

Come meravigliarsi a tavola

Un'idea per un percorso sensoriale
di scoperta del cibo

con:

Marta Bartolucci

Ilaria Silvestrini

la **SCUOLA** con



RAFFAELLO
SCUOLA

R RAFFAELLO
FORMAZIONE

i **giovedì**
dello **0-6**



Come meravigliarsi a tavola

D.ssa Ilaria Silvestrini
Biologa nutrizionista



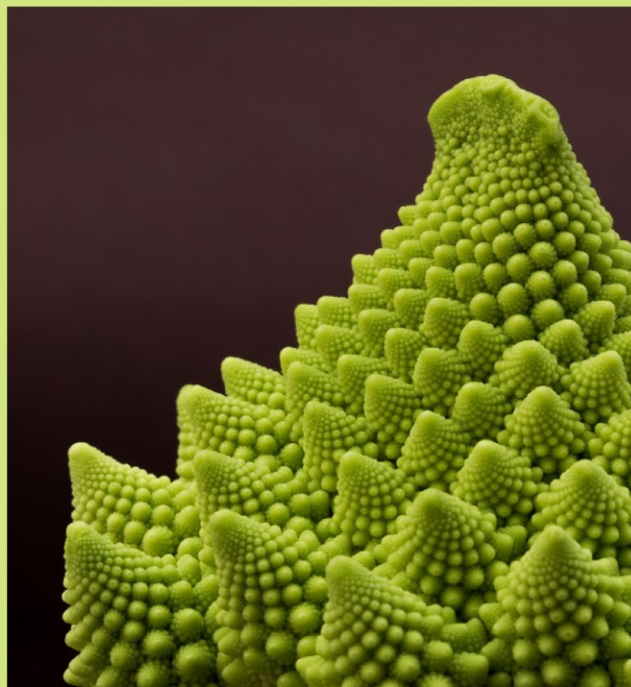
LA MERAVIGLIA E'...

**UN'EMOZIONE SPONTANEA, UNA
CURIOSITA' ATTIVA CHE SPINGE AD
ESPLORARE E SPERIMENTARE**

**UN LABORATORIO DI SCOPERTA CHE
COINVOLGE TUTTI I SENSI**



UN PO' DI MERAVIGLIE







Scuola

Famiglia



Territorio

Salute



FAMIGLIA

Strategie pratiche

01

RAPPORTO APERTO E
COSTANTE

FAVORIRE LA COMUNICAZIONE
SENZA GIUDIZIO

02

MOMENTI DI
CONDIVISIONE

PROPORRE ATTIVITA' CHE
COINVOLGANO LE FAMIGLIE

03

OSSERVARE E
ASCOLTARE I BAMBINI

NEI MOMENTI DI ACCOGLIENZA E
COMMIATO



SCUOLA

Strategie pratiche

01

SOSTENERE
L'AUTONOMIA

INCORAGGIARE I BAMBINI A
SCEGLIERE LA MERENDA,
RICONOSCERE
FAME/SAZIETA'/SETE

02

MOMENTI DI
CONDIVISIONE
DURANTE IL PASTO

PROPORRE ATTIVITA' SENZA
PRESSIONI, DIVERTENTI

03

COINVOLGERE I
BAMBINI

ALLA SCOPERTA DELLE
MERAVIGLIE DI PROFUMI,
COLORI, FORME (ATTIVITA',
LABORATORI, ORTI)



TERRITORIO

Strategie pratiche

01

CONOSCERE IL
TERRITORIO

NON SOLO USCITE DIDATTICHE
IN FATTORIE MA IN AZIENDE
AGRARIE

02

MOMENTI DI
CONDIVISIONE

ALLA SCOPERTA DELLE
BOTTEGHE IN CITTA' O DEL
MERCATO PER
UN'ESPLORAZIONE VIVA DEL
TERRITORIO

03

COINVOLGERE I
BAMBINI

PREPARIAMO INSIEME UN
PIATTO DELLA TRADIZIONE



SALUTE

Strategie pratiche

01

INFORMARSI E
AGGIORNARSI

CONOSCERE LE BASI DELLA
NUTRIZIONE, LA PIRAMIDE
ALIMENTARE, LE LINEE GUIDA
PER LA SALUTE DEL
MINISTERO E DELLA SINU

02

LASCIARSI GUIDARE

FARE RIFERIMENTO ALLE
INDICAZIONI NAZIONALI PER IL
CURRICOLO

03

DARE L'ESEMPIO

CONSUMARE LO STESSO
MENU' A MENSA (QUANDO
POSSIBILE) E PORTARE
MERENDE CON CIBI SANI,
FRESCHI E TERRITORIALI



Ambiente alimentare sano

Creare un ambiente accogliente e coinvolgente favorisce **l'esplorazione** e la **curiosità** dei bambini verso il cibo sano, rendendo il momento del pasto un'**esperienza** positiva e divertente.





