

## **Mangiare correttamente rispettando l'ambiente**

*Perché i bambini spesso non fanno colazione? Perché a scuola non bevono mai il latte?  
Perché spesso si rifiutano di assaggiare ciò che gli proponiamo?*

Sono queste alcune delle domande che ci hanno spinto a voler conoscere le abitudini dei bambini, su come, dove, con chi fanno colazione e su come si comportano tra le mura domestiche. Il pretesto è stato la storia di “Mariolino e Serenella”, una filastrocca semplice, giocosa, facile da imparare e divertente da rappresentare, che affronti anche temi fondamentali quali: l'educazione alimentare, il rispetto dell'ambiente, la raccolta differenziata e la riduzione degli sprechi. L'obiettivo di questo lavoro non è stato certo quello di scrivere un trattato quanto piuttosto, entrare nel quotidiano di ogni bambino, fare un gioco che coinvolga tutti, bambini e genitori che volendo possiamo anche cambiare.

**Mariolino e Serenella**

**Mariolino e sua sorella  
che si chiama Serenella  
si alzan presto la mattina  
e poi corrono in cucina**



**per gustar la colazione  
con il latte e cose buone.  
Fatto il pieno d'energia  
sono pronti a andar via**



**Ed a scuola sempre attenti  
son felici e diligenti.**



4

**Suona ora la campana  
di mangiare è l'ora buona.  
I due bimbi mangian tutto primo,  
secondo, verdure e un frutto.**



5

**Quando i giochi han finito  
si risveglia l'appetito.  
Fanno solo una merendina  
con lo yogurt e una focaccina.**



**Alle otto infine a cena  
la famiglia è assai serena,  
son riuniti tutti insieme  
a mangiar ciò che fa bene:  
la minestra ed il formaggio  
frutta fresca ed un ortaggio.**



**Poi vogliamo ricordare  
una cosa da non fare  
è lo spreco alimentare,  
e se qualcosa va buttata  
fa che sia differenziata,  
amiamo l'ambiente  
e sarà felice tanta gente!**



PER CONOSCERE LE ABITUDINI DI  
TUTTI I NOSTRI BIMBI, SU COME, DOVE E  
CON CHI FANNO COLAZIONE ABBIAMO  
PREPARATO UN QUESTIONARIO.

### QUESTIONARIO SULLA COLAZIONE

#### DI SOLITO CON CHI FAI COLAZIONE?

- |   |   |
|---|---|
| CON I FRATELLI E I NONNI <input type="checkbox"/> | DA SOLO <input type="checkbox"/>                |
| CON TUTTA LA FAMIGLIA <input type="checkbox"/>    | SOLO CON LA MAMMA <input type="checkbox"/>      |
| SOLO CON IL PAPA' <input type="checkbox"/>        | CON I FRATELLI E PAPA' <input type="checkbox"/> |
| SOLO CON I FRATELLI <input type="checkbox"/>      | CON I FRATELLI E MAMMA <input type="checkbox"/> |
| ALTRO .....                                       |   |

#### DI SOLITO DOVE FAI COLAZIONE?

- |                                     |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| IN CUCINA <input type="checkbox"/>  | IN TERRAZZA <input type="checkbox"/>  |
| IN SALA <input type="checkbox"/>    | NELLO STUDIO <input type="checkbox"/> |
| A LETTO <input type="checkbox"/>    | IN CAMERA <input type="checkbox"/>    |
| IN TAVERNA <input type="checkbox"/> | AL BAR <input type="checkbox"/>       |
| ALTRO .....                         |                                       |

#### COME FAI COLAZIONE?

- |  |  |
|--|--|
| LENTAMENTE <input type="checkbox"/>        | IN FRETTA <input type="checkbox"/>     |
| GUARDANDO LA T.V. <input type="checkbox"/> | IN SILENZIO <input type="checkbox"/>   |
| ALTRO MODO                                 | CHACCHIERANDO <input type="checkbox"/> |
| IN PIEDI <input type="checkbox"/>          | SEDUTO <input type="checkbox"/>        |

