

# IL DRAGHETTO GOLOSONE



## **PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE**

### ***IL DRAGHETTO GOLOSONE***

**MOTIVAZIONE:** I bambini nella società odierna trascorrono la maggior parte della giornata fermi davanti alla televisione o al computer, spesso consumano molte merendine ricche di calorie che non vengono smaltite con il movimento. Questi atteggiamenti producono un'incidenza del sovrappeso che, con gli anni, si può trasformare in obesità.

E' importante, fin dalla prima infanzia, sviluppare dei comportamenti corretti riguardo all'alimentazione in modo da favorire un adeguato sviluppo fisico e da attuare la prevenzione di problemi come l'obesità e le malattie ad essa correlate.

Nel progetto si parte da una storia introduttiva che, utilizzando come personaggio mediatore un draghetto, invita i bambini ad iniziare un percorso di riflessione sull'alimentazione suddiviso in quattro unità:

**PERCHE' MANGIAMO**

**COSA MANGIAMO**

**IMPARIAMO A RICONOSCERE GLI ALIMENTI**

**COME DOBBIAMO MANGIARE**

**OBIETTIVI:**

- riconoscere i cibi distinguendo tra verdura, frutta, carne, pasta, latticini;
- comprendere alcuni semplici concetti riguardo al valore nutritivo dei cibi;
- imparare a mettere in relazione il cibo con un'esigenza effettiva di nutrizione e non con stati d'animo o emozioni;
- sviluppare dei comportamenti adeguati riguardo ad una corretta alimentazione,
- saper riconoscere gli errori nel campo dell'alimentazione

**STORIA INTRODUTTIVA: *IL DRAGHETTO GOLOSONE***

Ebby è un draghetto davvero molto pigro.

Si alza tardi alla mattina e non vuole mangiare la colazione perchè ha ancora tanto sonno. La mamma insiste spiegandogli che la colazione fa bene perchè durante la notte la sua pancia è sempre rimasta vuota ma Ebby proprio non ne vuole sapere.

Appena arrivato a scuola però comincia a sentire un po' di fame e allora mangia un pacchetto di caramelle.

La maestra gli dice - Ebby non puoi mangiare tutte quelle caramelle ogni mattina, non ti fanno bene!- ma il draghetto non l'ascolta.

Quando i suoi amici fanno ginnastica Ebby li guarda ma non vuole proprio saperne di fare movimento perchè dice che è troppo faticoso. Preferisce stare seduto su una sedia a rimpinzarsi di patatine e pop corn fino a mezzogiorno.

A pranzo poi non ha più fame, mentre i suoi amici mangiano un bel piatto di pasta con il pomodoro, una bistecca e l'insalata, Ebby mangia solo un po' di pane. Quando torna a casa si rimpinza di cioccolata e merendine di ogni genere e poi sta seduto davanti alla televisione per tutto il pomeriggio.

Alla sera non vuole mangiare la minestrina che gli ha preparata la mamma e prima di andare a letto sgranocchia un altro pacchetto di patatine.

La mamma non sa proprio cosa fare con Ebby finché una mattina il draghetto è diventato talmente pesante che non riesce più neppure a volare.

- Ma se non mangio mai ne' a colazione, ne' a pranzo e a cena, come è possibile?- piagnucola il draghetto.

- E infatti sbagli, sono stanca di ripetertelo tutte le volte!- dice la mamma. - ti stai rovinando la salute e anche i denti. Guarda qua!- esclama facendogli vedere allo specchio una grossa caria nera proprio sui dentoni davanti.

Ebby finalmente comincia a capire che sta sbagliando tutto.

