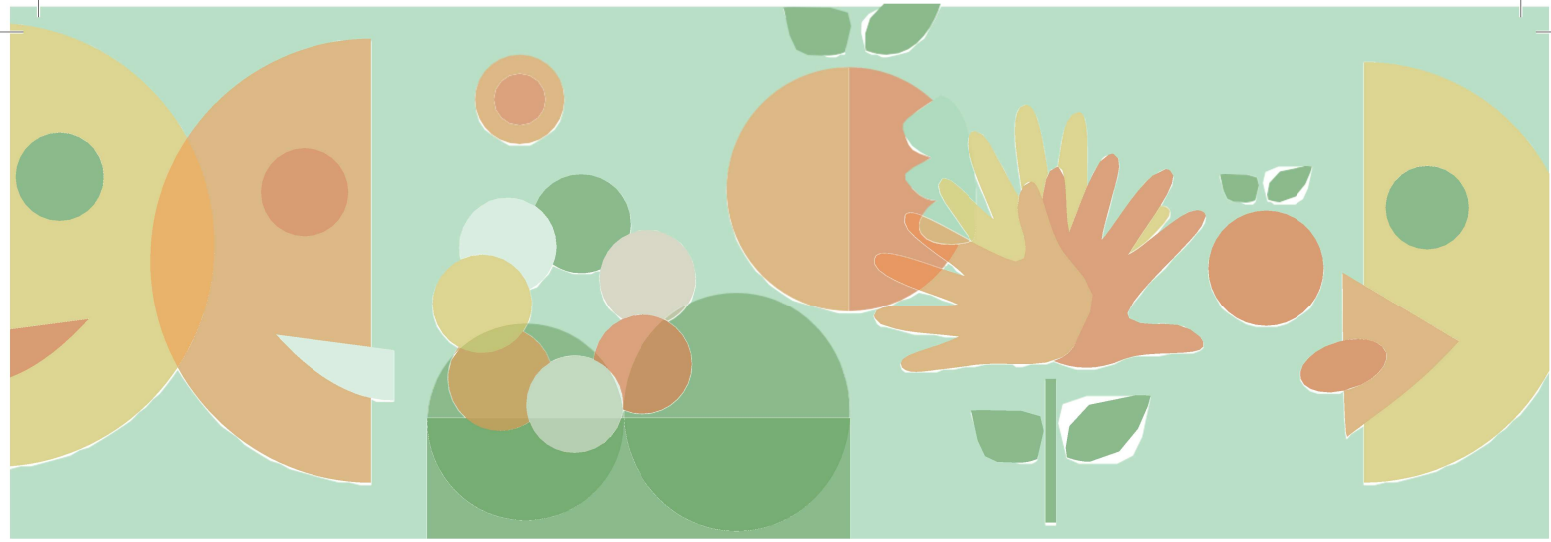




Progetti scuole





Laboratori e iniziative educative sulla sana alimentazione

Imparare a saper apprezzare cose semplici e genuine, meglio se di provenienza locale, riconoscere il tessuto socio-culturale della tradizione gastronomica che le ha prodotte, è un valore ed un passaggio educativo fondamentale nella vita di ciascun individuo.

Sulla base di questi principi, Siaf e i comuni Associati hanno come obiettivo che i pasti distribuiti quotidianamente nelle mense scolastiche siano sinonimo di qualità e gusto e che siano all'altezza del valore educativo che essi veicolano. Questa attenzione nasce dalla consapevolezza che **"dare da mangiare" significa, anche e soprattutto, educare al cibo, educando così alla vita.**

Per questo nelle scuole del territorio viene portato avanti un approccio innovativo per **promuovere la cultura alimentare e del gusto, basato sul riconoscimento dei sensi e sulla consapevolezza di tutti i passaggi nella produzione del cibo, dall'orto al piatto.**

Il Comune, Siaf e le Scuole del territorio, si fanno infatti promotori di **iniziative educative e didattiche**, in maniera ludica, così da "allenare" grandi e piccini - in un clima di convivialità - a saper riconoscere, apprezzare e cucinare il cibo. Tali attività spaziano da orti scolastici, visite ad aziende agricole, scambi di conoscenza intergenerazionale e laboratori pratici, per innescare un processo educativo ampio e continuo, rivolto all'intera comunità del cibo.



