

# EDUCAZIONE ALIMENTARE

## IN CLASSE DALL'INFANZIA ALLA SECONDARIA LE SCUOLE SI RACCONTANO

Proposte di attivazione di percorsi sull'alimentazione sana e sostenibile

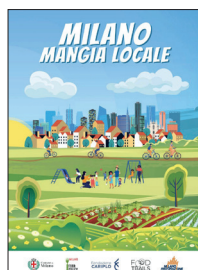
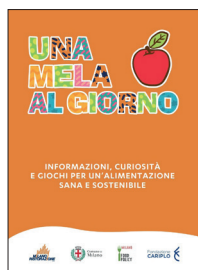


### Maggiori informazioni:

[www.foodpolicymilano.org](http://www.foodpolicymilano.org)

[www.milanoristorazione.it](http://www.milanoristorazione.it)

[foodpolicy@comune.milano.it](mailto:foodpolicy@comune.milano.it)



Nel **2015** la città di Milano ha promosso una **Food Policy** per **rendere più sostenibile il sistema alimentare della città** con un approccio multidisciplinare e tra le cinque priorità identificate dal Consiglio Comunale, l'educazione al cibo ha assunto negli anni sempre più importanza.

Da un lato, l'impegno ad una maggiore informazione e sensibilizzazione sul tema del cibo sano e sostenibile è cresciuto con le attività di **Milano Ristorazione** rivolte a famiglie, bambini e bambine e cittadini in generale attraverso tanti strumenti e programmi.

Dall'altro le **attività di educazione al cibo** in tante e diverse modalità collegate spesso alle fasce di età, è stata portata avanti anche dal personale educativo delle scuole di Milano, dai nidi, all'infanzia, alla primaria.

In ultimo, anche il Comune stesso ha intrapreso alcune modalità di confronto su questo tema, coinvolgendo esperti e addetti ai lavori, ma aprendo gli appuntamenti alla città attraverso le comunità di pratica sull'educazione alimentare, e sulle diete sane e sostenibili nelle università milanesi grazie alla costruzione di un gruppo di lavoro che ha analizzato esperienze e azioni in atto nelle università milanesi.

I punti di partenza per fare educazione alimentare possono essere tanti e in questo documento ne abbiamo segnalati alcuni provenienti dalla collaborazione con Milano Ristorazione e dal lavoro dell'area Infanzia della direzione educazione del Comune di Milano.

# Attività educative nelle scuole dell'infanzia

## Il pranzo come stupore e meraviglia

*Scuola dell'Infanzia Reni - UE 16*

I bambini sperimentano il pranzo come momento magico attraverso i 5 sensi. Al buio i sapori, le consistenze, i profumi, dei cibi diventano protagonisti di un'esperienza unica.

Anche i suoni si trasformano e le emozioni si amplificano. I bimbi si sentono felici come se quel buio che li circondava, improvvisamente avesse magicamente acceso una luce dentro di loro, ciò che era routine ora è una nuova esperienza.

## Frutta a scuola e Un orto per 4 stagioni

*Scuola dell'Infanzia via Parenzo - UE 38*

Il gruppo educativo ha fatto proprie, proseguendole con continuità e costanza negli anni, due attività a cui attribuisce un alto valore educativo. Si tratta dei progetti "Frutta a Scuola" e "Un orto per 4 stagioni". Nel tempo si è mantenuta la possibilità anche per i bambini della scuola, come per i bambini del nido, di poter effettuare uno spuntino di frutta a metà mattina anziché all'ora del pranzo. Attraverso questa routine, la condivisione con i compagni e la sperimentazione tatto, gusto e olfatto, i bambini si avvicinano serenamente al consumo della frutta evitandone lo scarto. Si aggiunge poi a questo momento anche la cura e attenzione quotidiana per l'orto. Con l'aiuto di nonni e papà che mettono a disposizione le loro competenze, i bambini si dedicano a seminare, piantare, innaffiare, collaborare e ad attendere che la natura possa fare il suo corso regalando frutta e verdura che viene raccolta e portata a casa per minestrone o macedonie.

## La solidarietà che ag-giusta

*Scuola dell'Infanzia Santa Croce - UE 01*

In collaborazione con IBVA è stato proposto un laboratorio di panificazione e preparazione di biscotti con l'obiettivo di favorire la solidarietà verso l'altro.

Tra le attività è stato previsto anche il riordino del supermercato Solidando, dove le famiglie che ne hanno bisogno possono fare la spesa con la dignità di veri clienti e la creazione di una raccolta dei pensieri e dei disegni dei bambini, anche in formato digitale.

## Compostiamo

*Nido e Scuola dell'Infanzia Corsica - UE 21*

Il progetto prevede il compostaggio degli scarti della frutta, per osservare con i bambini cosa significa trasformare gli scarti, in materia preziosa, terra e fertilizzante che verranno usati per seminare, nutrire e osservare il ciclo completo della vita sulla terra. 1/ 2 volte alla settimana viene sbucciata la frutta con i bambini per poi sistemare gli avanzi nella compostiera, per osservare nel tempo cosa accade agli scarti.

Questa esperienza sarà occasione per i bambini di imparare e conoscere la frutta in tutte le sue parti, diventare attori di un momento del pranzo, avere cura delle cose e del cibo, imparare a gestire il tempo e imparare a dare tempo, imparare ad assumersi compiti e responsabilità adeguate all'età, diventare portatori di un messaggio di riciclo e eco sostenibilità, sentirsi utili e importanti all'interno del gruppo classe, scuola, comunità, imparare il proprio potere di azione nel trasformare gli scarti in risorse.

