



*Associazione per l'Educazione alle Autonomie*

---

## **Progetto Iniziativa**

***GIOCARE IN CUCINA:***

***sperimentazione di un protocollo di intervento***

***di educazione alimentare in età infantile***

*Proponente*

**ASSOCIAZIONE VOLO SOLO**



*Associazione per l'Educazione alle Autonomie*

---

## **Progetto**

***GIOCARE IN CUCINA:***

***sperimentazione di un protocollo di intervento***

***di educazione alimentare in età infantile***

### **Introduzione**

Nella quotidianità di ogni bambino si assiste ad un crescente cattiva alimentazione con effetti preoccupanti sia sul piano prettamente fisico che emotivo con risvolti anche nella interazione sociale. L'obesità infantile è il fenomeno che sempre più, sia nella pratica clinica, sia nell'attività pediatrica sia nella vita quotidiana catalizza gli interessi e le preoccupazioni di quanti operano nel settore educativo-socio-sanitario. La necessità imperante è di svolgere una campagna informativa ed educativa su una corretta dieta alimentare. Partendo da questi presupposti, una chiave operativa che consenta apprendimenti veloci, efficaci e funzionali sia nel bambino, sia nella famiglie è quella di utilizzare la sperimentazione dei cibi attraverso attività ludico-ricreative. Conoscenza dei principali alimenti, caratteristiche dietetiche, tecniche di preparazione e manipolazione dei cibi sono gli strumenti che possono essere utilizzati per favorire una educazione alimentare adeguata ed innovativa. Accanto a questa esigenza educativa di tipo sanitario, l'iniziativa proposta intende sperimentare, attraverso metodiche di gioco, un protocollo di intervento educativo e ricreativo volto all'acquisizione di una corretta educazione alimentare tenendo conto anche delle differenze tra i sistemi alimentari dei diversi popoli comunitari e non. Ci si propone di porre l'attenzione del bambino sulle caratteristiche fisiche, del sapore,



*Associazione per l'Educazione alle Autonomie*

---

dell'aspetto e dei componenti di un determinato cibo, le tipologie di cottura e di consumo dello stesso in relazione alle diverse cultura sia nazionali che internazionali: ad esempio comparazione dei diversi tipi di pane e dei diversi usi e consumi nella cultura abruzzese, siciliana, pugliese, nord-europea, africana ed asiatica.

Si vuole attuare un percorso di gioco attraverso cui il bambino già in età precoce (prescolare e scolare) impari a rapportarsi in modo corretto al cibo, fornendo conoscenze basilari sulle proprietà nutrizionali e sulle diverse tecniche di preparazione diipesi essenzialmente dalla cultura di appartenenza o dalle necessità ambientali e socio-economiche.

*Si vuole favorire, a partire dall'infanzia, conoscenze adeguate in relazione al cibo sia in termini di educazione alimentare sia in termini di educazione civile alla diversità ed al rispetto dell'altro attraverso il gioco e la sperimentazione.*

### **Obiettivi del Progetto**

Gli obiettivi proposti nel presente progetto sono:

- a) conoscenza proprietà nutrizionali dei differenti alimenti
- b) necessità nutrizionali del corpo in età infantile
- c) apprendimento delle linee guida per una corretta alimentazione
- d) corretto accostamenti dei cibi in base alle esigenze nutritive del corpo
- e) conoscenza dei cibi di base comuni alle diverse culture
- f) conoscenza delle differenti tecniche di preparazione dei diversi cibi



*Associazione per l'Educazione alle Autonomie*

---

- g) confronto delle caratteristiche e dei sapori degli alimenti in relazione alla cultura di provenienza
- h) stimolazione psicomotoria e motoria attraverso la manipolazione dei componenti basilari dei cibi

### **A chi si rivolge**

La presente iniziativa è rivolta alla popolazione infantile in età prescolare e scolare, sia italiana sia di diversa appartenenza etnica, presente sul territorio della provincia di Teramo.

### **Strutturazione del Progetto**

Verranno organizzati gruppi eterogenei di bambini ciascuno composto da massimo 25 soggetti. Verranno organizzati per ciascun gruppo 5 incontri con tematiche differenti.

Durante gli incontri ai bambini verranno proposti alimenti e tecniche di preparazione differenti e tutti saranno stimolati nell'esecuzione materiali di tutte le attività: ai bambini verranno mostrati gli alimenti basilari, verranno spiegate le caratteristiche nutrizionali, verranno descritte le tecniche di associazione dei cibi in base all'apporto dietetico, verranno mostrate i differenti usi e consumi nelle diverse culture occidentali ed orientali e verranno mostrati i prodotti finali. Ai bambini verranno richiesto di preparare il cibo proposto attraverso la manipolazione degli alimenti e dove è prevista anche la cottura.



*Associazione per l'Educazione alle Autonomie*

---

Ogni incontro avrà la durata di 2 ore.

### **Caratteristiche salienti del progetto**

Gli elementi che qualificano l'iniziativa proposta sono: a) apprendimento di una corretta alimentazione in base all'età ed all'attività svolta per contrastare il fenomeno dilagante dell'obesità infantile; b) stimolazione della curiosità, dell'accettazione e del rispetto della diversità degli altri appartenenti ad altre culture attraverso la conoscenza dei rispettivi cibi; c) favorire la creatività e la socializzazione tra bambini appartenenti alle diverse etnie presenti sul territorio utilizzando attività ludico-ricreative che si scostano dalle proposte tradizionali. Il progetto vuole affiancarsi alle attività didattiche, sociali e sanitarie già presenti sul territorio ma che fanno capo a piani di intervento e approcci applicativi di tipo tradizionale. Il presente progetto vuole proporre attività e piani di interventi basati su metodologie, procedure e tecniche sperimentalmente già presenti nella letteratura scientifica e che ha prodotto risultati interessanti. Inoltre il progetto vuole fornire attività alternative o integrative alle offerte già proposte alle famiglie alla continua ricerca di attività nuove e stimolanti per il proprio figlio

Gli effetti che la realizzazione del progetto proposto potrebbe produrre la strutturazione di piani di interventi educativi, ludici, ricreativi da effettuarsi nel tempo libero con caratteristiche innovative ed alternativi rispetto a quelli presenti nel territorio. Attraverso



*Associazione per l'Educazione alle Autonomie*

---

tale intervento ci si propone di far prendere coscienza già in età precoce dell'importanza di una corretta alimentazione per la cura del proprio corpo che si estende al rispetto dell'altro. L'integrazione delle attività già presenti sul territorio e di quelle proposte dal presente progetto può da un lato consentire al bambino di maturare e sviluppare competenze e conoscenze, attraverso l'educazione alimentare, sia cognitive che comportamentali e sociali, e dall'altro favorire l'integrazione dello stesso in una comunità multi-etnica.