MERAVIGLIA

- . UN SENSO DI STUPORE IMPROVVISO
- . QUALCOSA DI INATTESO O STRAORDINARIO
- . MOTORE DELLA FILOSOFIA E DELLA CURIOSITA' INTELLETTUALE

GRAZIE PER L'ATTENZIONE





Progetto alimentazione

Fin da piccolissimi, bambini e bambine devono avere la possibilità di praticare corretti stili di vita, come ribadito nelle **Nuove Indicazioni Nazionali 2025** dove, nel campo d'esperienza **Il corpo e il movimento** vengono riportate queste specifiche indicazioni: va favorita «l'adozione di corretti stili di vita, a cui possono contribuire anche le occasioni di educazione alla salute offerte dalla scuola dell'infanzia e dalle formazioni sociali del territorio, in termini di sensibilizzazione ad una corretta alimentazione, all'igiene personale e all'esperienza delle pause attive per la necessaria distensione».





Cosa fare?

Promuovere la
cultura alimentare

Fare educazione
alimentare a scuola
con progetti e
routine quotidiane

Il cibo è culturale e
scoperta del
proprio territorio

Adozione di
corretti stili di vita
alimentare



Le ricette del nostro progetto

Autunno

“Dall'uva alla ciambella”



Primavera

“Dalla fragola ai biscotti”



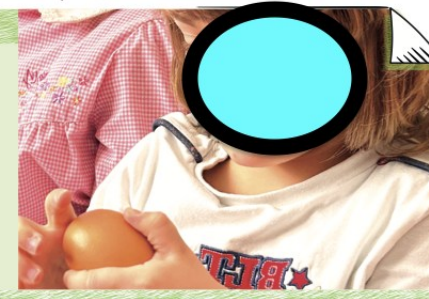
Natale

“La zuppa di legumi”



Pasqua

“Scopriamo l'uovo”



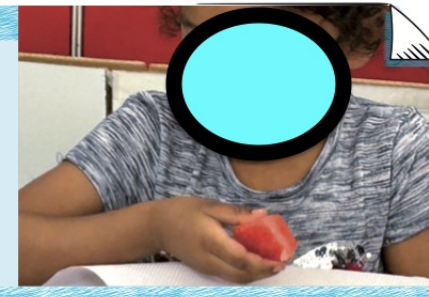
Inverno

“Dall'arancia al tortino”



Estate

“Dall'anguria al ghiacciolo”



MARTA BARTOLUCCI



Autunno e... L'UVA



UN FRUTTO
PER IL NOSTRO
BENESSERE

CHE COS'È L'UVA?

L'uva è un frutto che nasce dalla pianta della vite. Si sviluppa in grappoli, formati da tanti acini tenuti insieme da una parte legnosa, il raspo. Quando arriva a maturazione, l'uva assume un colore giallo-verde o rosso-viola, a seconda delle varietà.

CHE COS'È IL MOSTO?

Il mosto è il succo che si ottiene dalla spremitura e torchiatura degli acini di uva. Questo liquido zuccherino può essere utilizzato per la realizzazione di molte ricette, soprattutto di dolci. Se il mosto viene riposto nei tini insieme alle bucce degli acini, grazie all'azione dei lieviti fermenta e si trasforma in vino.