I laboratori sposano perfettamente **la filosofia dell' "imparare facendo", con quella del "consumare ciò che si produce e capire da dove proviene"**.

Sono basati sui principi della sostenibilità, rispetto, solidarietà, convivialità.

Durante tali attività, vengono utilizzati prodotti di stagione di filiera corta, spesso nati nell'orto scolastico. I laboratori sono occasioni per aiutare adulti e bambini a riscoprire sapori, colori, e odori dei piatti della tradizione, ad apprezzare i prodotti, a diventare consapevoli di ciò che mangiamo.

Molto importante è l'elaborazione da parte dei docenti in classe, di attività collegate alle tematiche trattate, che possono essere spunti di osservazione e approfondimenti nei vari ambiti disciplinari.

Di seguito proponiamo una raccolta degli innumerevoli laboratori, che si sono svolti nei vari anni scolastici, specificando la fascia di età: per le scuole dell'infanzia, della primaria e della secondaria.

I tempi principali dei nostri laboratori riguardano l'educazione alimentare tramite la conoscenza dei prodotti e degli orti scolastici, la "lotta allo spreco" e la valorizzazione della tradizione.

Queste tipologie rappresentano, infatti, i filoni tematici più frequenti nell'intensa attività di laboratori del "fare".

In tutti i laboratori, i bambini sono accompagnati dagli insegnanti e guidati dal personale specializzato di SIAF, del Comune di riferimento se presente, o da esperti se previsti dal laboratorio.



PROPOSTE PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA

CREA CON LA FRUTTA E DIVERTITI MANGIANDO



TEMA: Mangiare la frutta divertendosi

DESCRIZIONE: I bambini hanno l'opportunità di esplorare la loro creatività e imparare l'importanza di una sana alimentazione attraverso un'attività pratica e divertente. Utilizzando frutta fresca già tagliata in diverse forme (come rondelle di banana, fette di mela, spicchi d'arancia, e fragole a metà), ogni bambino crea una "opera d'arte" commestibile direttamente nel proprio piatto. Possono comporre faccine sorridenti, animali, fiori o qualsiasi immagine che la loro fantasia suggerisce. Alla fine dell'attività, i bambini possono mangiare la loro creazione, imparando così a godere della frutta in modo ludico e creativo.

DOVE: In classe

PER CHI: Bambini della Scuola dell'infanzia

DURATA: 1 - 2 ore

PERIODO DELL'ANNO: Durante tutto l'anno scolastico

MARMELLATA DI ARANCE



TEMA: Dalla materia prima alla marmellata

DESCRIZIONE: I bambini sbucciano le arance con l'aiuto delle insegnanti, apprendendo abilità motorie come la coordinazione occhio-mano. Le bucce vengono conservate per compostaggio o aromaterapia. Le arance vengono poi trasformate in marmellata dai cuochi di SIAF, seguendo le normative igieniche. Il giorno successivo, durante la merenda, i bambini assaporano una torta con la marmellata preparata, riflettendo sul processo di trasformazione del cibo.

DOVE: In classe

PER CHI: Bambini della Scuola dell'infanzia (5 anni)

DURATA: 2-3 ore

PERIODO DELL'ANNO: da Febbraio a Marzo

TORTA DI PERE, RICOTTA E GOCCE DI CIOCCOLATO

TEMA: "Lotta agli sprechi" – Recuperiamo perché non sprechiamo

DESCRIZIONE: Nei giorni precedenti all'attività, i bambini raccolgono le pere avanzate in classe, imparando a riconoscere l'importanza del recupero degli alimenti non utilizzati. Durante il laboratorio, i bambini preparano delle torte di pere, ricotta e gocce di cioccolato, utilizzando le pere raccolte. Questo processo comprende la miscelazione e la preparazione dell'impasto, offrendo un'opportunità per sviluppare la coordinazione motoria.

I bambini sono coinvolti anche nella creazione di stencil decorativi per abbellire le torte con cacao o zucchero a velo una volta cotte.

