



CITTA' DI
COLLEGNO



sodexo

EXTRA

PROGETTO N. 21 IL FAGIOLO MAGICO

SOGGETTO ATTUATORE SODEXO

AREA TEMATICA

- LINGUAGGI ESPRESSIVI
- SCIENZE E TECNOLOGIA DIGITALE
- BENESSERE, SALUTE ED EDUCAZIONE ALIMENTARE
- COSTITUZIONE, DIRITTI E CITTADINANZA CONSAPEVOLE
- SPORT
- SCOPERTA DEL TERRITORIO
- EDUCAZIONE AMBIENTALE E PROTEZIONE CIVILE
- EDUCAZIONE ALLE RELAZIONI

DESTINATARI

- ASILI NIDO COMUNALI
- SCUOLE DELL'INFANZIA STATALI E PARITARIE
- 1° CICLO SCUOLE PRIMARIE (CLASSI 1° E 2°)
- 2° CICLO SCUOLE PRIMARIE (CLASSI 3°, 4° E 5°)
- SCUOLE SECONDARIE DI 1° GRADO
- SCUOLE SECONDARIE DI 2° GRADO (Liceo Curie)

SEDE DI SVOLGIMENTO nella scuola e fuori dalla scuola

PERIODO DI SVOLGIMENTO

novembre - dicembre 2023
gennaio - giugno 2024

DURATA E ORARI

numero di incontri: 2

durata singolo incontro (espresso in ore): 1

totale complessivo ore: 2

OBIETTIVI E RISULTATI ATTESI

È dimostrato che un'alimentazione ricca di cereali, legumi, ortaggi e frutta protegge e aiuta a crescere bene e sani. I legumi sono importanti nella nostra alimentazione perché apportano carboidrati (soprattutto amido e fibra) ma anche vitamine, minerali e proteine di buona qualità, non sempre però riscuotono le simpatie dei bambini. Partendo dalla narrazione della storia di Richard Walker e dalla sperimentazione di far germogliare in classe le piantine di legumi, i bambini scopriranno le varie tipologie di legumi, i diversi modi di consumarli e alcune ricette. Per far conoscere ed imparare a consumare i legumi il programma si svilupperà in due incontri per classe a distanza di circa un mese l'uno dall'altro.

AZIONI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO

1° INCONTRO

"Pollice verde o germoglio magico?"

L'incontro incomincia con il raccontare ai bambini la storia de "Il fagiolo magico" di Richard Walcher. Successivamente si chiede ai bambini se tutti i semi di fagioli sono magici o solo quelli della storia raccontata e così si spiega l'importanza del loro consumo. Facendo passare tra i banchi vasetti trasparenti si mostrano diverse tipologie di legumi e si chiede di osservare le forme e i colori, poi si scrivono alla lavagna i diversi nomi. Si spiega che i prodotti secchi, in scatola e freschi sono diversi sia come gusto sia per valore nutrizionale. Si propone ad ogni bambino di provare a far germogliare un seme di fagiolo e un seme di lenticchia seguendo la procedura che verrà spiegata. Tra un incontro e l'altro i bambini dovranno essere invogliati ad assaggiare i legumi tenendo presente che andrebbero consumati almeno due volte alla settimana.

2° INCONTRO

"I legumi poveri ma buoni"

Si inizia chiedendo ai bambini se hanno consumato i legumi, quali, quante volte e quali sono quelli che sono piaciuti di più. Si vede tutti insieme se i semi sono germogliati e se le piantine sono cresciute. Si propone un'esperienza sensoriale attraverso giochi diversi per scoprire e conoscere più da vicino i legumi (olfatto, tatto, udito) concludendo con il gusto e un piccolo assaggio.

REFERENTE DEL PROGETTO

(contattabile dalla Commissione e dai docenti per approfondimenti e aspetti organizzativi)

NOME E COGNOME: ELISABETTA BALDINI

RECAPITO TELEFONICO 349 5398105

EMAIL: centrocottura.collegno@sodexo.com