

Creatività sulla tavola

Lavoriamo sul secondo obiettivo dell'Agenda 2030: "Sconfiggere la fame".
Avviciniamo i bambini a un'alimentazione consapevole e parliamo della lotta allo spreco in occasione della Giornata mondiale dell'Alimentazione

di **Elena Fascinelli** 06 ottobre 2020

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE

- Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare.

TRAGUARDO DI SVILUPPO DELLE COMPETENZE

- Il bambino adotta pratiche corrette di sana alimentazione.

OBIETTIVI

ANNI 3-4

- Scoprire le caratteristiche di cibi diversi (Il corpo e il movimento).
- Sperimentare varie tecniche espressive (Immagini, suoni,

PER I PICCOLI: SPERIMENTIAMO CON FRUTTA E VERDURA

1. Scopriamo i vegetali
2. Il gioco dei cuochi
3. Stampiamo i vegetali
4. Composizioni nel piatto
5. Per concludere

PER I GRANDI: DIPINGIAMO CON I VEGETALI

1. Prepariamo i colori
2. Osserviamo con gusto
3. Realizziamo un'opera
4. Per concludere

**Buon appetito,
piatto pulito -
Audio**

colori).
ANNI 4-5-6

- Manipolare e trasformare materiali esplorando diverse tecniche espressive (Immagini, suoni, colori).
- Rappresentare seguendo le suggestioni di un'opera d'arte (Immagini, suoni, colori).



Lavoriamo sul secondo obiettivo dell'[Agenda 2030](#) e affrontiamo il tema della lotta allo spreco, anche in occasione della [Giornata mondiale dell'Alimentazione](#). Osserviamo e descriviamo frutta e verdura. Chiediamo ai bambini le loro preferenze sui cibi ed eventuali esperienze con cibi di culture diverse. Discutiamo su come organizzare il pranzo per evitare sprechi. Accordiamoci con la cucina per porzioni piccole, per l'inserimento, per esempio, della verdura a inizio pasto; se è possibile, rispettando le regole sanitarie, osserviamo il momento del riordino e della raccolta degli avanzi, in modo da ragionare poi sul valore del cibo.



SPERIMENTIAMO CON FRUTTA E VERDURA

ATTIVITÀ 1

Scopriamo i vegetali

- Esploriamo la frutta e la verdura, poi tagliamola a metà per vedere l'interno. Togliamo la buccia e confrontiamola.
- Facciamo esperienza di consistenze e profumi, per sperimentare l'uso del coltello e per vincere eventuali resistenze verso alcune tipologie di frutta e verdura.
- Nominiamo diversi tipi di vegetali, facciamo ripetere i nomi e chiediamo ai bambini di raccontare la loro esperienza e il loro gradimento.
- Realizziamo un'"indagine" con i bambini per individuare quali sono i tipi di frutta e verdura preferiti (**Per fare**).

Educazione civica: parliamo con i bambini di spreco e rispetto del cibo. Ricordiamo insieme la Giornata mondiale dell'alimentazione!

PER FARE

Frutta e verdura preferite

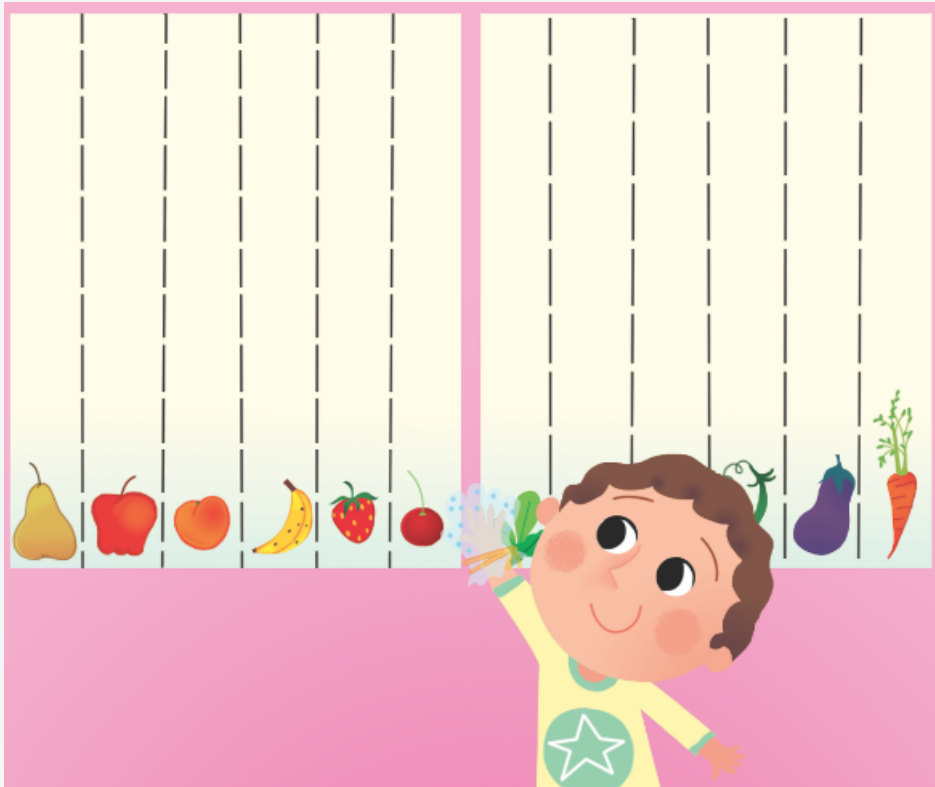
CHE COSA SERVE

Cartoncini 100 x 70, pennarelli, plastica a bolle, immagini di frutta e verdura, colla, scotch di carta.