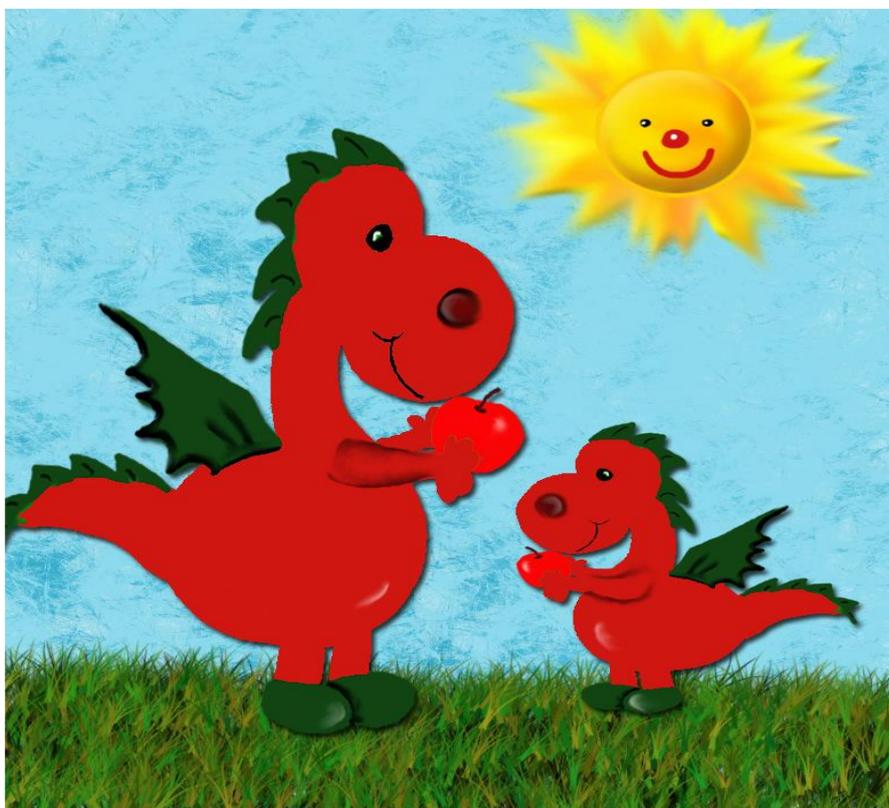
- Hai ragione mamma, da oggi sarò bravo. Intanto faccio subito una bella colazione.- dice Ebby bevendo una scodella di latte con le fette biscottate e il miele.

A scuola Ebby comincia a fare ginnastica e si accorge che muoversi è divertente e mette allegria.

A pranzo si gusta un piatto di riso e la bistecca con i pomodori, a merenda mangia una bella mela rossa e a cena mangia il minestrone con il formaggio e l'insalata.

- Mamma oggi mi sento davvero bene! Ho mangiato tante cose gustose e ho assaggiato dei sapori nuovi che mi sono piaciuti tantissimo. Adesso mangerò solo le cose che mi fanno bene. Non vedo l'ora che arrivi domani così mi divertirò ancora a fare ginnastica con i miei amici-

- Bravo Ebby, sono proprio contenta!- dice la mamma dandogli un grosso bacione.



Leggiamo la storia e drammatizziamola con i bambini, invitiamoli a riflettere sull'importanza dell'alimentazione per l'uomo.

Facciamo rielaborare graficamente la storia ed il personaggio.

### **ATTIVITÀ**

Partendo dalle osservazioni dei bambini relative all'alimentazione introduciamo diverse esperienze.

#### **PERCHE' MANGIAMO?**

Facciamo riflettere i bambini sui motivi per cui tutti i giorni dobbiamo mangiare e raccogliamo le ipotesi su un cartellone. Proviamo a chiedere ai bambini dove va a finire il cibo secondo loro e scriviamo le ipotesi di ciascun bambino.

Quindi spieghiamo con parole semplici, magari con l'ausilio di una semplice videocassetta, a cosa serve il cibo e come viene assimilato dal nostro organismo.

Verifichiamo assieme ai bambini le ipotesi formulate per vedere quali erano corrette.

Possiamo far ricostruire il percorso del cibo nel nostro corpo in modo semplice facendo disegnare la sagoma di un bambino su un foglio di carta da pacchi ed incollando un tubo di plastica trasparente dalla bocca allo stomaco che si può fare utilizzando un sacchetto riempito di briciole di pane sminuzzate. Quindi con un tubo di un altro colore rappresentiamo l'intestino.

#### **COSA MANGIAMO**

Facciamo raccontare ad ogni bambino cosa mangia di solito durante la giornata e facciamo rielaborare graficamente il suo racconto dividendo un foglio A3 in quattro parti per la colazione, il pranzo, la merenda e la cena. Raccogliamo su un cartellone comune le abitudini alimentari dei bambini.

Facciamo riflettere i bambini su quali alimenti si possono mangiare come primi piatti, quali come secondi, come verdura e come frutta.