## Progetto Riciclo

*Scuola dell'Infanzia Tolstoj - UE 21*

Grazie a questa attività, le bucce non utilizzate e scartate in cucina vengono mescolate con l'acqua, lasciate macerare e poi utilizzate dai bambini e dalle bambine per innaffiare le piante a scuola e in giardino.



# Attività educative nelle scuole primarie

## Io non spreco...A tutta salute

Scuola Primaria Gherardini  
ICS "Via Val Lagarina"

L'ICS Via Val Lagarina da molti anni ha aderito a due progetti fondamentali per la corretta e sana alimentazione e la sensibilizzazione all'acquisizione di buone norme di comportamento alimentare. Gli allievi delle scuole primarie dell'ICS consumano alle 10.30 la frutta prevista per il pranzo a tavola e raccolgono quotidianamente il cibo confezionato e non consumato ai pasti nel sacchetto IO NON SPRECO fornito dal Comune di Milano. Entrambe le azioni rappresentano delle preziose e buone pratiche sia per incentivare il consumo di alimenti sani come la frutta, in grado di contrastare patologie legate ad alimenti eccessivamente grassi e diffusi per le merende, sia per consentire di contrastare lo spreco alimentare riutilizzando a casa quanto non consumato in mensa con ricette creative alternative.

## Io non spreco: rispetto e solidarietà

Scuola Primaria Novaro-Ferrucci  
ICS Umberto Eco

Ogni bambino è stato dotato di una sacca di tessuto - con il logo dell'istituto - in cui riporre pane e frutta non consumata durante il pasto a scuola, così da evitare sprechi.

In alternativa, le maestre portano in classe un cestino con la frutta avanzata, da far consumare per merenda ai bambini il giorno successivo. Inoltre, la scuola si avvale della collaborazione dell'associazione "Siticibo" e della Onlus "Il Laboratorio": in alcuni giorni della settimana i volontari recuperano pane e/o frutta non consumata per inserirla nei pacchi alimentari da loro destinati a persone svantaggiate.



## Together for a Beautiful, Inclusive, Sustainable School of the Future

Scuola Primaria viale Brianza  
ICS Simona Giorgi

Il progetto si inserisce in un contesto internazionale che vede la partecipazione attiva di sette paesi europei, che lavorano sulla piattaforma ESEP/eTwinning. La finalità è quella di sviluppare negli alunni di scuola primaria e scuola media, senso critico finalizzato a ricercare elementi di bellezza, di inclusione e di sostenibilità nella propria scuola, attraverso attività enquiry based, per creare un confronto e una condivisione europea sulla scuola del futuro.

## Frutta a mattina

Scuola Primaria Brianza  
ICS Simona Giorgi

Nell'ambito dell'adesione al progetto Frutta a metà mattina, è stato chiesto agli alunni della 3A di esprimere la propria opinione rispetto all'esperienza attraverso un sondaggio che ha permesso loro di segnare su un foglio punti di forze e di debolezza dell'attività.

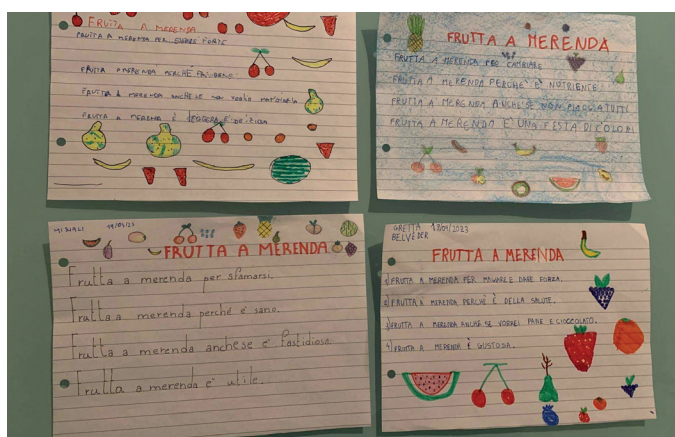


# L'educazione alimentare a tavola

Tra i progetti più innovativi di educazione alimentare realizzati negli ultimi 3 anni insieme a Milano Ristorazione ci sono i **libretti/manuali tematici e ludici** consegnati ai bambini e alle bambine delle scuole dell'infanzia e primarie di Milano.

Una serie di esperienze che parlano di corrette abitudini alimentari per salute ma anche per l'ambiente. Il primo libretto consegnato nel 2020/2021 ha messo al centro il tema della sana alimentazione **"Una mela al giorno"** da cui è stato realizzato anche un mini video per i più piccoli.

Il secondo tema proposto nell'anno 2021/2022 è stata la riduzione dello spreco alimentare a tavola con il libretto **"A tavola senza sprechi"** e l'ultima edizione del 2022/2023 è invece un libretto per le famiglie per parlare della provenienza e dei prodotti presenti nei menù di Milano Ristorazione e delle opportunità di accedere ai **mercati agricoli e prodotti locali sul territorio milanese**, mettendo al centro il tema dell'**agricoltura**.



## Attività educative nelle scuole secondarie

**Educazione all'alimentazione sana e sostenibile come forma di educazione civica**  
Scuola Secondaria di 1° grado Monteverdi  
ICS Umberto Eco

Durante la settimana che la scuola secondaria dedica all'educazione civica, due classi seconde hanno realizzato un progetto collaborativo sull'educazione alimentare, approfondendo il tema dal punto di vista scientifico, sociale, ecologico, psicologico.