**CON LE RISPOSTE DATE DA CIASCUNO ABBIAMO  
RACCOLTO I DATI E FATTO I GRAFICI ASSIEME A  
LORO.**

**OGNI BAMBINO HA ATTACCATO UN BOLLINO  
COLORATO VICINO A CIASCUNA DELLE SUE  
RISPOSTE. I GRAFICI COSI' OTTENUTI SONO QUINDI  
STATI APPESI SU ALCUNI CARTELLONI E OSSERVATI**

# 1. DI SOLITO CON CHI FAI COLAZIONE?

CON I FRATELLI  
E I NONNI

CON TUTTA  
LA FAMIGLIA

SOLO CON ME  
PAPA'

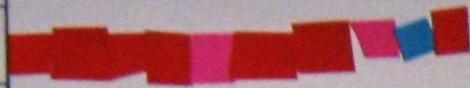
SOLO CON  
I FRATELLI

DA SOLO

SOLO  
CON MAMMA

CON I FRATELLI  
E PAPA'

CON I FRATELLI  
E MAMMA



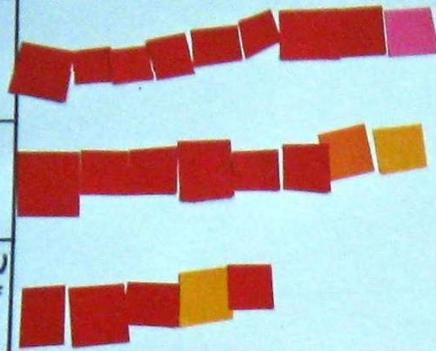


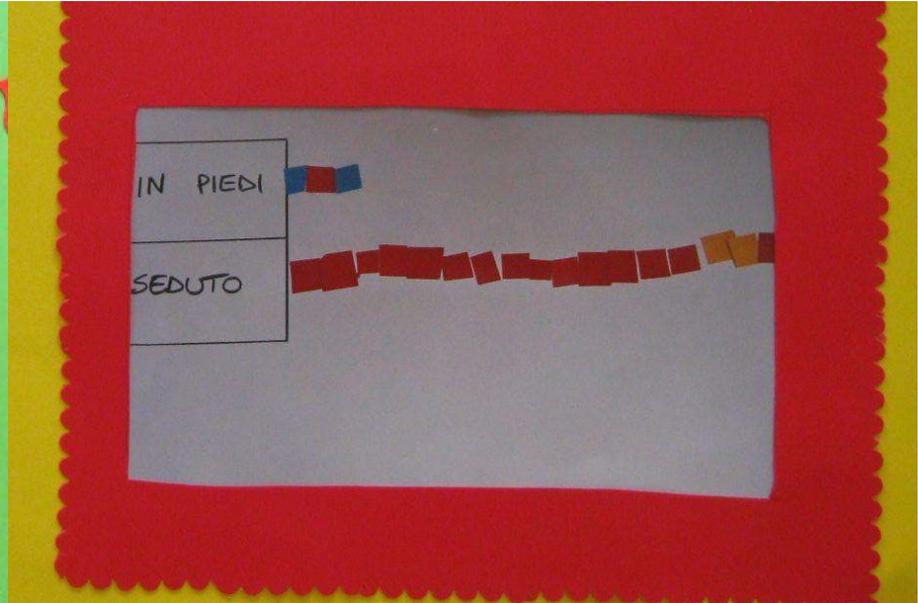
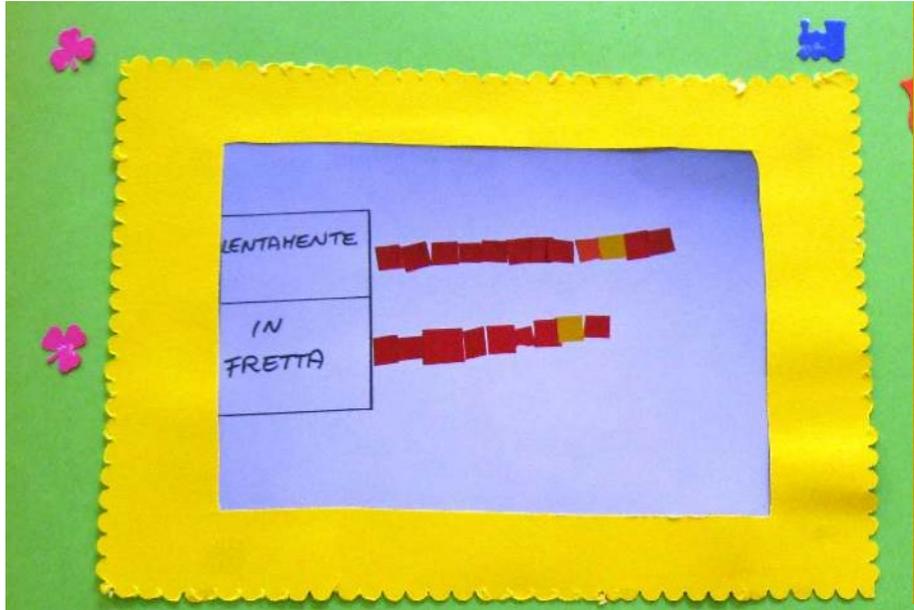
### 3. COME FAI COLAZIONE!