Infine, le torte sono cotte dai cuochi della SIAF in cucina. Il giorno seguente, durante la merenda, i bambini hanno l'opportunità di gustare le torte preparate da loro stessi, celebrando l'idea che recuperare il cibo non solo è utile, ma può essere anche divertente e gustoso.

DOVE: In classe

PER CHI: Scuola dell'infanzia

DURATA: 2-3 ore

PERIODO DELL'ANNO: Durante tutto l'anno scolastico



TORTA DI MELE (IN ALTERNATIVA ALLA TORTA DI PERE)



TEMA: "Lotta agli sprechi" – Recuperiamo perché non sprechiamo

DESCRIZIONE: Nei giorni precedenti all'attività, i bambini raccolgono le mele avanzate in classe, imparando a riconoscere l'importanza del recupero degli alimenti non utilizzati. Durante il laboratorio, i bambini preparano delle torte di mele, utilizzando le mele raccolte. Questo processo comprende la

miscelazione e la preparazione dell'impasto, offrendo un'opportunità per sviluppare la coordinazione motoria.

I bambini sono coinvolti anche nella decorazione con fettine di mele per abbellire le torte prima della cottura.

Infine, le torte sono cotte dai cuochi della SIAF in cucina. Il giorno seguente, durante la merenda, i bambini hanno l'opportunità di gustare le torte preparate da loro stessi, celebrando l'idea che recuperare il cibo non solo è utile, ma può essere anche divertente e gustoso.

DOVE: In classe

PER CHI: Scuola dell'infanzia

DURATA: 2-3 ore

PERIODO DELL'ANNO: Durante tutto l'anno scolastico

SCOPRIRE ANNUSANDO



TEMA: Conoscere le erbe aromatiche

DESCRIZIONE: I bambini esplorano il mondo delle erbe aromatiche, utilizzate in cucina attraverso un'esperienza multisensoriale che coinvolge il tatto e l'olfatto. Durante l'attività, i bambini hanno l'opportunità di toccare, annusare e osservare diverse erbe aromatiche fresche come basilico, menta, rosmarino, prezzemolo, salvia e timo. L'attività può includere anche una visita all'orto, se presente, dove i bambini possono vedere le erbe aromatiche nel loro ambiente naturale, imparando come crescono e vengono curate.

DOVE: In classe e nell'orto

PER CHI: Bambini della Scuola dell'infanzia

DURATA: 2 ore

PERIODO DELL'ANNO: A Primavera

Le scuole possono visitare la Cucina SIAF, previa prenotazione.

PROPOSTE PER LA SCUOLA PRIMARIA

DALLE API UN DOLCIFICANTE NATURALE E LA CANDELA



TEMA: Le api e i loro doni

DESCRIZIONE: Attraverso un percorso didattico, i bambini vengono guidati alla scoperta del mondo delle api, della produzione del miele, della cera e, soprattutto, della loro importanza per la vita umana. Viene osservata un'arnia (naturalmente priva di api) e i bambini possono esaminare i vari componenti indossando guantoni e maschere. I bambini assaporano anche il miele e realizzano la propria candela utilizzando un foglio di cera e uno stoppino.

DOVE: in classe

PER CHI: Bambini della Scuola primaria

DURATA: 2,5 ore

PERIODO DELL'ANNO: Durante tutto l'anno scolastico

Laddove possibile il laboratorio si terrà presso un produttore di miele

LEGUMI O CEREALI?



TEMA: La diversità di cereali e legumi

DESCRIZIONE: I bambini vengono introdotti ai legumi e ai cereali attraverso un video sulla battitura dei ceci in un'azienda agricola e l'osservazione di campioni o video delle varie fasi di

lavorazione.

I bambini ricevono un piatto con semi mescolati e, usando pollice e indice, devono separarli, mettendo quelli uguali al centro di uno stesso riquadro. Questo esercizio allena la motricità e l'osservazione. Alla fine, commentando i diversi riquadri, si dice il nome di ogni seme ad alta voce.

