

# Conoscere E MANGIARE

Programma di  
educazione alimentare  
proposto da  
**B+ Cooperativa sociale**  
e **CIRFOOD Soc. Coop**  
all'interno della gestione  
del Servizio di mensa  
Scolastica del  
Comune di Spoleto



## Destinatari:

\* alunni e insegnanti delle scuole  
dell'infanzia e primarie del  
Comune di Spoleto

\* rappresentanti della  
Commissione mensa delle  
stesse scuole



# Conoscere E MANGIARE



## Modalità e tempi di svolgimento dell'attività:

L'attività si articola in diverse tappe (Modulo-Macro Argomento), che attraversano tutto questo percorso di conoscenza e condivisione, la cui finalità è conoscere per scegliere e migliorare!

Ogni Modulo-Macro argomento proposto e di seguito dettagliato potrà essere rimodulato in base alle specifiche esigenze della classe

I contenuti di ogni Modulo-Macro argomento verranno proposti adattando i linguaggi e gli strumenti didattici a seconda dei destinatari.

## Professionalità coinvolte:

Biologa-Nutrizionista esperta nel settore della ristorazione scolastica

## Costi:

Non sono previsti costi di partecipazione



## Modulo 1 - Igiene degli alimenti e delle preparazioni

### ARGOMENTI

*La sicurezza alimentare nella ristorazione scolastica: principi e significati*

- Concetti base di igiene degli alimenti: salubrità, preparazione, cottura, conservazione e consumo.

### ORGANIZZAZIONE E TEMPI

**Alunni scuola primaria**

1 ora di laboratorio in aula

**Docenti e comitato mensa**

1 ora frontale

Successiva visita al Centro preparazione pasti e verifica procedure (moduli accettazione derrate, rilevazione temperature, pulizie, ...)



## Modulo 2 - La qualità, caratteristiche e provenienza territoriale degli alimenti

### ARGOMENTI

*il concetto di "cibo sano e la sua filiera"*

- i nostri prodotti agro-alimentari: la riscoperta delle tradizioni gastronomiche e il loro significato in relazione alle risorse locali e alla stagionalità
- l'equilibrio del rapporto uomo-natura e la sostenibilità dell'alimentazione
- la conoscenza degli alimenti mediante la lettura e la comprensione delle etichette e la conoscenza dei termini di uso comune, come D.O.P., I.G.P., Filiera corta, Biologico, Lotta integrata, etc... al fine di promuovere un acquisto consapevole dei prodotti
- l'agricoltura biologica: normativa e produzioni locali
- esempi di filiere e sostenibilità ambientale: filiera dei prodotti vegetali (frutta, verdura, legumi, cereali), filiera dei prodotti animali (carni, uova, pesce, ...)
- D.O.P., I.G.P., Commercio equo e solidale, Km 0, Filiera corta, Lotta integrata, produzione biologica, etc...: normativa, definizione e prodotti

### ORGANIZZAZIONE E TEMPI

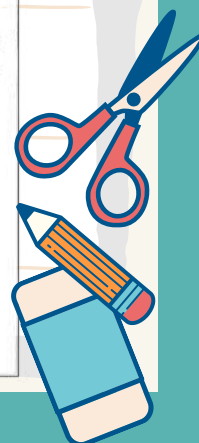
**Alunni dell'infanzia e della primaria**

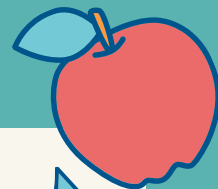
2 ore di laboratorio in aula (da suddividere in 2 giornate) in cui si mostreranno ai bambini i diversi tipi di ingredienti, con possibilità di eseguire semplici manipolazioni e preparazioni

**Docenti e comitato mensa**

1 ora frontale

Successiva visita al Centro preparazione pasti per conoscere gli ingredienti, riconoscerne la differente qualità e cucinarli





## Modulo 3 - I pasti della giornata

### ARGOMENTI

#### **La corretta alimentazione:**

- i L.A.R.N. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia
- la Piramide alimentare
- perché 5 pasti al giorno?
- perché la colazione è così importante; che cosa preparare?
- gli spuntini: la merenda del mattino e del pomeriggio
- Il pranzo a scuola: un pasto educativo
- La cena: come completare il lavoro iniziato a scuola