MARTA BARTOLUCCI



Manipolazione e ricetta



SCOPERTA DEL FRUTTO



MANIPOLAZIONE
DEL FRUTTO



LA RICETTA



IL PRODOTTO FINALE
E LA MERENDA

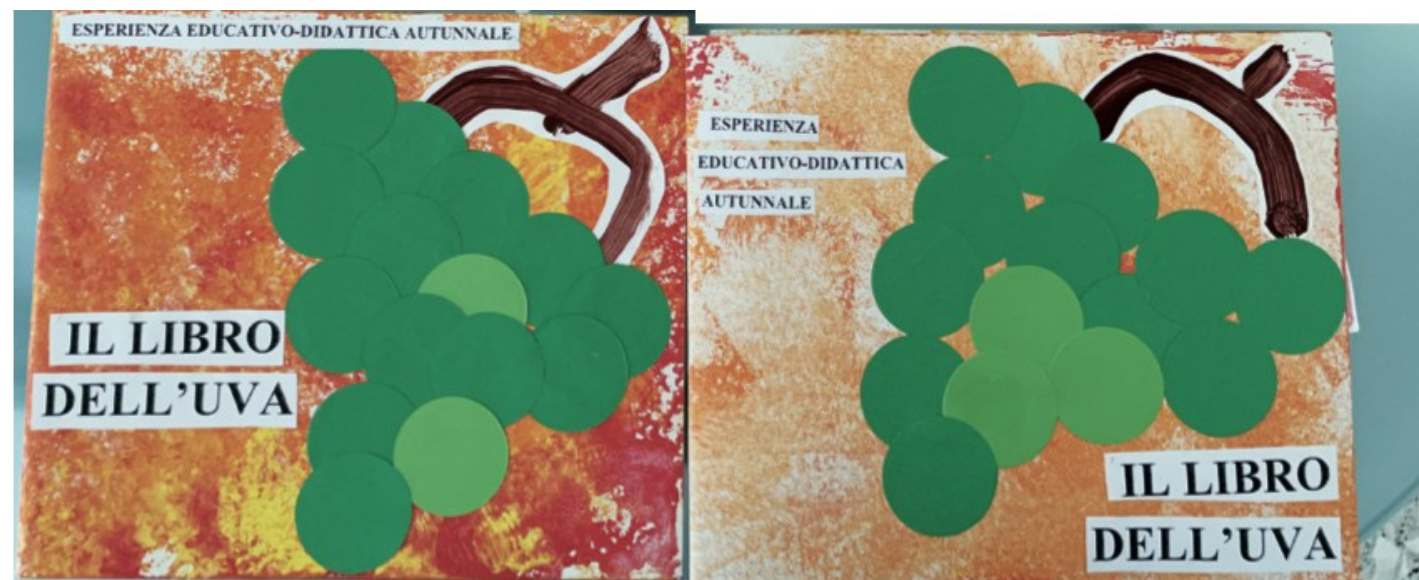


Il libro dell'UVA

GIOCO DI LOGICA E CODING



LIBRO DELL'UVA: DALLA SCOPERTA DEL FRUTTO ALLA RICETTA





UN FRUTTO
PER IL NOSTRO
BENESSERE

L'arancia

Inverno e... L'ARANCIA

CHE COS'È L'ARANCIA?

L'arancia è un agrume ed è un frutto invernale dalla forma tonda. All'esterno ha una buccia spessa e profumata, mentre all'interno è composta da spicchi sugosi, che possono andare dall'arancione al rosso. Il gusto dell'arancia è dolce e al tempo stesso un po' acido.

A COSA SERVE LA SPREMUTA D'ARANCIA?

La spremuta d'arancia si ottiene estraendo il succo dal frutto con lo spremiagrumi. È una bevanda molto salutare perché ha un alto contenuto di vitamina C e, poiché rafforza il sistema immunitario, può essere di aiuto in casi di malanni stagionali, come tosse, raffreddore e mal di gola. Una buona abitudine è quella di bere un bicchiere di spremuta la mattina a colazione.

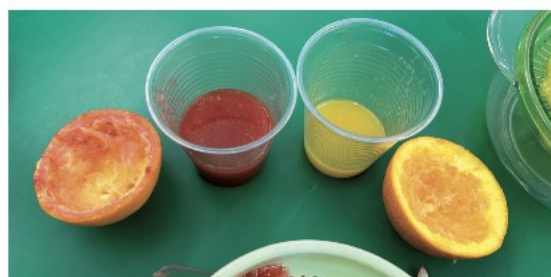
MARTA BARTOLUCCI



Manipolazione e ricetta



SCOPERTA DEL FRUTTO



MANIPOLAZIONE DEL FRUTTO: LA SPREMUTA



LA RICETTA



IL PRODOTTO FINALE E LA MERENDA



IL libro dell'ARANCIA

LIBRO DELL'ARANCIA: DALLA SCOPERTA DEL FRUTTO ALLA RICETTA



“Lavoro sperto di illustrazione”



UN FRUTTO
PER IL NOSTRO
BENESSERE

La fragola

Primavera e... le FRAGOLE

CHE COS'È LA FRAGOLA?

La fragola è definito falso frutto, perché i veri frutti sono i semi gialli attaccati alla polpa. Ha un sapore zuccherino che la rende molto gustosa e ottima da utilizzare nelle ricette di dolci o per fare composte e marmellate. Esistono molte varietà, coltivate in tutto il mondo.

QUALI SONO I BENEFICI DELLE FRAGOLE?

Le fragole sono ricche d'acqua, quindi sono un cibo che contribuisce all'idratazione del nostro corpo, inoltre sono ricche di antiossidanti e hanno proprietà antinfiammatorie. Nonostante abbiano un gusto molto dolce, sono povere di zuccheri e contengono una particolare sostanza, lo xilitolo, che aiuta a mantenere puliti i denti.