GUARDANDO  
LA  
T.V.

IN  
SILENZIO

CHIACCIARAN  
DO





## Mariolino e Serenella

**Insegnante** - Cos'è un 'intervista?-

**M.** - E' una cosa che uno deve chiedere delle cose a un altro e poi l'altro deve rispondere e dire cosa fa -  
Abbiamo letto la filastrocca "Mariolino e Serenella.

**Insegnante** - Perché Mariolino e Serenella si alzano presto la mattina?-

**V.**- Per fare colazione prima e per andare a scuola-

**V.**- Devono andare presto sennò la scuola chiude e non fanno in tempo ad andarci-

**H.**- Poi quando finisce la scuola tornano a casa -

**Insegnante** -Cosa succede se si mangia poco?-

**O.**- Non si mangia tanto-

**V.**- Succede che dopo non hai abbastanza energie-

**T.** - Così non riesci a studiare-

**S.** Non possiamo crescere e andare alla scuola primaria. Si deve mangiare tanta frutta e cibo sano-

**M.**- Perché sennò sprechiamo anche il cibo-

**A.**- Ti viene mal di pancia e ti fanno male i denti-

**Insegnante** -Che cosa mangiano Mariolino e Serenella durante il pranzo?-

**D.**- Frutta verdura,primo e secondo-

**Insegnante**- Si parla di una merenda, che cos'è?-

**V.**- Hanno mangiato yogurt e una focaccina-

**M.** - E' uno spuntino -

**V.**- Lo spuntino è una pausa dai giochi -

**V.**- La merenda è una pausa dopo i giochi perché ritorna fame, perché qualcuno si è stancato e deve un po' riprendersi-

**Insegnante** - Durante la cena consigliano di mangiare un ortaggio. Che cos'è?-

**O.** - E' uno che si seminano le verdure-

**D.** - Tipo delle carote-

**D.** - Frutta e verdure tagliate come l'insalata -

**N.** -Pomodori-

**Insegnante** - Cosa significa spreco alimentare?-

**R.** - Sprecare il cibo,lasciarlo nel piatto e buttarlo-

**O.** - Quando si spreca una cosa che è ancora buona-

**D.** - Quando c'è una cosa buona e tu la butti via-

**Insegnante** - La raccolta differenziata che cos'è?-

**A.** - Bisogna buttare nella spazzatura ognuno dove va-

**R.** - Quando si buttano le cose bisogna metterle nel bidone giusto-

**D.** - Bisogna riciclare-

**D.** - Una cosa se la vuoi usare la puoi tenere e non buttarla e fare dei lavoretti con quella cosa-

**D.** - Se butti una bottiglia gli altri ne fanno una nuova-

**O.** -Costruire altre cose nuove per giocare-

**Insegnante** -Abbiamo fatto dei grafici con le risposte date dai bambini . Guardandoli cosa si vede?-

**O.** - Ci fanno vedere cosa fanno tutti i bimbi-

**D.** - Possiamo capire come dove e con chi fanno colazione i bimbi-

**O.**- I grafici servono per spiegare le cose agli altri-

A group of approximately 15 cartoon children of various ethnicities and ages are arranged in a circle. They are wearing colorful clothing and some are holding objects like a book or a toy. The children are positioned around a central white banner.