#### **IMPARIAMO A RICONOSCERE GLI ALIMENTI**

Facciamo ritagliare dai giornali immagini di alimenti e dividiamoli su un cartellone per tipologia: ci sarà il cerchio per la pasta, il cerchio per la frutta e la verdura, il cerchio per la carne ed il pesce, il cerchio per i dolci, ecc.

Spieghiamo in modo semplice quali sono le caratteristiche principali dei diversi tipi di cibo (ad esempio la verdura e la frutta hanno le vitamine che aiutano a rafforzare il nostro organismo, la carne ed il pesce hanno le proteine per crescere, ecc)

Invitiamo i bambini a riflettere su quali cibi si possono mangiare tutti i giorni e quali invece con moderazione perchè possono essere dannosi. Rielaboriamo graficamente l'esperienza.



### **COME DOBBIAMO MANGIARE**

Partendo dalle considerazioni effettuate facciamo emergere dai bambini quali sono i comportamenti alimentari corretti e quali quelli potenzialmente dannosi per la salute. Facciamo rielaborare graficamente l'esperienza.

Proponiamo delle esperienze di assaggio a scuola portando frutta e verdura di stagione. Facciamo osservare ad esempio un grappolo di uva, chiediamo di che colore è, come è fatto, facciamo sentire il profumo e assaggiare il sapore.

## FILASTROCCHHE

### IL PIATTO GOLOSONE

C'ERA UNA VOLTA UN PIATTO GOLOSONE CHE MANGIAVA PIU' DI UN LEONE.  
DIVORAVA PASTASCIUTTA A COLAZIONE E FRITTELLE IN OGNI SITUAZIONE,  
PER LUI MANGIARE UOVA IN QUANTITA' NON ERA AFFATTO UNA RARITA'.  
PASTICCINI, CAMELLE, TORRONCINI, LECCA LECCA E CIOCCOLATINI  
ERANO UNA MERENDA IDEALE NON SOLO A NATALE!  
FOCACCE, CIAMBELLE, TORTE CON LA PANNA E CROSTATE  
IN UN SECONDO ERAN TUTTE SPARITE!  
E COME SI PUO' BEN IMMAGINARE A FURIA DI MANGIARE  
NON POTEVA CHE SCOPPIARE!



### **FILASTROCCA APPETITOSA**

Alla mattina faccio colazione  
bevo il latte nel bicchierone,  
mangio anche un biscottino  
oppure un piccolo panino.  
A mezzogiorno è ora di pranzare,  
cosa c'è di buono da mangiare?  
Pastasciutta col sughetto  
poi insalata col prosciutto.  
A merenda che c'è di gustoso?  
Uno yogurt davvero cremoso.  
Poi alla sera per cenare  
un minestrone potrei mangiare,  
un po' di formaggio e i fagiolini  
magari mangio anche due mandarini.

### **LA FILASTROCCA DELLA FRUTTA**

Mela melò a merenda ti mangerò,  
pera però dopo pranzo ti finirò,  
mandarino mandarìnò in due bocconi ti gusterò,  
fruttina fruttò quante vitamine ingoierò!

### **LE REGOLE DELL'ALIMENTAZIONE**

Partendo dalla colazione  
ricorda sempre le regole dell'alimentazione:  
quando mangi ti devi ricordare  
che non devi esagerare  
se il mal di pancia vuoi evitare.  
Non mangiare troppe caramelle  
o per il mal di denti vedrai le stelle.  
Mangia frutta e verdura in quantità,  
bevi il latte con avidità  
ed il tuo corpo sano crescerà.

## Relazione Finale

### PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE *IL DRAGHETTO GOLOSONE*

I bambini nella società odierna trascorrono la maggior parte della giornata fermi davanti alla televisione o al computer e spesso consumano molte merendine ricche di calorie che non vengono smaltite con il movimento. Questi atteggiamenti producono un'incidenza del sovrappeso che, con gli anni, si può trasformare in obesità.

E' importante, fin dalla prima infanzia, sviluppare dei comportamenti corretti riguardo all'alimentazione in modo da favorire un adeguato sviluppo fisico e da attuare la prevenzione di problemi come l'obesità e le malattie ad essa correlate.

Questo lo scopo del progetto.