### ORGANIZZAZIONE E TEMPI

#### **Alunni scuola dell'infanzia e primaria**

2 ore di laboratorio in aula (da suddividere in 2 giornate)

#### **Docenti e comitato mensa**

1 ora frontale

Successiva visita al Centro preparazione pasti per conoscere il "piatto Mediterraneo" e preparare "piatti unici" gustosi e bilanciati



## Modulo 4 - Stili di vita e comportamenti alimentari per la prevenzione delle malattie correlate all'alimentazione

### ARGOMENTI

#### **La consapevolezza nasce dall'informazione, quindi dobbiamo informare, formare e consigliare; questo mediante:**

- i nutrienti, gli alimenti e loro funzioni; la conoscenza dei principi di una corretta alimentazione
- mangiare a colori: la stagionalità
- le etichette alimentari e la normativa
- conoscere oltre l'apparenza: la composizione degli alimenti, la lettura delle etichette, la spesa intelligente,
- gli alimenti e la salute: la prevenzione e la cura con gli alimenti
- che cosa contengono, cosa fare in caso di celiachia, intolleranze, allergie, etc...
- l'importanza di una alimentazione adeguata nelle diverse patologie (diabete, celiachia, intolleranze ed allergie, etc...)
- mangiare a scuola: l'importante rapporto con il cibo a casa e fuori casa; la mensa a scuola è il luogo d'incontro e di condivisione con gli altri: "Pensa che mensa" – rif. [www.Slowfood.it](http://www.Slowfood.it)
- la cultura del cibo: dove la "mia" tavola è la "tua" tavola, un ambiente sereno dove condividere e conoscere i cibi; la cura dell'ambiente: la tavola, il piatto, i rumori e i silenzi; l'ambiente è il luogo in cui conosco quello che mangio e in cui il cibo è una storia; invito all'assaggio del cibo consueto e di quello meno conosciuto

### ORGANIZZAZIONE E TEMPI

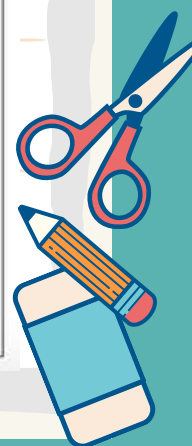
#### **Alunni dell'infanzia e della primaria**

2 ore di laboratorio in aula (da suddividere in 2 giornate)

#### **Docenti e comitato mensa**

1 ora frontale

Successiva visita al Centro preparazione pasti per preparare i piatti del menù scolastico e scoprire il loro significato e come migliorarli





## Obiettivi delle attività proposte:

La salute è definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come uno "stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente come l'assenza di malattia o infermità". Circa 1/3 delle malattie potrebbe essere evitato grazie ad un corretto stile di vita, che comprende una dieta varia ed equilibrata e una costante attività fisica.

Gli obiettivi delle attività proposte sono far conoscere ai bambini i principi di una corretta alimentazione e guidarli all'apprendimento di abitudini e comportamenti salutari; a scuola i bambini imparano a stare a tavola, a mangiare ciò che hanno nel piatto senza sprechi e ad apprezzare sapori nuovi e a volte inconsueti. Inoltre, la variazione stagionale dei cibi consente di proporre alimenti che, per diversità di gusti, abitudini e, a volte, mancanza di tempo per le preparazioni, non vengono consumati a casa.

Per le insegnanti e per la Commissione mensa, il percorso si propone di approfondire la conoscenza degli alimenti (composizione), del loro corretto utilizzo (bilanciamento nutrizionale e patologie principali) e di porre attenzione sulla sicurezza igienica in ambito scolastico-ristorativo, nel percorso dall'approvvigionamento delle materie prime, alla lavorazione, alla conservazione fino alla somministrazione dei pasti.

# Conoscere E MANGIARE

Servizio di mensa Scolastica  
del Comune di Spoleto



### Informazioni e contatti:

B+ Cooperativa Sociale – CIRFOOD s.c.  
info@bpiucoopsociale.it  
tel. 329/9040975  
www.bpiucoopsociale.it  
www.cirfood.com

