

## PROGETTO MANGIA GIUSTO MUOVITI CON GUSTO



Scuola dell'Infanzia Paritaria  
"VITTORIO EMANUELE II E GARIBALDI"

Da diversi anni la nostra scuola aderisce al progetto «Mangia giusto, muoviti con gusto», per favorire, con l'esempio e la coerenza, uno stile di vita sano attraverso la sana alimentazione e l'attività motoria.

Frutta e verdura sono alimenti che forniscono vitamine, minerali e fibra. Inoltre è fondamentale associare a una sana alimentazione un po' di moto ogni giorno.

Le insegnanti della sezione quattro anni della scuola «Vittorio Emanuele II e Garibaldi» di Vignola fin dai primi giorni di scuola hanno invitato i bambini a mangiare/assaggiare la frutta e la verdura e hanno dedicato tre mattinate a giocare con questi alimenti affinché i piccoli potessero esprimere i propri gusti e allargare le preferenze alimentari.

I laboratori hanno proposto attività di sollecitazione sensoriale legata al gusto e all'olfatto, di manipolazione di materie prime alimentari: invenzioni di ricette, giochi di assaggio e percorso motorio.

Insegnanti: Immacolata Costantini  
Olga Rocco

Anno scolastico 2021/22  
Sezione mezzani

Il laboratorio prevedeva che i bambini dovevano raggiungere il fruttivendolo dopo aver fatto un percorso ad ostacoli.



Partenza



Fare zig zag intorno ai cinesini



Infilare i piedi nei cerchi



Entrare nel tunnel



attraversarlo



Venire fuori!



Ad attenderli c'era la «fruttivendola» ( la propria maestra) pronta ad accontentare i piccoli clienti.

I bambini sono stati divisi in coppie e ogni coppia pensava a una ricetta da preparare previa spesa

I bambini si sono divertiti un mondo. Tra le loro proposte:

- Pasta carote e pomodori
- Macedonia
- Pasta alle verdure
- Risotto peperoni e carote
- Spiedini di frutta
- Zuppa carte e peperoni
- Minestrone di verdure



*...per fare la minestra di carote mi devi dare tante carote...*



*...prendiamo gli ingredienti che ci servono...*



*...mi servono i pomodori...*



*Il kiwi è proprio buono, devo dire alla mamma di comprarlo. Maestra hai detto che si vende dal fruu...fru..fruttivendolo!*



*Vorrei fare il risotto con peperoni, mi piacciono tanto i peperoni e la frutta...mangio tanta frutta!*



Dopo aver fatto il percorso motorio, comprato frutta e verdure, i bambini si sono avvicinati a un tavolino e associato le verdure e la frutta acquistate a dei biglietti dello stesso colore degli alimenti in questione.

I bambini hanno assaggiato e manipolato frutta e verdura. Le attività proposte hanno favorito la scoperta del corpo e dei sensi, delle corrette abitudini igieniche e delle buone consuetudini alimentari.

In futuro si continuerà a stimolare il processo di apprendimento e di crescita per far sbocciare le individualità dei bambini attenti alla salute.

**« E' a partire dal cibo che si cambia il mondo e si migliora l'ambiente, la salute, la qualità della vita di tutti»**

**Carlo Petrini**



Questo progetto ha permesso ai bambini di:

- Scoprire il piacere di giocare con il cibo;
- superare situazioni di diffidenza o disagio, creando una confidenza maggiore verso gli alimenti;
- stimolare la propria creatività;
- migliorare le capacità motorie attraverso attività strutturate.