**Tempi** Questa prima fase del progetto si è svolta nel mese di Novembre e ha riguardato attività relative all'ascolto di un racconto e alla stesura di istogrammi sulle abitudini alimentari in comune degli alunni della SP e della SI.

**Luoghi:** Gli spazi utilizzati sono stati i seguenti: al plesso S.Filippo i bambini di 5 anni della SI sono stati divisi nelle quattro prime della SP, invece al plesso Crisci tutti i bambini sono stati riuniti nell'atrio della Scuola dell'Infanzia.

**Protagonisti:** I bambini di 5 anni della Scuola dell'Infanzia "Parco Europa" e i bambini delle classi I della Scuola Primaria "S. Filippo"; i bambini di 5 anni della Scuola dell'Infanzia "Crisci" e i bambini delle classi I della Scuola Primaria "Crisci".

**Contenuti:** Nel progetto si è partiti da una storia introduttiva che, utilizzando come personaggio mediatore un draghetto, invita i bambini ad iniziare un percorso di riflessione sull'alimentazione suddiviso in quattro unità:

PERCHE' MANGIAMO

COSA MANGIAMO

IMPARIAMO A RICONOSCERE GLI ALIMENTI

COME DOBBIAMO MANGIARE

Obiettivi del Progetto sono stati:

- riconoscere i cibi distinguendo tra verdura, frutta, carne, pasta, latticini;
- comprendere alcuni semplici concetti riguardo al valore nutritivo dei cibi;
- imparare a mettere in relazione il cibo con un'esigenza effettiva di nutrizione e non con stati d'animo o emozioni;
- sviluppare dei comportamenti adeguati riguardo ad una corretta alimentazione,
- saper riconoscere gli errori nel campo dell'alimentazione



### **Attività**

Partendo dalle osservazioni dei bambini relative all'alimentazione sono state introdotte diverse esperienze.

#### **PERCHE' MANGIAMO?**

I bambini sono stati indotti a capire perché tutti i giorni dobbiamo mangiare.

#### **COSA MANGIAMO**

Ogni bambino ha raccontato cosa mangia di solito durante la giornata e le singole risposte sono state rielaborate graficamente suddividendole per la colazione, il pranzo, la merenda e la cena. Le stesse sono state raccolte su un cartellone comune che riepiloga le abitudini alimentari dei bambini.



### **I Parte del percorso**

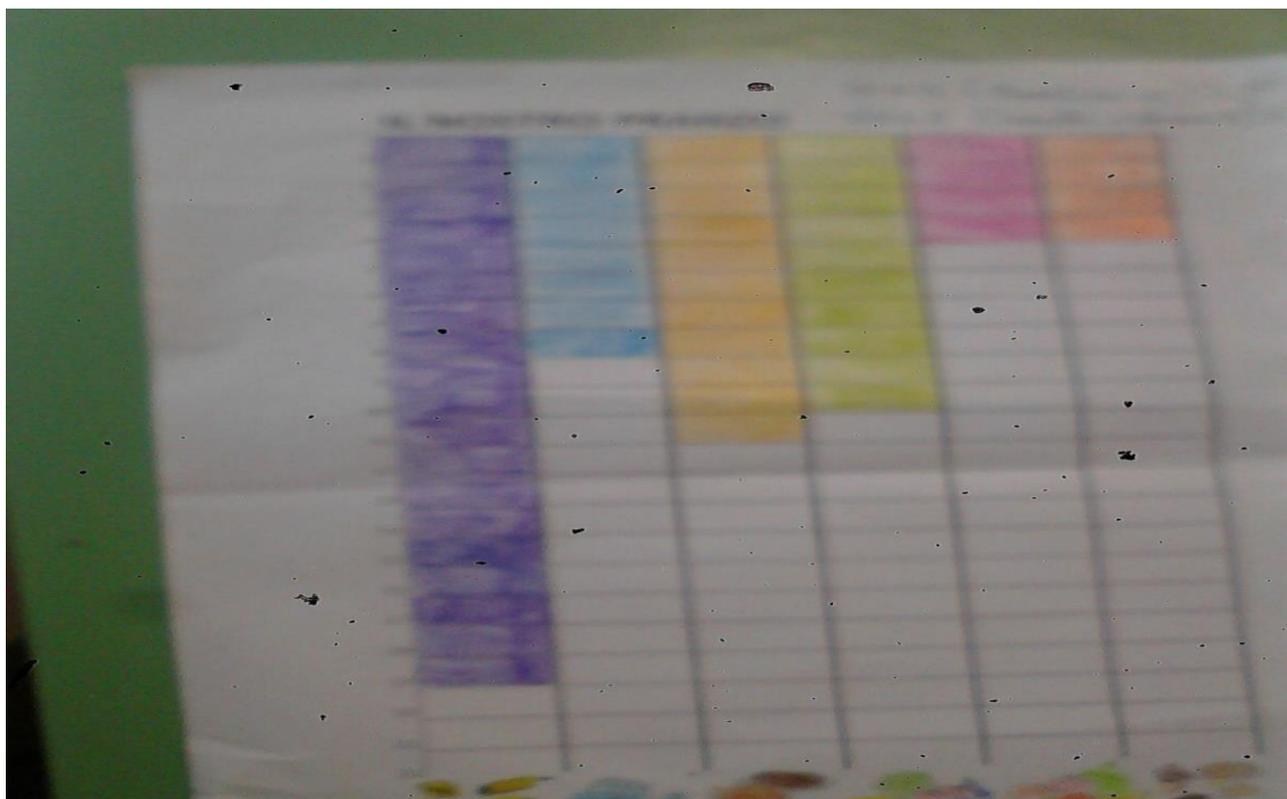
Racconto della storia del “Draghetto Golosone”.