DOVE: In classe

PER CHI: Bambini della Scuola primaria

DURATA: 2 ore

PERIODO DELL'ANNO: Durante tutto l'anno scolastico



PESTO DI BARBABIETOLA



TEMA: Dalla barbabietola al pesto

DESCRIZIONE: Durante l'attività, i bambini vengono guidati nella selezione e preparazione degli ingredienti, come la barbabietola fresca, l'aglio, i pinoli, le mandorle e l'olio extra vergine d'oliva. I bambini partecipano alla pulizia, tritatura e miscelazione degli ingredienti, scoprendo le tecniche di preparazione del pesto. Alla fine, assaporano il pesto che hanno preparato, comprendendo il valore del cibo fatto in casa e il

legame con la coltivazione locale.

DOVE: In classe

PER CHI: Bambini della Scuola primaria

DURATA: Dalle 2 alle 3 ore

PERIODO DELL'ANNO: Da Gennaio a Febbraio

HUMMUS CON CAROTE

TEMA: Dai ceci all'hummus

DESCRIZIONE: I bambini imparano a preparare l'hummus con carote. Sono guidati nella preparazione degli ingredienti, come ceci, tahini, limone, aglio e carote. I bambini partecipano alla tritatura dei ceci, alla preparazione ed al taglio delle carote, e alla miscelazione di tutti gli ingredienti. Imparano le tecniche di preparazione dell'hummus e scoprono i benefici nutrizionali delle carote e degli altri ingredienti. Alla fine, gustano l'hummus arricchito con carote.

DOVE: In classe

PER CHI: Bambini della Scuola primaria

DURATA: Dalle 2 alle 3 ore

PERIODO DELL'ANNO: Durante tutto l'anno scolastico



PESTO DI BACCELLI (in alternativa all'hummus)

TEMA: Dai baccelli al pesto

DESCRIZIONE: I bambini imparano a preparare il pesto di baccelli attraverso un'attività pratica. Iniziano scoprendo le proprietà dei baccelli e come pulirli. Poi, mescolano i baccelli con ingredienti come olio d'oliva, aglio, formaggio e noci per preparare il pesto, utilizzando i pestelli. Infine, assaggiano il pesto preparato.

DOVE: In classe

PER CHI: Bambini della Scuola primaria

DURATA: Dalle 2 alle 3 ore

PERIODO DELL'ANNO: Primavera



DAL LATTE AL FORMAGGIO



TEMA: Gli animali e il latte

DESCRIZIONE: Visita alla fattoria, durante la quale i bambini apprendono il processo di trasformazione del latte in formaggio attraverso una spiegazione pratica e coinvolgente. I bambini hanno l'opportunità di:

- Conoscere e accarezzare gli animali della fattoria, come mucche e capre, e gustare il formaggio fresco prodotto direttamente in fattoria.
- Partecipare attivamente alla creazione di un formaggio, cimentandosi nella preparazione sotto la guida esperta degli operatori della fattoria.

DOVE: Visita esterna presso una fattoria del Mugello

PER CHI: Bambini della Scuola primaria

DURATA: 2,5 ore per la prima opzione / 3 ore per la seconda opzione

PERIODO DELL'ANNO: Da concordare con la fattoria

VISITA AD UNA AZIENDA AGRICOLA: LE BARBE SONO DAVVERO ROSSE?

TEMA: Visitare una azienda agricola

DESCRIZIONE: I bambini visitano una piantagione di barbe rosse in un'azienda agricola di Bagno a Ripoli, dove possono osservare da vicino come viene coltivato questo ortaggio invernale. Durante la visita, hanno anche l'opportunità di vedere altre piante coltivate nell'azienda, scoprendo le varie fasi di crescita e le tecniche di coltivazione utilizzate.

DOVE: Bagno a Ripoli

PER CHI: Bambini della Scuola primaria

DURATA: Dalle 2 alle 3 ore

PERIODO DELL'ANNO: da Gennaio a Febbraio; L'evento è a numero limitato; modalità e date saranno stabilite in accordo con l'azienda agricola;



VISITA AI CAMPI DI GRANO E PANIFICAZIONE



TEMA: Dal campo di grano al pane

DESCRIZIONE: I bambini visitano un campo di grano di un'azienda agricola di Bagno a Ripoli, dove vedono come cresce il grano e conoscono le varie fasi della coltivazione. Inoltre, esplorano il mulino, incontrano il mugnaio e osservano il processo di trasformazione del grano in farina.