COME SI FA

1. Prevediamo un cartoncino per la frutta e uno per la verdura. Suddividiamo i cartoncini in tante colonne quanti sono i tipi di frutta e verdura che abbiamo assaggiato durante l'attività.
2. Incolliamo nella parte bassa di ogni colonna l'immagine di un frutto o di una verdura.
3. Avvolgiamo la mano di ogni bambino con la plastica a bolle e fissiamola con lo scotch di carta sul polso.

4. Mettiamo diversi colori a tempera in piatti di plastica e chiediamo a ognuno di intingere la mano in un colore e di stamparla nella colonna del frutto e della verdura che preferisce.
5. Scriviamo il nome di ogni bambino accanto alla propria stampa e discutiamo sulle nostre preferenze.



La canzone
degli alimenti -
Audio



Il gioco dei cuochi

- Realizziamo con dei foulard delle bandane da cuoco per ogni bambino e mettiamo su dei tavoli piatti di plastica, coltelli a punta rotonda, ciotole, bicchieri, frutta e verdura.
- Lasciamo i bambini liberi di sperimentare con i vari vegetali. Lasciamoli tagliare, schiacciare, spremere e sbucciare ciascuno nel proprio piatto. Restiamo accanto a tutti, ma soprattutto ai più piccoli, per un aiuto pratico e per interagire a livello verbale cogliendo idee e impressioni.
- Alla fine, prendiamo i pezzetti di buccia e di vegetali e chiediamo al personale di cucina di poterli seccare mettendoli in forno. Secchiamo anche delle fettine di mela e delle rondelle di agrumi.
- Osserviamo con i bambini per notare i cambiamenti avvenuti, poi mettiamo tutto da parte per l'attività successiva.



ATTIVITÀ 3

Stampiamo i vegetali

- Organizziamo i bambini in gruppi di tre e consegniamo un cartoncino bristol bianco. Coloriamo il cartoncino con dell'acquarello adoperando i colori della frutta e dei vegetali che abbiamo esplorato.

- Una volta asciutta la base stampiamo usando il colore a tempera in cui intingere la frutta e la verdura tagliata a metà.
- Completiamo incollando, sul cartellone asciutto, la frutta che abbiamo seccato in precedenza. Per i più piccoli chiediamo alle famiglie di portare a scuola i salvadita in plastica che si usano per le mandoline. In questo modo possiamo aiutarli nella presa della frutta più grande durante la stampa.



ATTIVITÀ 4

Composizioni nel piatto

Inventiamo e impariamo una filastrocca sulla verdura. Possiamo prendere spunto da quella che segue.

Filastrocca per mangiare la verdura

*Hai mai provato a comporre sul piatto
con le verdure il tuo autoritratto?
Per fare i capelli c'è l'insalata
quella verdina un poco arricciata.
Per fare gli occhi due bei fagioloni*

*e per le guance, carote arancioni.
Il naso è semplice, ti basterà solo
mettere al centro un bel cetriolo...*

J. Carioli. *Filastrocca per mangiare la verdura*. Da Melevisione, a cura di Bruno Tognolini.
Tutte le filastrocche. Roma: Gallucci Editore.

- Invitiamo i bambini a creare una composizione del loro viso con la verdura e la frutta nominata nella filastrocca o con quella che riusciamo a recuperare. Fotografiamo le composizioni per tenerne memoria e alla fine, per chi vuole, assaggiamo i nostri autoritratti!
-

ATTIVITÀ 5

Per concludere

- Appendiamo tutti insieme il cartellone con le stampe dei vegetali e mostriamolo agli alunni delle altre sezioni. Scriviamo le frasi dei bambini su delle strisce di carta e mettiamole vicino al cartellone.
- Scriviamo la filastrocca su un foglio e inviamola a casa per recitarla insieme ai genitori. Sul retro del foglio trascriviamo le scelte che abbiamo fatto come sezione per il momento del pranzo in modo da coinvolgere le famiglie.

DIPINGIAMO CON I VEGETALI

ATTIVITÀ 1

Prepariamo i colori

- Osserviamo insieme diversi quadri del pittore [Mark Rothko](#), cercandoli da un motore di ricerca Internet e proiettandoli su una parete o stampandoli. Commentiamo insieme ai bambini i colori, le forme e le composizioni che vedono. Chiediamo: “quale quadro ti piace di più? Perché?”.
- Portiamo a scuola del cavolo rosso, delle barbabietole rosse e gialle, degli spinaci, le bucce di cipolle gialle e rosse, del the nero, carote e altri vegetali colorati. Con l'uso di coltelli a punta tonda, grattugie, spremi aglio, colini e mortai riduciamo i diversi vegetali in tante puree e succhi colorati.

