

**DAL 13 AL
17 APRILE 2026**

Settimana di sensibilizzazione sull'importanza di un'alimentazione sana e amica del pianeta, che fa bene al corpo e rispetta l'ambiente.



**LABORATORI
E LETTURE
PER SCOPRIRE
IL CIBO SANO
E SOSTENIBILE**

FOODINSIDER.IT

I laboratori per la scuola dell'infanzia



1- Mandala con semi e legumi

Quali e quanti semi entrano nella nostra alimentazione? Partendo da questa semplice domanda possiamo osservare **legumi, cereali e frutta secca** e poi utilizzare questo materiale per creare forme simmetriche. Appoggiamo i semi su cartoncino scuro o su pasta modellabile fatta in casa. Non usiamo colla, altrimenti non potremo riciclare il materiale utilizzato. Si tratta di un'esperienza creativa che stimola manualità, concentrazione e rispetto dei materiali naturali.



2- La collezione dei semi

Ci sono semi che mangiamo e altri che scartiamo (come quelli della mela o del peperone) ma tutti sono interessanti da osservare e confrontare. Non buttiamoli! Usiamoli invece per avviare una piccola collezione, che permetterà di realizzare attività diverse: disegnare, riconoscere, esporre e perfino seminare.



3- Quanto sei cresciuto?

Una volta germogliati, i legumi crescono rapidamente eppure troppo piano perché l'occhio umano percepisca lo sviluppo. Basta allora appoggiare la piantina contro una parete sulla quale avremo posizionato un foglio bianco sul quale ogni mattina potremo segnare la data e l'altezza raggiunta. Un piccolo esperimento che unisce osservazione, metodo e scoperta, trasformando un semplice seme in un'esperienza di apprendimento attivo.



I laboratori per la scuola dell'infanzia



4- A caccia di semi

La parola **frutta** appartiene al mondo della gastronomia; la parola **frutto** al mondo della botanica e definisce anche alimenti che chiamiamo "verdura". Con i bambini, impariamo a riconoscere i frutti cercando i semi nella frutta e nella verdura (es. nel peperone, nella zucca, nel pomodoro, nel baccello dei legumi), scoprendo così che ogni ambito ha la sua terminologia.



LA MAGIA DENTRO AL SACCHETTO!



5- Piccoli germogli crescono

Consegniamo a ogni alunno un sacchetto trasparente (20x20 cm circa) all'interno del quale i bambini metteranno una manciata di terra molto umida e due fagioli. Attracchiamo ogni sacchetto sul vetro della finestra dell'aula e attendiamo qualche giorno. Osserveremo così lo sviluppo della parte aerea e delle radici e scopriremo che ogni pianta cresce in modo un po' diverso dalle altre.

Documentare è importante. Teniamo traccia dell'esperienza attraverso resoconti, immagini o registrazioni delle voci dei bambini. Il materiale tornerà utilissimo per riproporre l'esperienza negli anni a venire.



LE LETTURE per la scuola primaria



Il cibo non nutre solo il corpo. Parla ai sensi e alle emozioni, evoca ricordi e risuona dentro ognuno di noi in modo differente. Non a caso la letteratura è piena di cibo mangiato, desiderato, sognato, ricordato: pagine meravigliose che raccontano i gesti, i riti e i pensieri che ruotano intorno al cibo, alla fame e all'atto di mangiare.

Con i bambini, in classe e a casa, è bello scoprire come parlano di cibo e di pasti i grandi scrittori e poi ispirarci a loro per raccontare un pranzo, un piatto, un gusto o un disgusto in modo autentico e personale.

Lecture e riflessioni condivise permettono anche di liberare l'educazione alimentare dall'ambito ristretto delle scienze nel quale spesso la relegiamo e restituire così al cibo tutto il suo valore culturale, sociale ed emotivo.

Qui di seguito proponiamo estratti da tre libri (Italo Calvino, *Il barone rampante*; Carlo Collodi, *Le avventure di Pinocchio*; Roald Dahl, *Il GGG*), lasciando a ognuno la libertà di estendere la ricerca e magari avventurarsi anche tra i cibi e i pasti narrati nelle fiabe classiche.