# **Giochiamo con i sensi**



Una mattina i bambini arrivati a scuola hanno trovato i tavoli imbanditi di frutta e verdura. Ogni bambino ha potuto scegliere uno o più di questi prodotti e li ha osservati. Erano a disposizione: patate, zucchini, sedano, carote, melanzane, finocchi, broccoli, pomodori, cipolle...poi è nata una conversazione.

**Insegnante-** Conoscete alcuni di questi ortaggi?-

**A.-** lo conosco il limone ,il kiwi la pera, il mandarino, il pomodoro che a me piace tanto. La mela e il cetriolo-

**F. -** lo conosco il peperone. Ha un profumo delizioso è liscio e duro, un po' morbidino con il gambo. E' leggero-

**O.-** lo conosco la melanzana, fa un buon profumo, è fresca . Ha una parte verde-

**R. -** lo conosco una frutta, la patata. Ha tanti puntini è morbida qui un po' dura. Ha un odore patatoso, Mi piace il purè con le patate. Cresce sotto terra. Ci vogliono degli anni perché cresca-

**N. -** Carciofo, dall'odore non è molto buono, è un po' amaro dentro ha le spine. E' verdino violetto e nerino. Mi sa che anche questo nasce sotto terra. Ha tante foglioline, alcune piccole altre grandi intorno e non è molto maturo -

**V.-** La carota è arancione piace ai conigli è un po' dura, quando la mangio scricchiola, di sapore è normale. Ha delle righe poi le puoi tagliare a filetti-

**V. -** Il finocchio è bianco e verde con tante righe, a me non piace. Qua è liscissimo e sotto ha l'erba verde-

**T. -** lo conosco la mela,è liscia verde e arancione . E' buona, io a casa mangio sempre la mela-

**H. -** lo conosco l'arancia, è buona anche il suo profumo è buono -

**O.** - Questo è un pomodoro. E' liscio ha delle fogliette, e qua ha un buco marrone. Piace solo a mio fratello. A me piacciono le carote. E' pronto da mangiare ha delle righe alcune piccole alcune lunghe-

**F.** - Il broccolo sotto è durino e qua è tutto morbido. Ha un po' di spine . Sopra ci sono gli stessi ruvidi. Mamma delle volte fa il pesto di broccoli. Queste spine non pungono molto. Qui sembra la chioma dell'albero. Sembra bagnata ma non lo è, sotto è tutto asciutto e poi ci sono delle piccole foglioline-

**M.** - La banana è un po' nera e gialla, qui è secca. Ha la forma di una bocca che ride o triste . E' liscia, qua no-

**O.** - Io ho una verdura che mi piace di più, il pomodorino. Lo mangio così, mi piace perché è succoso e buono-

**N.** - Il limone è duro,giallo e mi piace tanto sul te'-

**F.** - Questo è l'aglio, se se ne mangia troppo puzza l'alito come uno che vive al mio piano. La buccia è un po' fragilina, dentro è solido. Ha degli spicchi e si riesce a togliere facilmente -







Dopo avere osservato e toccato, i bambini hanno assaggiato e tagliato tutto ciò che avevano a disposizione, facendo delle zuppe e brodini di verdura meravigliosi.







L'importanza di questi lavori plastici e manuali risiede proprio nella possibilità che essi offrono di sviluppare l'uso consapevole delle mani che non agiscono mai da sole ma sempre guidate dalla volontà. Le mani plasmando, modellando, costruendo esprimono e concretizzano il continuo lavoro del pensiero che le guida nel loro agire. Ciò era ben chiaro a Maria Montessori che così scrive nel Il segreto dell'infanzia “..La mano è quell'organo fine e complicato nella sua struttura, che permette all'intelligenza non solo di manifestarsi ma di entrare in rapporti speciali con l'ambiente: l'uomo si può dire, prende possesso dell'ambiente con la sua mano e lo trasforma sulla guida dell'intelligenza, compiendo così la sua missione nel gran quadro dell'universo..Il bambino per vedere, per udire, cioè raccogliere dall'ambiente gli elementi necessari alla prima sua costruzione mentale, ha bisogno di impossessarsene..” Accade spesso che molti bambini manifestino un atteggiamento di diffidenza quando trovano qualcosa di nuovo nel piatto.

