

TITOLO: IL FAGIOLO MAGICO

(progetto riservato esclusivamente alle classi delle scuole servite da SODEXO s.p.a.)

SOGGETTO ATTUATORE: SODEXO

AREA TEMATICA

- ☐ LINGUAGGI ESPRESSIVI
- ☐ SCIENZA, TECNOLOGIA DIGITALE E MATEMATICA
- ☒ BENESSERE, SALUTE ED EDUCAZIONE ALIMENTARE
- ☐ COSTITUZIONE, DIRITTI E CITTADINANZA CONSAPEVOLE
- ☐ SPORT
- ☐ SCOPERTA DELLA CITTA', DEL SUO TERRITORIO E DEL SUO PATRIMONIO
- ☐ EDUCAZIONE AMBIENTALE E PROTEZIONE CIVILE

DESTINATARI

- ☐ ASILI NIDO
- ☒ SCUOLE DELL'INFANZIA
- ☒ 1° CICLO SCUOLE PRIMARIE (CLASSI 1° E 2°)
- ☐ 2° CICLO SCUOLE PRIMARIE (CLASSI 3°, 4° E 5°)
- ☐ SCUOLE SECONDARIE DI 1° GRADO
- ☐ SCUOLE SECONDARIE DI 2° GRADO (Liceo Curie)

SEDE DI SVOLGIMENTO

aule scolastiche

PERIODO DI SVOLGIMENTO

novembre - dicembre 2025 ☒

gennaio - giugno 2026 ☒

DURATA E ORARI

numero di incontri per classe: **2**

durata singolo incontro (espresso in ore): **1**

totale complessivo ore: **2**

OBIETTIVI E RISULTATI ATTESI

E' dimostrato che un'alimentazione ricca di cereali, legumi, ortaggi e frutta protegge e aiuta a crescere bene e sani.

I legumi sono importanti nella nostra alimentazione perché apportano carboidrati (soprattutto amido e fibra) ma anche vitamine, minerali e proteine di buona qualità, non sempre però riscuotono le simpatie dei bambini.

Partendo dalla narrazione della storia di Richard Walker e dalla sperimentazione di far germogliare in classe le piantine di legumi, i bambini scopriranno le varie tipologie di legumi, i diversi modi di consumarli e alcune ricette.

Per far conoscere ed imparare a consumare i legumi il programma si svilupperà in due incontri per classe a distanza di circa un mese l'uno dall'altro.

AZIONI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO

1° INCONTRO

Pollice verde o germoglio magico? L' incontro incomincia con il raccontare ai bambini la storia de "Il fagiolo magico" di Richard Walcher. Successivamente si chiede ai bambini se tutti i semi di fagioli sono magici o solo quelli della storia raccontata e così si spiega l'importanza del loro consumo. Facendo passare tra i banchi vasetti trasparenti si mostrano diverse tipologie di legumi e si chiede di osservare le forme e i colori, poi si scrivono alla lavagna i diversi nomi. Si spiega che i prodotti secchi, in scatola e freschi sono diversi sia come gusto sia per valore nutrizionale. Si propone ad ogni bambino di provare a far germogliare un seme di fagiolo e un seme di lenticchia seguendo la procedura che verrà spiegata. Tra un incontro e l'altro i bambini dovranno essere invogliati ad assaggiare i legumi tenendo presente che andrebbero consumati due volte alla settimana.

2° INCONTRO

I legumi poveri ma buoni. Si inizia chiedendo ai bambini se hanno consumato i legumi, quali, quante volte e quali sono quelli che sono piaciuti di più. Si vede tutti insieme se i semi sono germogliati e se le piantine sono cresciute. Si propone un'esperienza sensoriale attraverso giochi diversi per scoprire e conoscere più da vicino i legumi (olfatto, tatto, udito) concludendo con il gusto e un piccolo assaggio.

REFERENTE DEL PROGETTO

ELISABETTA BALDINI

349 5398105

E-MAIL: centrocottura.collegno@sodexo.com