Ogni testo è accompagnato da qualche spunto di lavoro/riflessione, che ognuno potrà adattare al proprio contesto educativo e all'età dei bambini.





1- Roald Dahl, Il GGG, 1982

Non volendo nutrirsi di carne umana come fanno i suoi simili, Grande Gigante Gentile deve rassegnarsi a mangiare i disgustosi "cetrionzoli", unico cibo vegetale esistente nel Paese dei Giganti, e di bere lo Sciroppio Sfribollino, una bizzarra bevanda nella quale le bollicine scendono verso il basso anziché salire verso l'alto. Con il suo linguaggio fantasioso inventa termini inesistenti eppure chiarissimi per descrivere la sua dieta alla piccola Sofia.

Il GGG aprì lo sportello di una massiccia dispensa e ne trasse la cosa più curiosa che Sofia avesse mai visto. Era lunga circa la metà di un uomo, ma molto più grossa, come una carrozzella per bambini. Era nera, ricoperta di protuberanze rugose, e strisce bianche correvano per tutta la sua lunghezza. «Questo è lo schifente cetrionzolo!» esclamò il GGG impugnandolo. «lo lo disgusta, lo schifa, lo ripugna! Ma se io rifiuto di ingoiarmi i popolli come gli altri giganti, io deve passare la mia vita a ingozzarmi di questi fetosi cetrionzoli. Altrimenti, non rimarrebbe di me che pelle e tosse.»

«Vuol dire pelle e ossa?»

«lo sa bene che si dice ossa» replicò il GGG, «ma ti prega capire che non può farci niente se qualche volta io mi intortiglia parlando. Cerca sempre di fare del mio meglio».

(...)

Il GGG continuava a tenere l'impressionante cetrionzolo nella mano destra, e ora ne portò un'estremità alla bocca e ne staccò un gran boccone con i denti. Prese a masticarlo e si sarebbe detto, dal rumore che produceva, che stesse masticando pezzi di ghiaccio.

«È disgustando!» bisbigliò e, parlando con la bocca piena, sputacchiava pezzi di cetrionzolo che rischiavano di raggiungere Sofia come palle di cannone. Sofia saltellava qua e là per la tavola, cercando di mettersi fuori tiro.

«È ripugnabile!» gorgogliò il GGG. «È appestoso! È marcoso! È vermifugo! Prova tu stessa questo schifosissimo cetrionzolo!»

«No, grazie, no» disse Sofia indietreggiando.

«È tutto quello che ormai ti resta da inghiottire, così è meglio che tu ti abitua» disse il GGG.

«Via, puzzina sotto il naso, da' un morsetto!»

Sofia ne prese un pezzettino.

«Aaaaaasch!» bofonchiò. «Oh no, oh mamma, aiuto!» e sputò! «Sa di pelle di rospo!» ansimò. «Di pesce marcio!»

«Peggio!» esclamò il GGG, ruggendo dal ridere. «Per me ha un gusto di gabinetto di stazione e frullato di bava!»

«Davvero dobbiamo mangiare questa roba?» mormorò Sofia.

«Sì, a meno che tu non vuole diventare così magra che sparisce in un soffro».

«In un soffio!» lo corresse Sofia.

1. Pensa al cibo più buono che conosci e inventa nuove parole per descriverne il gusto, l'aspetto, l'odore e la consistenza.

2. Il GGG non mangia cibi cotti fino alla fine della sua avventura, quando finalmente potrà fare un ricco pasto "umano". Quali sono i tuoi cibi crudi preferiti e quali, invece, sono i cibi che mangi cotti ma non crudi?

3. Cosa ha significato, nella storia evolutiva dell'uomo, l'introduzione di cibi cotti in seguito alla scoperta del fuoco? Perché cuociamo?