- Mettiamo le diverse puree in contenitori con il coperchio per conservarle e teniamole in frigorifero se non le usiamo subito.

Per i bambini in difficoltà proponiamo la lavorazione più grossolana dei vari vegetali, come tagliare in pezzi, e l'uso degli strumenti più semplici come per esempio i mortai e poi completiamo la lavorazione con l'uso di frullatori elettrici che i bambini potranno accendere, spegnere e svuotare.

Educazione civica: con i colori dei cibi è in gioco il diritto alla salute.



ATTIVITÀ 2

Osserviamo con gusto

- Prendiamo le puree colorate e proviamo a scoprirle a livello sensoriale. Osserviamo colori e sfumature nel contenitore e proviamo ad annusarle.
- Chiediamo ai bambini di descrivere sensazioni olfattive e gustative e prendiamo nota delle loro considerazioni.

- Parliamo delle loro abitudini alimentari. Scopriamo se mangiano frutta e verdura frullata o ridotta in purea e creiamo un biglietto da inviare alle famiglie per farci mandare a scuola ricette di frutta e verdura in purea.
- Raccogliamo le ricette in un libretto che faremo illustrare ai bambini da condividere con tutti, magari anche con il personale di cucina.
- Possiamo anche provare alcuni esperimenti con frutta e verdura tratti dall'omonimo libro di Editoriale scienza per affinare le competenze osservative e le specificità di alcuni frutti e verdure.

ATTIVITÀ 3

Realizziamo un'opera

- Proponiamo ai bambini di dipingere sulla tela come veri artisti, ma con colori inusuali: le nostre puree colorate.
- Ricordiamo insieme i quadri visti di Rothko e discutiamo con i bambini di come l'artista ha steso il colore sulla tela. Parliamo delle forme che appaiono sui quadri e degli abbinamenti di colore. Facciamo notare come l'artista usi un contorno in contrasto per evidenziare i rettangoli colorati.
- Realizziamo i colori unendo il succo delle nostre puree vegetali a una base di una tazza di amido di mais, una di farina, tre di acqua e due cucchiaini di sale.
- Chiediamo a ogni bambino di scegliere una tela (**Per fare**), poi invitiamoli a creare un'opera con lo spazio suddiviso a rettangoli come Rothko.
- Appendiamo le nostre opere in una zona di ingresso in modo che possano essere ammirate dai genitori e dai visitatori. Creiamo la composizione di quadri seguendo il gusto dei bambini e mettiamo sotto a ognuno un cartoncino con il titolo dell'opera.

[LEGGI Come realizzare i colori naturali](#)

PER FARE

Costruiamo le tele per dipingere

CHE COSA SERVE

Cartone da imballaggio robusto, vecchie lenzuola bianche, colla.

COME SI FA

1. Tagliamo il cartone da imballaggio creando delle cornici di larghezza e grandezza diverse. Ricordiamo che per fissare la stoffa è necessaria una larghezza del bordo adeguata.
2. Chiediamo ai bambini di mettersi in coppia e di scegliere una cornice. Appoggiamo la cornice su un lenzuolo e mentre un bambino la tiene ferma sulla stoffa, l'altro disegna il contorno esterno.
3. Ritagliamo un riquadro più grande di almeno 5 cm di quello che abbiamo creato sulla stoffa e incolliamolo sulla cornice mettendo la colla sul bordo sia davanti che dietro.
4. Tiriamo la stoffa in modo che sia ben tesa e fissiamola con dei fermagli o con delle pinze in modo che asciughi restando in quella posizione. Ritagliamo eventuali bordi sporgenti della stoffa.



ATTIVITÀ 4

Per concludere

- Usiamo il succo delle nostre puree per colorare dei fogli A4 e facciamoli asciugare mettendoli sotto pressione.
- Pinziamo i fogli per creare un quaderno e nella prima pagina facciamo una copertina con la tecnica di Rothko.
- Invitiamo i genitori a lasciare un commento o un pensiero sulla mostra nelle pagine del nostro quaderno che terremo come documentazione dell'esperienza.

Per saperne di più

- Bellei, M. (2015) *Orto in figure*. Casalecchio di Reno (Bo): Fatatrac.
- Scuderi, L. (2018). *Mordi il colore*. Roma: Donzelli Editore.
- AA.VV. (2012). *Esperimenti con frutta e verdura*. Trieste: Editoriale scienza.
- Video ["Groovy il marziano insegna ai bambini a mangiare verdure sane"](#)
- Video ["Il bruco molto affamato"](#)

👁 Osserviamo e valutiamo

Durante il percorso osserviamo se ognuno:

- compone colori e materiali seguendo un'idea personale;
- esprime idee ed emozioni con un linguaggio adeguato e competente.

Chiediamo: ti sei sentito capace di fare le cose proposte? Perché?

Riflettiamo: che cosa ci ha sorpreso positivamente in questa esperienza?