Drammatizzazione della storia che introduce nel viaggio sull'alimentazione.

Lettura delle filastrocche.

Creazione di grafici(istogrammi) che gli alunni hanno stilato sulle loro abitudini alimentari da inserire nei vari ambienti scolastici





## **II Parte del percorso**

**04 Febbraio 2016 dalle ore 10.30 alle ore 11.30 scuola dell'infanzia CRISCI /scuola primaria CRISCI**

**04 Febbraio 2016 dalle ore 10.30 alle ore 11.30 scuola dell'infanzia P.CO EUROPA/ Plesso Scuola Primaria S.Filippo**

### **Fasi di Lavoro**

- Giochi per l'acquisizione di competenze fonologiche e per lo sviluppo di capacità logico-matematiche in sezione/classe
- Incontro tra i bambini in uscita della scuola dell'infanzia e gli alunni delle classi prime della primaria ed attività in comune sulla storia: "Il Draghetto Golosone". L'incontro ha lo scopo di aprire una finestra sulla nuova realtà scolastica in cui fra qualche mese i bambini di 5/6 anni saranno immersi, cercando di diminuire la tensione che inevitabilmente viene determinata da ogni passaggio.
- Incontro tra i bambini in uscita della scuola dell'infanzia e gli alunni delle classi prime della primaria per conoscere spazi, personale e organizzazione della scuola primaria.

### **Attività dell'incontro**

Attività svolte nell'atrio per la conoscenza e la socializzazione:

- Racconto della storia del “Draghetto Golosone” (in allegato) in sequenze con l’ausilio di cartelloni realizzati dai bambini della scuola primaria, ai bambini della scuola dell’infanzia.
- i bambini (S.P.) seguendo l’insegnamento del Draghetto Golosone, si esprimono a livello verbale e grafico. Dimostreranno la comprensione del testo rappresentando graficamente i personaggi affinché i bambini di 5 anni li possano riconoscere e colorare, così come saranno colorate le schede operative relative all’alimentazione.
- Recita delle filastrocche: La filastrocca delle regole dell’alimentazione (sez. B), La filastrocca appetitosa (sez. A e C), La filastrocca della frutta e il Piatto golosone (bambini della primaria).  
Saluti.
- Successivamente i bambini visiteranno la scuola

## Riflessioni

Data l’età dei bambini il ruolo dei docenti risulta fondamentale, ponendosi come osservatore, mediatore e facilitatore delle attività di apprendimento e cercando di rendere gli alunni protagonisti attivi del loro percorso di crescita.

I bambini hanno partecipato alle varie attività proposte con grande interesse, curiosità ed entusiasmo e tutto ciò ha contribuito alla loro crescita e al successo di questa prima fase dell’esperienza.





La FS Area 3

Prof.ssa Morgillo Carmen