

Articolo tratto dal numero 1 -settembre 2008- Anno II de <http://www.lascuolapossibile.it>

Crescere sani in ...biblioteca!

Giornata Mondiale dell'Alimentazione del 16 ottobre 2008

Percorsi laboratoriali - di Pecca Debora



Ogni anno si rinnova questo appuntamento che offre lo spunto per molti percorsi educativi. E' l'occasione per discutere con i più grandi del problema della fame nel mondo (vedi link), ma anche per ri-scoprire alcune **sane tradizioni alimentari** del nostro paese e il **corretto uso del cibo**. Tra gli ultimi usciti vi segnalo **NICOLA COLA**, di Riccardo Francaviglia e illustrato da Riccardo F. e Margherita Sgarlata, Casa Editrice FALZEA (REGGIO CALABRIA). E' una storia illustrata molto divertente che aiuta ad intraprendere una discussione con i bambini sulla necessità di "misurare" l'uso delle bibite gassate che spesso in famiglia vengono messe a tavola durante i pasti o sempre a disposizione nel frigorifero. Il discorso dovrà **passare dalla bontà di queste bibite** (mai metterla in discussione: si rischia di diventare impopolari!) **all'associazione del loro uso solo per eventi speciali** da festeggiare: il rischio è che si fa la fine dei piccoli protagonisti del racconto costretti da uno "spiacevole effetto collaterale" dopo il loro pasto ad indagare per risolvere un imbarazzante rumorino prodotto dalle loro piccole bocche!

Dopo aver fatto questo passaggio, si passano a **presentare alcuni alimenti e i loro effetti positivi sulla nostra salute**: concentriamo la loro attenzione su **frutta e verdura**. A questo punto, io ho usato un libricino, **Filastrocche sane e ghiotte**, che abbiamo avuto partecipando alla progettazione "**Sapere i**

sapori" Comunicazione ed Educazione Alimentare, indetto dall'Assessorato allo Sviluppo del Sistema Agricolo e del Mondo Rurale della Regione Lazio e il Ministero delle Politiche Agricole. In questo libro vengono presentati alcuni ortaggi e della frutta con i loro effetti benefici in **rima baciata** che ho riscritto su un grande cartellone e che **abbiamo recitato a ritmo di rap** con i bambini: un modo divertente per imparare le cose! Se non avete a disposizione proprio quel libro, ce ne sono molti altri e molte filastrocche sono presenti anche sui libri ministeriali.

Si comincia battendo alternativamente le mani tra di loro (chiamiamo questo movimento "**cià**"); poi si battono insieme sulle gambe ("tum"). Quando avranno padroneggiato il "**tum - cià**" e saranno in grado di andare all'unisono, introduciamo la variante "**tum - tum - cià**". Se sono sicuri anche di questa, passiamo ad alternare un "**tum - cià**" con un "**tum - tum - cià**". Con questo ritmo in sottofondo "rappiamo" le filastrocche scritte sul cartellone: vi assicuro che si divertono.

Ma frutta e verdura non solo fanno bene alla nostra salute, fanno bene anche alla nostra fantasia! Infatti hanno ispirato un artista come **Arcimboldi!**

Utilizzando disegni di frutta e verdura da colorare che potete trovare facilmente, proponetegli, dopo avergli fatto vedere qualche quadro, di imitare l'artista facendo un loro ritratto con frutta e verdura usando la tecnica del collage.
BUON DIVERTIMENTO!

Debora Pecca Docente 196° Circolo Didattico via Perazzi 46 - Roma

In allegato:
Arciboldi
Scheda progettuale
www.ong.agimondo.it