Se decidono di fare un piccolo assaggio l'unico giudizio che formuleranno sarà:”mi piace o non mi piace” .I bambini inappetenti, in particolare, hanno un rapporto difficile con il cibo. Per loro mangiare non è quasi mai un piacere,ma semplicemente una questione di sopravvivenza. Si è quindi pensato di proporre una serie di giochi,attività e momenti a sorpresa che avrebbero favorito la partecipazione di tutti. Anche in tale occasione gli sforzi eseguiti hanno fornito ottimi risultati poiché il desiderio di divertirsi, lo spirito di competizione e il grande entusiasmo sono stati tali che nessuno si è ritirato,nemmeno quando è stato proposto loro “l'assaggio a sorpresa”. La curiosità di riconoscere ciò che si doveva assaggiare,l'impegno di descrivere quel particolare sapore,il desiderio di fare bella figura di fronte ai compagni e all'insegnante sono stati grandissimi. Terminati gli assaggi abbiamo festeggiato con un piattone di fragole e patatine.





OLIVA



OLIVIA





## Una storia inventata da noi

Per approfondire la conoscenza di frutta e verdura abbiamo letto "L'orto Arcobaleno" .

I bambini hanno scoperto i super poteri della frutta e della verdura. Il libro è stata fonte di ispirazione per inventare la storia "Amerigo e la zuppa magica"

## Amerigo e la magica zuppa

C'era una volta un piccolo orto coltivato con cura e amore da Amerigo, un bambino che amava tanto la natura. Ogni giorno controllava la crescita delle sue belle piantine e carote, melanzane, pomodori, zucchine e finocchi crescevano felici a vista d'occhio. Un giorno Crocchio finocchio si accorse che Amerigo era diventato pallido come lui, infatti si ammalò e dovendo stare a letto non poteva andare nel suo amato orto. Le sue condizioni di salute peggiorarono sempre di più. Il suo papà e la sua mamma decisero così di andare nell'orto, là dove c'erano le verdure con i Super Poteri. Tutte le verdure decisero di unire le loro forze per aiutare Amerigo: Dina la carotina gli avrebbe protetto gli occhi, Crocchio il finocchio gli avrebbe protetto l'intestino, Domoporo il pomodoro avrebbe protetto il cuore e Gina la zuccina gli avrebbe protetto i muscoli. Tutte le verdure una volta raccolte vennero lavate e cucinate. I genitori di Amerigo prepararono una zuppa calda, profumata, ricca di colori che come per magia gli aveva fatto tornare tanto appetito. Il bimbo ne mangiò una grande scodella con gusto, era buonissima, la migliore che avesse mai assaggiato. Cominciò a mangiarla tutti i giorni e si sentiva sempre meglio, più forte. I Super Poteri erano entrati dentro di lui. Finalmente poteva tornare nel suo orto a vedere le sue piantine. Piantò altri semini e nacquero tante altre verdure. Oggi Amerigo è guarito e ha deciso che regalerà la Magica ricetta delle verdure a tutti i bimbi della scuola Grazia Deledda per renderli ancora più forti e sarà una ricetta segreta. Avete capito bimbi?



**Abbiamo osservato alcune coltivazioni...**

## I fagioli

Durante l'Autunno due aziende di Pisa e Ferrara ci ha donato tantissimi legumi. Si è trattato di un'ottima occasione per fare conoscere ai bambini questi alimenti ricchi di nutrienti. Ne abbiamo parlato a lungo. Ne abbiamo conosciuto la storia, osservata la provenienza, la nomenclatura delle parti della pianta il valore nutrizionale, le ricette che si possono fare..



Si è dato inizio alla coltivazione dei fagioli **Borlotti**, mettendo i fagioli prima nel cotone poi trapiantati in vaso.

Le piantine vengono misurate durante la loro rapida crescita ma succede qualcosa di strano..