2- Italo Calvino, Il barone rampante, 1957

La vicenda è nota: Cosimo rifiuta i vuoti formalismi della tavola paterna e si rifugia, per sempre, sugli alberi. Non è il solo personaggio letterario a denunciare l'ipocrisia delle convenzioni sociali, ricordando agli adulti che i bambini vogliono essere accolti a tavola in un clima positivo e rispettoso, allegro e sereno, dove abitudini e sapori sono il risultato di una cultura viva e condivisa. A suo fianco, per chi volesse approfondire il tema, possiamo trovare Giannino Stoppani (Vamba, Il giornalino di Gian Burrasca), Pippi Calzelunghe, Mafalda e la deliziosa Nina di A cena dalla regina, di Rutu Modan.

Fu il 15 di giugno del 1767 che Cosimo Piovasco di Rondò, mio fratello, sedette per l'ultima volta in mezzo a noi. Ricordo come fosse oggi. Eravamo nella sala da pranzo della nostra villa d'Ombrosa, le finestre inquadravano i folti rami del grande elce del parco. Era mezzogiorno, e la nostra famiglia per vecchia tradizione sedeva a tavola a quell'ora, nonostante fosse già invalsa tra i nobili la moda, venuta dalla poco mattiniera Corte di Francia, d'andare a desinare a metà del pomeriggio. Tirava vento dal mare, ricordo, e si muovevano le foglie. Cosimo disse: - Ho detto che non voglio e non voglio! - e respinse il piatto di lumache. Mai s'era vista disubbidienza più grave.

(...)

Da pochi mesi, Cosimo avendo compiuto i dodici anni ed io gli otto, eravamo stati ammessi allo stesso desco dei nostri genitori; ossia, io avevo beneficiato della stessa promozione di mio fratello prima del tempo, perché non vollero lasciarmi di là a mangiare da solo. Dico beneficiato così per dire: in realtà sia per Cosimo che per me era finita la cuccagna, e rimpiangevamo i desinari nella nostra stanzetta, noi due soli con l'Abate Fauchelafleur.

(...)

Perciò a casa nostra si viveva sempre come si fosse alle prove generali d'un invito a Corte, non so se quella dell'Imperatrice d'Austria, di Re Luigi, o magari di quei montanari di Torino. Veniva servito un tacchino, e nostro padre a guatarci se lo scalcavamo e spolpavamo secondo tutte le regole reali, e l'Abate quasi non ne assaggiava per non farsi cogliere in fallo, lui che doveva tener bordone a nostro padre nei suoi rimbrotti.



Del Cavalier Avvocato Carrega, poi, avevamo scoperto il fondo d'animo falso: faceva sparire cosciotti interi sotto le falde della sua zimarra turca, per poi mangiarseli a morsi come piaceva a lui, nascosto nella vigna; e noi avremmo giurato (sebbene mai fossimo riusciti a coglierlo sul fatto, tanto leste erano le sue mosse) che venisse a tavola con una tasca piena d'ossicini già spolpati, da lasciare nel suo piatto al posto dei quarti di tacchino fatti sparire sani sani. Nostra madre Generalessa non contava, perché usava bruschi modi militari anche nel servirsi a tavola, - So, Noch ein wenig! Gut! - e nessuno ci trovava da ridire; ma con noi teneva, se non all'etichetta, alla disciplina, e dava man forte al Barone coi suoi ordini da piazza d'armi, - Sitz' ruhig! E pulisciti il muso! - L'unica che si trovasse a suo agio era Battista, la monaca di casa, che scarnificava pollastri con un accanimento minuzioso, fibra per fibra, con certi coltellini appuntiti che aveva solo lei, specie di lancette da chirurgo. Il Barone, che pure avrebbe dovuto portarcela ad esempio, non osava guardarla, perché, con quegli occhi stralunati sotto le ali della cuffia inamidata, i denti stretti in quella sua gialla faccina da topo, faceva paura anche a lui. Si capisce quindi come fosse la tavola il luogo dove venivano alla luce tutti gli antagonismi, le incompatibilità tra noi, e anche tutte le nostre follie e ipocrisie; e come proprio a tavola si determinasse la ribellione di Cosimo. Per questo mi dilungo a raccontare, tanto di tavole imbandite nella vita di mio fratello non ne troveremo più, si può esser certi.

Era anche l'unico posto in cui ci incontravamo coi grandi.