MARTA BARTOLUCCI

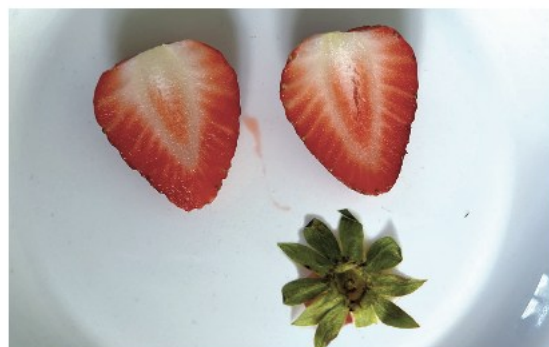


Manipolazione e ricetta

SCOPERTA DEL FRUTTO



LA RICETTA



IL PRODOTTO FINALE
E LA MERENDA



MANIPOLAZIONE DEL FRUTTO



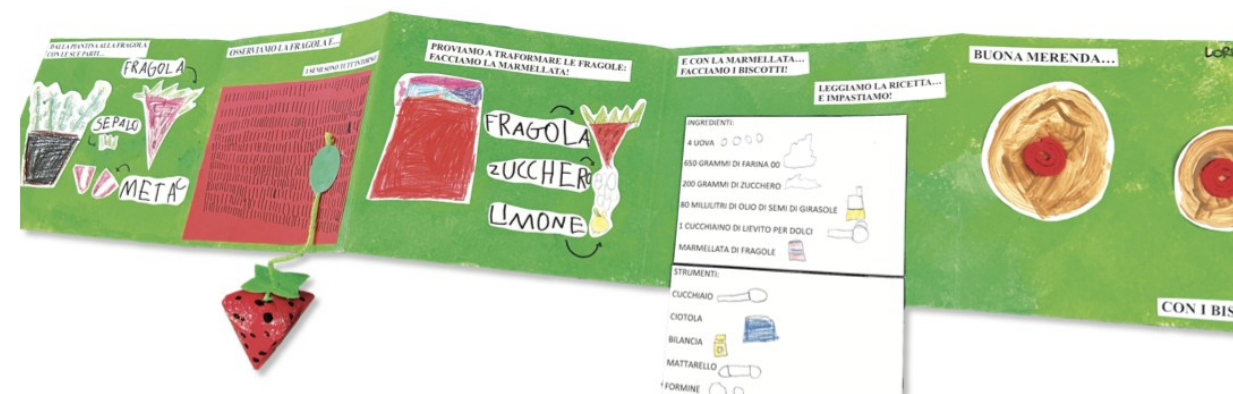
Il libro della FRAGOLA



GIOCO DI LOGICA E CODING



LIBRO DELLA FRAGOLA:
DALLA SCOPERTA DEL
FRUTTO ALLA RICETTA





UN FRUTTO
PER IL NOSTRO
BENESSERE

L'anguria

Estate e... L'ANGURIA

CHE COS'È L'ANGURIA?

L'anguria è un frutto originario dell'Africa tropicale e da noi matura nei periodi più caldi, ovvero in estate. Esistono molte varietà, alcune piante producono angurie davvero grandi e ovali, mentre altre producono frutti più piccoli e rotondi. La buccia esterna può variare colore, dalle striature di verde al verde scuro, ma la polpa all'interno è sempre rossa e molto dolce.

QUALI SONO I BENEFICI DELL'ANGURIA?

L'anguria è frutto ricco di acqua, vitamine e sali minerali, tra cui il potassio, per questo è un frutto perfetto per la stagione estiva, in quanto disseta e nutre al tempo stesso. Con la sua polpa è possibile creare delle gustose merende estive: granite, ghiaccioli, frappé, ma è buonissima anche mangiata tagliando semplicemente una fetta.

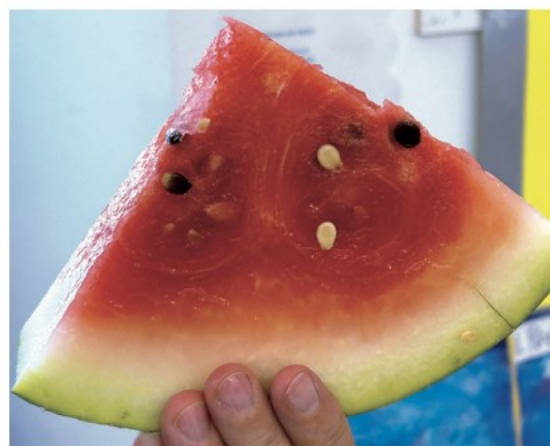
MARTA BARTOLUCCI



Manipolazione e ricetta

MANIPOLAZIONE DEL FRUTTO

SCOPERTA DEL FRUTTO



LA RICETTA



IL PRODOTTO FINALE... E LA MERENDA



Il libro dell'ANGURIA



GIOCO DI LOGICA
E CODING

LIBRO DELL'ANGURIA:
DALLA SCOPERTA
DEL FRUTTO
ALLA RICETTA





Grazie per l'attenzione e... BUON APPETITO!