Alcune piante dopo una lunga chiusura della scuola si sono seccate..

Ne abbiamo parlato.

**Insegnante** - Una pianta è viva e una è morta, perché?-

**V.** - Quella morta è così perché gli abbiamo dato poca acqua, l'altra è viva perché gli abbiamo dato acqua e i Sali minerali della terra-

**O.** - Le piante come noi devono mangiare e bere-

**N.** - Abbiamo dato da mangiare solo a quella con la terra, alle altre solo da bere. Abbiamo fatto un esperimento e abbiamo scoperto qualcosa di nuovo-

**Insegnante**- Quindi le piante hanno bisogno come noi di bere mangiare e..?-

**R.** - Dormire?-

**A.**- Luce del sole!-



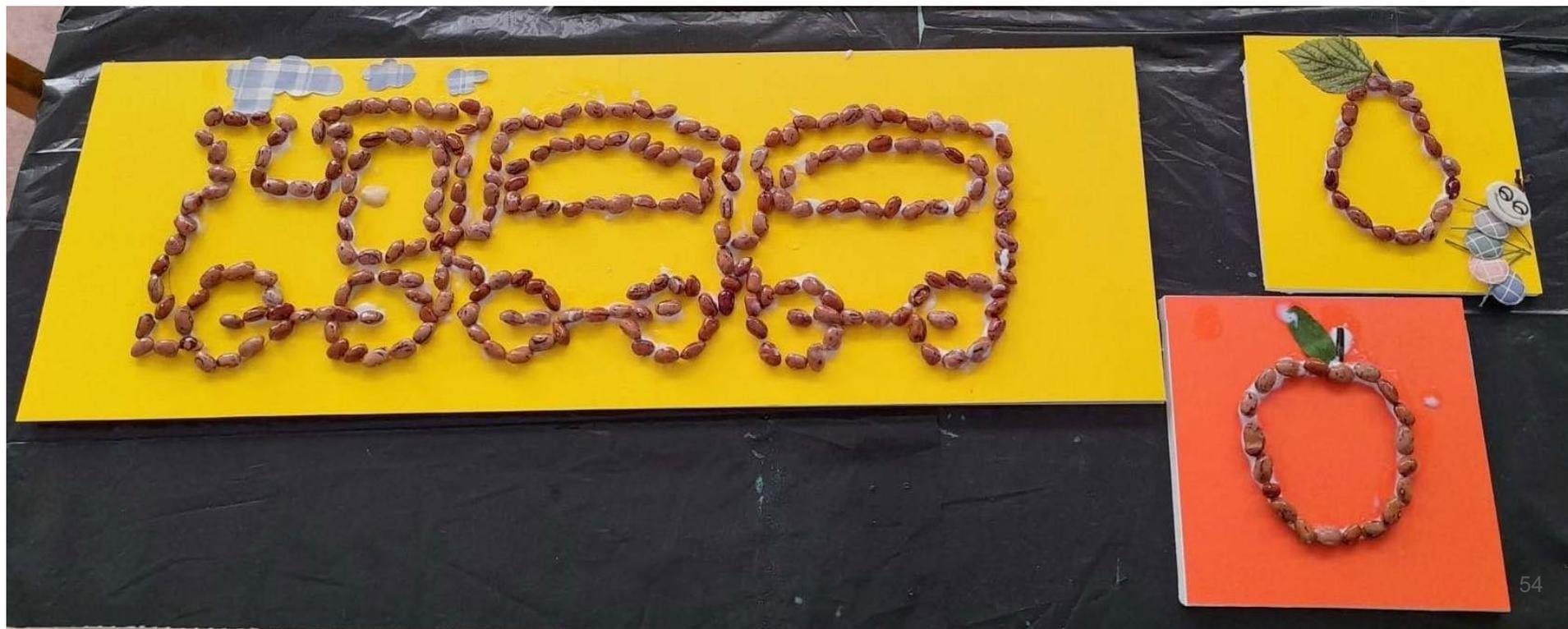
Abbiamo conosciuto le parti della pianta del fagiolo

Poi visto che i legumi che ci avevano regalato erano davvero tanti tra ceci, piselli, fave, fagioli, lenticchie..ogni bambino ha riempito, facendo differenti strati, una bottiglia di vetro, contenente la “Famiglia dei legumi”che i bambini hanno portato a casa con immensa soddisfazione .