Avviamo un dibattito in classe su uno o più dei seguenti temi:

- 1. Inventa una regola che vorresti che tutti rispettassero a tavola.**
- 2. Proponi un argomento di cui vorresti chiacchierare a tavola con i grandi.**
- 3. Qual è un cibo che non ti piaceva quando eri più piccolo/a e che adesso ti piace?**



3- Carlo Collodi, Le avventure di Pinocchio. Storia di un burattino, 1883

Passa più volte anche dal cibo la trasformazione di Pinocchio da burattino di legno a bambino in carne e ossa. Qui si affrontano molti temi interessanti: la fame, i pregiudizi alimentari, il valore dello scarto, i gusti personali e la capacità di cambiare abitudini.

E il povero Pinocchio cominciò a piangere e a berciare così forte, che lo sentivano da cinque chilometri lontano.

Geppetto, che di tutto quel discorso arruffato aveva capito una cosa sola, cioè che il burattino sentiva morirsi dalla gran fame, tirò fuori di tasca tre pere, e porgendogliele, disse: — Queste tre pere erano per la mia colazione: ma io te le do volentieri. Mangiale, e buon pro ti faccia.

— Se volete che le mangi, fatemi il piacere di sbucciarle.

— Sbucciarle? — replicò Geppetto meravigliato. — Non avrei mai creduto, ragazzo, mio, che tu fossi così boccuccia e così schizzinoso di palato. Male! In questo mondo, fin da bambini, bisogna avvezzarsi abboccati e a saper mangiare di tutto, perché non si sa mai quel che ci può capitare. I casi son tanti!...

— Voi direte bene, — soggiunse Pinocchio, — ma io non mangerò mai una frutta, che non sia sbucciata. Le bucce non le posso soffrire.

E quel buon uomo di Geppetto, cavato fuori un coltellino, e armatosi di santa pazienza, sbucciò le tre pere, e pose tutte le bucce sopra un angolo della tavola.

Quando Pinocchio in due bocconi ebbe mangiata la prima pera, fece l'atto di buttar via il torsolo; ma Geppetto gli trattenne il braccio, dicendogli:

— Non lo buttar via: tutto in questo mondo può far comodo.

— Ma io il torsolo non lo mangio davvero!... — gridò il burattino rivoltandosi come una vipera.

— Chi lo sa! I casi son tanti!... — ripeté Geppetto, senza riscaldarsi.

Fatto sta che i tre torsoli, invece di essere gettati fuori dalla finestra, vennero posati sull'angolo della tavola in compagnia delle bucce.

Mangiate, o, per dir meglio, divorate le tre pere, Pinocchio fece un lunghissimo sbadiglio e disse piagnucolando:



- Ho dell'altra fame!
- Ma io, ragazzo mio, non ho più nulla da darti.
- Proprio nulla, nulla?
- Ci avrei soltanto queste bucce e questi torsoli di pera.
- Pazienza! — disse Pinocchio — se non c'è altro, mangerò una buccia.

E cominciò a masticare. Da principio storse un po' la bocca: ma poi, una dietro l'altra, spolverò in un soffio tutte le bucce; e dopo le bucce, anche i torsoli, e quand'ebbe finito di mangiare ogni cosa, si battè tutto contento le mani sul corpo, e disse gongolando:

- Ora sì, che sto bene!
- Vedi, dunque, — osservò Geppetto — che avevo ragione io quando ti dicevo che non bisogna avvezzarsi né troppo sofisticati né troppo delicati di palato. Caro mio, non si sa mai quel che ci può capitare in questo mondo. I casi son tanti!...

- 1. La buccia di molti frutti, specie se biologici, è commestibile ed è anche molto buona e nutriente. Quale buccia vorresti assaggiare, quale hai già assaggiato, e quale non assaggeresti mai?**
- 2. Come cambia il sapore del cibo quando hai fame e quando sei sazio/a? Prova a spiegare le tue sensazioni.**
- 3. Che fine fanno gli scarti alimentari che lasci nel piatto? Fai una piccola ricerca e scopri come si trasformano i rifiuti che chiamiamo "organico" e come si costruisce una compostiera.**