, attraverso le "animazioni", i messaggi alla base di sane abitudini alimentari e stili di vita.

## Obiettivi, contenuti e programma

Il percorso "Alimenta il tuo benessere" è stato pensato con l'obiettivo di stimolare riflessioni e capacità nei bambini legate al loro comportamento alimentare e di consumo; offrire un efficace supporto al percorso didattico che gli insegnanti sviluppano durante l'anno scolastico; offrire spunti di riflessione alle famiglie coinvolgendole in attività concrete e divertenti, al fine di rinforzare i messaggi positivi sulle abitudini alimentari.

Si struttura in animazioni e incontri differenziati per le tre classi scolastiche a cui si rivolge. Per ciascuna classe è stata messa

a punto un'animazione volta a sollecitare alcuni temi alla base di una sana e corretta alimentazione: il consumo di frutta (classi prime), una sana prima colazione (classi seconde), la corretta gestione delle merende e dei fuori pasto (classi terze). Questi temi vengono sviluppati, su piani diversi, sia con i bambini che con le famiglie, alle quali vengono proposti tre diversi incontri collegati alle animazioni svolte dai bambini.

## Metodo

Sia nelle animazioni proposte ai bambini che negli incontri dedicati ai genitori, i contenuti di tipo nutrizionale si integrano a riflessioni volte a stimolare una capacità critica di consumo sin dal momento dell'acquisto. Per questo le animazioni e gli incontri si tengono nei Laboratori Didattici dei Punti Vendita Coop, dove si utilizzano la "spesa simulata" come esercitazione e stimolo della discussione e l'esperienza laboratoriale per "fissare" i contenuti informativi. Bambini e genitori sono chiamati ad essere protagonisti attivi del cambiamento. Il laboratorio didattico si presta a manipolare i prodotti per conoscerli meglio e a prove sensoriali per misurare le capacità di scelta. Il progetto prevede la somministrazione di un questionario sulle abitudini alimentari e motorie ai genitori delle classi che sviluppano il percorso. Le animazioni sono supportate da materiale didattico per gli insegnanti, oltre a materiale informativo per i bambini e per le famiglie.

Durante l'anno scolastico viene proposta un'animazione per ciascuna classe (per un massimo di 25 partecipanti) e un incontro per le corrispondenti famiglie con tre diversi temi differenziati per le prime, seconde e terze classi. Gli incontri con i genitori sono subordinati al raggiungimento di un numero minimo di 10 partecipanti. Le animazioni con le classi si realizzano nel periodo gennaio-maggio. Gli incontri con i genitori saranno pianificati sulla base del periodo di realizzazione delle animazioni dei bambini.

	<b>Animazioni per i bambini</b>	<b>Incontri/animazioni con i genitori</b>
<b>Classe</b>	<b>Laboratorio Didattico, Punto vendita Coop, dalle 9 alle 12</b>	<b>Laboratorio Didattico, Punto vendita Coop, dalle 18.30 alle 20</b>
I	"Merendiamo con la frutta" Promuovere la frutta nell'alimentazione dei bambini; la frutta a merenda e, con la verdura, nei pasti principali per crescere in salute; ricerca in punto vendita; scelta e preparazione di semplici ricette a base di frutta; degustazione collettiva.	"La frutta e la verdura nell'alimentazione dei bambini" La piramide alimentare e il ruolo delle fibre nella dieta; la funzione protettiva della frutta; come favorire il consumo di frutta nei bambini; frutta e verdura di stagione; succhi, frullati, centrifugati: alcune ricette che piacciono ai più piccoli.
II	"Bianco, buono...latte! Energia a colazione" L'importanza della prima colazione; la conoscenza del latte e dei derivati e la loro importanza nella dieta; come sono fatte le nostre colazioni (latte, yogurt, biscotti, frutta... rispondono a...); spesa simulata a gruppi per la colazione più equilibrata.	"La prima colazione: l'energia della giornata" L'importanza della prima colazione nel bilancio energetico della giornata; i contenuti nutrizionali: latte e derivati, frutta e succhi; la lettura delle etichette; le proposte di colazioni equilibrate e alternative: dolce, salato, biologico, naturale, light.
III	"Caccia alla merenda" Gli snack e le merende preferite dai bambini; analisi della pubblicità e delle motivazioni delle scelte; la merenda giusta per ogni attività: gioco, studio, sport; proposte alternative di merende salutari; spesa simulata per una merenda della mattina e del pomeriggio; proposte divertenti per merende alternative.	"Quale merenda è giusta? La scelta dei fuori pasto" La gestione dei fuori pasto; l'apporto energetico e nutritivo; valutazioni dell'adeguatezza di quantità, qualità delle merende in funzione delle attività e del bilancio energetico; il peso della merenda: troppo leggera, troppo pesante; proposte divertenti per merende alternative.

## Avvertenze

La realizzazione del progetto è subordinata alla disponibilità di posti in base alle richieste pervenute. Verrà assegnata la priorità alle scuole che attiveranno il ciclo completo delle animazioni, ovvero per le classi prime, seconde e terze.

Il progetto prevede una presentazione dell'iniziativa alla direzione didattica e agli insegnanti.

Le animazioni e gli incontri sono gratuiti.