Alcuni legumi sono serviti per creare  
decorazioni







## Un albero di Natale davvero speciale

I bimbi di 5 anni avevano deciso di trapiantare alcuni getti di edera, piante che erano state potate dai giardinieri durante l'autunno. Dopo alcune settimane le piantine avevano radicato ed erano spuntate tante foglioline nuove. I bambini di 3 anni hanno potuto decorare le piante facendole diventare alberini di Natale. Ognuno di loro ha portato a casa il proprio alberino con l'impegno di innaffiarlo e concimarlo periodicamente.











## I funghi Champignon

Chi è stato nel bosco ha visto tanti funghi ma chi è rimasto in città?

Una mattina arrivati a scuola i bimbi hanno trovato una grossa cassetta contenente l'occorrente per coltivare i funghi in classe. Si trattava di funghi prataioli bianchi. Perplesși e curiosi hanno seguito attentamente le istruzioni presenti sulla confezione: hanno praticato dei tagli nel sacco trasparente, poi hanno schiacciato il substrato bagnando abbondantemente la terra .





Tutti i giorni, uno di loro, addetto all'innaffiatura spruzzava dell'acqua e controllava che il terriccio fosse umido. Finalmente dopo sei giorni sono spuntati i primi prataioli che sembravano perle di latte. Questi funghetti sono cresciuti a vista d'occhio. Per i nostri bimbi è stata una splendida scoperta vedere crescere i funghi a scuola: pensavano potessero nascere solo nel bosco.





Una volta cresciuti abbiamo deciso di fare un esperimento per conoscere le spore..

F. ha raccontato ai bambini assenti della coltivazione dei funghi..

**F.** - Noi li abbiamo fatti nascere. Abbiamo aperto la confezione poi abbiamo schiacciato la terra, li abbiamo innaffiati e sono nati. Sono amici della muffa e pure dell'umidità.-

**N.** - C'erano anche le spore!-

**D.** - Non si vedono, sono piccolissime, servono per fare crescere i funghi-

**V.** - Ci vuole tanto tempo per farli crescere ma ne nascono tantissimi! Per vedere le spore bisogna tagliare il fungo, si mette il cappellino su un foglio e dopo una notte venivano tutte le spore-

**R.** - Una sorpresa!-

**N.** - Si possono vedere solo col microscopio!-

**D.** -Sono piccolissime! Microscopice!





Terminato l'esperimento abbiamo creato la sequenza delle immagini che rappresentavano la crescita della spora del funghetto Champignon.

Ogni bambino ha potuto portare a casa alcuni funghetti in un sacchettino. Il giorno dopo con grande orgoglio alcuni hanno raccontato che con le loro mamme li avevano assaggiati e cucinati facendo risotti buonissimi.

## Le patate

Non potendo uscire a causa del maltempo ci dedichiamo a coltivazioni all'interno della scuola. Decidiamo di piantare in due vasi alcune patate .







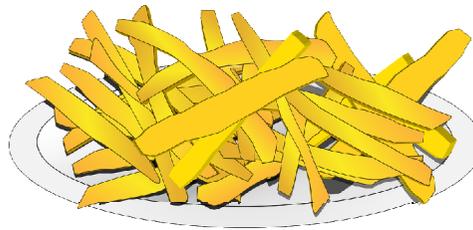


La pianta cresce velocemente e appena si secca si da inizio alla caccia alle patate. I bimbi hanno rovesciato il vaso e con le loro manine hanno cercato in mezzo alla terra. Grande è stata la loro sorpresa quando hanno trovato tante patatine ancora collegate con lunghi filamenti alla pianta madre





A questo punto i bambini hanno deciso di preparare un piatto facilissimo ideale per le fredde giornate autunnali: patatine fritte. Hanno così lavato, sbucciato e tagliato tutte le patate che sono poi state fritte e gustate calde.