In classe, con l'aiuto di un esperto fornaio, sperimentano la preparazione del pane o di schiacciatine, mescolando gli ingredienti per creare un impasto e imparando i gesti tradizionali della panificazione.

DOVE: Bagno a Ripoli

PER CHI: Bambini della Scuola primaria

DURATA: Visita all'azienda agricola 4 ore e panificazione in classe 2-3 ore

PERIODO DELL'ANNO: Maggio – Giugno

VISITA IN FATTORIA

TEMA: La mucca e il latte

DESCRIZIONE: I bambini visitano la stalla di una fattoria biologica, dove hanno l'opportunità di osservare da vicino l'allevamento di bovini e bufale da latte. Durante la visita, apprendono come vengono curati gli animali, il loro ruolo nella produzione del latte e le pratiche di allevamento sostenibili adottate dalla fattoria. Inoltre, possono scoprire come l'alimentazione e l'ambiente naturale contribuiscano al benessere degli animali e alla qualità dei prodotti.

DOVE: Fattoria nel Mugello

PER CHI: Bambini della Scuola primaria

DURATA: 1 ora

PERIODO DELL'ANNO: L'evento è a numero limitato; modalità e date saranno stabilite in accordo con la fattoria.



VISITA IN UN ANTICO MULINO

TEMA: Dal grano alla farina

DESCRIZIONE: I bambini assistono al processo di macinatura dei cereali, osservando il mulino tradizionale e comprendendo come i cereali vengono trasformati in farina. Partecipano al setacciamento della farina con un setaccio manuale, scoprendo l'importanza di questo passaggio per ottenere una consistenza uniforme.

Poi, utilizzando l'impasto già preparato, i bambini modellano delle schiacciatine: imparano a stendere e formare l'impasto, e infine, osservano il processo di cottura nel forno a legna. Durante questa fase, esplorano come il calore del forno a legna influisce sulla consistenza e sul sapore delle schiacciatine. Ogni fase dell'attività è spiegata in dettaglio per far comprendere ai bambini l'intero ciclo dalla preparazione alla cottura.

DOVE: Antico Mulino nel Mugello

PER CHI: Bambini della Scuola primaria

DURATA: 3-4 ore

PERIODO DELL'ANNO: Aprile – Maggio; l'evento è a numero limitato; modalità e date saranno stabilite in accordo con la fattoria.

NOTE: Per questo laboratorio è richiesta una donazione, per finanziare i progetti del mulino.



Le scuole possono visitare la Cucina SIAF, previa prenotazione.

PROPOSTA PER LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

L'IMPORTANZA DEI CARBOIDRATI



TEMA: I cereali con e senza glutine

DESCRIZIONE: Dopo la spiegazione di una nutrizionista sull'importanza dei carboidrati nell'alimentazione, sui diversi tipi di grani e cereali esistenti e sullo sviluppo delle intolleranze, si svolge un laboratorio che prevede la preparazione di alcune ricette senza glutine.

DOVE: Nella cucina dedicata alla preparazione dei pasti SIAF

PER CHI: Ragazzi-e della Scuola secondaria

DURATA: 2-3 ore

PERIODO DELL'ANNO: Durante tutto l'anno scolastico

L'IMPORTANZA DI UNA SANA ALIMENTAZIONE



TEMA: Cibo e sport

DESCRIZIONE: I ragazzi incontrano e si confrontano con una nutrizionista e uno sportivo su temi come l'importanza di una corretta alimentazione, le carenze e gli eccessi di cibi che possono causare malattie, l'importanza di una dieta equilibrata per chi pratica sport e il ruolo dello sport nella crescita fisica e morale dell'individuo. Al termine, i ragazzi avranno l'opportunità di esaminare e discutere gli ingredienti del menù scolastico.

DOVE: In classe

PER CHI: Ragazzi-e della Scuola secondaria ma anche della Scuola Primaria

DURATA: 2,5 ore

PERIODO DELL'ANNO: Durante tutto l'anno scolastico