I trasporti presso i punti vendita sono a carico della scuola.

I laboratori didattici attivi per l'anno scolastico 2011/2012 sono i seguenti:

- Supermercato Coop di Formigine
- Ipermercato Coop I Portali di Modena
- Ipermercato Coop Grandemilia di Modena
- Supermercato Coop di Nonantola
- Ipermercato Coop II Borgogioioso di Carpi
- Ipermercato Coop Della Mirandola di Mirandola

## Adesioni

Le richieste dovranno pervenire **dal 1 settembre al 31 ottobre** a: Coop Estense, Settore Soci e Consumatori.

Numero Verde 800 066316, ore 9-13 e 14.30-18

Distretti	
Carpi, Castelfranco E., Mirandola, Modena, Pavullo, Sassuolo, Vignola	
Scuole	Destinatari
Primaria	Studenti

Promosso da Associazione Fattorie Didattiche della Provincia di Modena

### Rivolto a:

alunni della Scuola Primaria della provincia.

### Premessa

L'Associazione delle Fattorie Didattiche della Provincia di Modena collabora da oltre 12 anni con le scuole di ogni ordine e grado quale indispensabile strumento nel campo dell'educazione alimentare ed è composta da una cinquantina di aziende agricole che hanno fatto dell'alimentazione sana, accompagnata da un corretto stile di vita, una vera e propria "bandiera", nell'interesse della salute e del benessere, dei più piccoli in particolare.

Lo strumento principale per favorire scelte di consumo corrette e consapevoli è l'educazione alimentare; una corretta alimentazione è essenziale per sviluppare e/o preservare un soddisfacente stato di salute e di benessere; l'educazione alimentare è strumento utilissimo per ottenere comportamenti alimentari equilibrati e un consumo consapevole di alimenti e la conoscenza del loro luogo di origine sono fondamentali.

### Obiettivi

- Conoscere i luoghi della produzione degli alimenti che consumiamo abitualmente;
- promuovere la comprensione delle relazioni esistenti tra fattorie agricole, consumi alimentari, prodotti tipici e salvaguardia dell'ambiente;
- favorire l'adozione di corretti comportamenti alimentari e nutrizionali;
- favorire il consumo di prodotti alimentari ed agroalimentari ottenuti nel rispetto della salute e dell'ambiente e legati alla tradizione e alla cultura del territorio;
- promuovere l'educazione al gusto, stimolando la curiosità dei più giovani a sperimentare e ad acquisire nozioni elementari di cucina, a conoscere l'origine dei cibi, i diversi processi produttivi, la filiera che dal campo li porta alla tavola.



[www.fattoriedidattiche.it](http://www.fattoriedidattiche.it)

### Metodo, contenuti, strumenti e verifica

Le scuole e gli insegnanti potranno contattare l'Associazione che si rende disponibile a collaborare per:

- approfondire e definire gli obiettivi e predisporre il programma delle attività
- effettuare la progettazione di dettaglio, coinvolgendo una o più fattorie didattiche in un'ottica di "rete"
- coinvolgere le fattorie didattiche del territorio più confacenti con il tipo di percorso didattico selezionato, coerenti con i "desiderata" della scuola e logisticamente più idonee.

Il percorso formativo sarà definito e personalizzato con gli insegnanti sia nei contenuti sia nel metodo; si potrebbe concentrare l'attenzione sui prodotti alimentari tipici del nostro territorio, quali latte e formaggi, uva, frutta, verdura, cereali, miele, carne, castagne, prevedendo due moduli:

- un modulo da realizzare in classe della durata di tre ore (a cura della scuola con la collaborazione di operatori della fattoria prescelta); si tratta di un momento introduttivo al tema del percorso in cui vengono illustrati i concetti di base e si procede alla discussione in classe; in questa occasione saranno utilizzate diapositive di supporto e fornita una piccola dispensa;
- un modulo da realizzare in fattoria (a cura del personale della fattoria); si tratta di un momento esperienziale in cui i ragazzi vedono, provano, toccano, assaggiano ciò che hanno imparato. Durante questa giornata si conclude un cerchio, composto da: luogo della produzione, tradizione e storia dell'alimento, metodi di coltivazione, tecniche di trasformazione, metodi di preparazione culinaria, e.....pronti in tavola!!! Per la visita in fattoria è previsto un costo **a carico della scuola/famiglia**.

Ai temi sopra esposti potranno accompagnarsi quelli delle produzioni biologiche e con metodi di coltivazione ecosostenibili, della cucina modenese tra civiltà contadina e tradizioni locali, della "Biodiversità" (antiche varietà di frutta, verdura e animali in via di scomparsa).

La produzione da parte degli studenti di elaborati grafici, temi o altro, inerenti le problematiche trattate (da concordare con gli insegnanti) saranno gli strumenti di verifica.

### Adesioni

Le richieste dovranno pervenire a:  
 Associazione Fattorie Didattiche della Provincia di Modena  
 Via Rio d'Orzo, 535 - 41056 Savignano s/P. MO  
 e-mail: [info@fattoriedidattiche.it](mailto:info@fattoriedidattiche.it)  
 tel. 377 1755083 - 333 1701847 - fax 059 760811  
 Presidente dell'Associazione: Fiorella Barbi