



PROGETTO EDUCAZIONE ALIMENTARE: I 5 COLORI DEL BENESSERE

Il progetto di educazione alimentare “I 5 colori del benessere” viene proposto ai bambini della scuola dell’infanzia di età 5 anni.

Molto spesso i bambini non assumono alimenti come la frutta o verdura perché non li conoscono, pensano che non siano buoni o perché non sono attratti da quel colore. Il progetto mira a sperimentare direttamente con gli alunni le loro conoscenze per poterle ampliare attraverso il gioco.

La Dietista della ditta di Ristorazione si presenterà presso la scuola dell’infanzia con un cestino contenete frutta e verdura appartenente ai 5 colori (rosso, bianco, blu-viola, verde e giallo-arancione) e con un cartellone suddiviso nei rispettivi colori.

Il cartellone appeso in classe verrà spiegato ai bambini introducendo le proprietà salutistiche della frutta/verdura associate ad ogni colore e grazie al cestino presente si chiederà ai bambini quanti tipi di frutta/verdura conoscono.

Con il successivo gioco della benda i bambini suddivisi in coppie prenderanno direttamente contatto con la frutta/verdura e grazie all’utilizzo del tatto ed olfatto verranno aiutati a riconoscere il frutto/ortaggio passato dal compagno.

Sottolineando agli alunni l’importanza di una dieta varia che presenti almeno 5 porzioni al giorno di frutta/verdura (possibilmente di colore diverso) verrà intrapreso l’ultimo step del progetto : con forbici senza punta e i pennarelli colorati i bambini lavoreranno con immagini rappresentanti frutta/verdura che una volta tagliate saranno attaccate al cartellone che rimarrà in dotazione alla scuola come ricordo dell’esperienza.