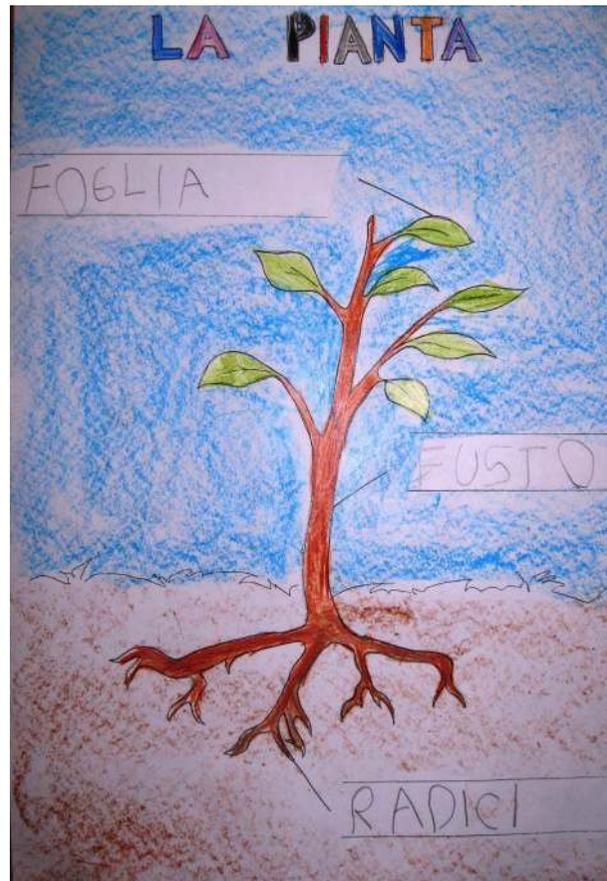




Con gli acquerelli i bimbi hanno colorato la pianta delle patate evidenziandone le varie parti.



Successivamente con le matite colorate è stata fatta la nomenclatura della pianta



## Le olive

Un giorno M. ha portato a scuola un rametto di olive .E' stata una splendida occasione per conoscere la pianta, le olive e altre curiosità. Abbiamo cercato di colorare le olive con tutte le sfumature le abbiamo spremute e annusato l'intenso profumo..per finire abbiamo parlato delle lampade ad olio usate tanto tempo fa.





Ne abbiamo costruita una vera in sezione. Abbiamo guardato un bellissimo documentario che descriveva la spremitura delle olive e la produzione dell'olio, alimento importantissimo nella nostra dieta mediterranea. Per finire i bambini hanno gustato pane bianco caldo condito con olio extra vergine di oliva. Che bontà!











## Che buone le caldarroste!

Per spiegare l'Autunno ai bambini è importante partire dall'osservazione, dalla stimolazione e dell'esperienza dei sensi:

le foglie gialle che cadono, la terra umida, l'aria fresca, le giornate che si accorciano, le zucche e le castagne..

Una mattina i nostri bimbi, arrivati a scuola, hanno trovato sul tavolo:

un cesto pieno di castagne, un fornetto, spruzzini contenenti acqua , cotone idrofilo, coltellini e contenitori trasparenti .

Dopo aver osservato e parlato di questi frutti deliziosi si è deciso di cucinarli.





La Maestra ha mostrato come incidere le castagne e i bambini a coppie le hanno castrate, poi sono state poste nel forno.



Trascorsi alcuni minuti nell'aria c'era un profumino delizioso e terminata la cottura i bimbi le hanno sbucciate e gustate.

Successivamente le hanno consegnate anche ai bimbi di 3 e 4 anni che hanno apprezzato moltissimo questi meravigliosi frutti autunnali.





Per osservare la crescita delle castagne, alcune sono state poste all'interno di un contenitore trasparente e adagate su un letto di cotone idrofilo inumidito con acqua.



Il contenitore è stato poi chiuso con il coperchio.



Trascorsi alcuni giorni i bambini hanno visto spuntare dalle castagne i primi germogli . A questo punto erano pronte per essere finalmente trapiantate in vaso.

Al termine dei lavori abbiamo cantato tutti insieme la canzone del Maestro Libero

“ La castagna dispettosa”

