

farmacia  sgarbi

in collaborazione con

**ISTITUTO COMPRENSIVO DI MOLINELLA**



2019



## Struttura e obiettivi

Il progetto “Favole da mangiare” è basato su un nuovo approccio all’educazione alimentare che pone al centro la figura del bambino, utilizzando il linguaggio narrativo teatrale.

Il progetto è strutturato in modo da dare voce ai bambini per arrivare a capire se e come parlano di cibo, e quali cibi prediligono rispetto ad altri.

L'obiettivo è trasferire ai bambini i concetti di base per adottare una sana alimentazione.

Il format FDM prevede tre incontri: i primi due con i bambini in orario scolastico, a distanza di una settimana; il terzo in orario extrascolastico, alla presenza dei bambini e dei genitori.

Tre anni fa abbiamo introdotto un nuovo format, riservato alle classi che avevamo visto l'anno precedente, basato su un unico incontro in orario scolastico.

Il primo anno abbiamo incontrato 213 bambini.

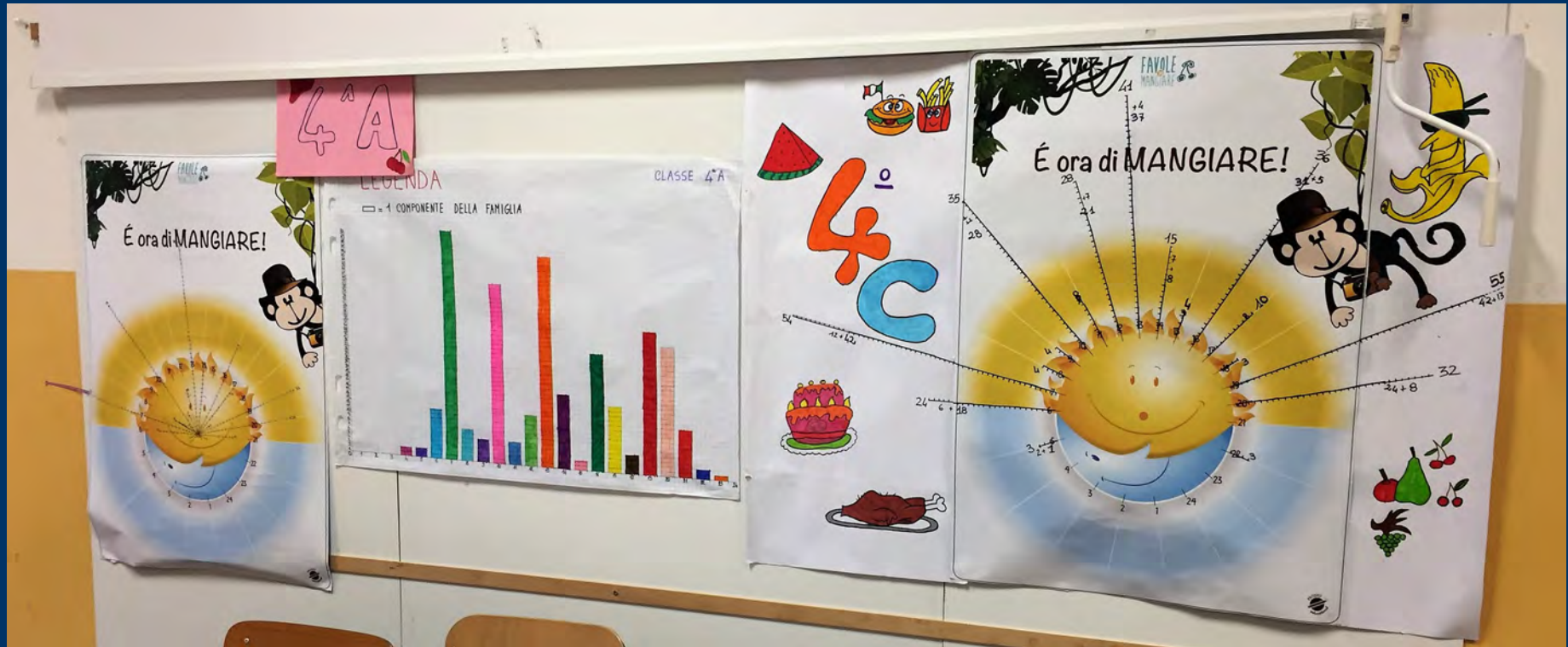
Nel 2016/2017 abbiamo incontrato 282 bambini di 13 classi diverse.

Durante l' anno scolastico 2017/2018 abbiamo incontrato 202 bambini di 10 classi diverse.

Quest'anno abbiamo incontrato 191 bambini di 10 classi diverse.

Nel corso degli incontri abbiamo cercato:

- Di stimolare la scoperta di nuovi cibi, per combattere la monotonia alimentare;
- Di suggerire la scelta di cibi semplici (non trasformati), sinonimo di genuinità;
- Di sottolineare l'importanza della prima colazione descrivendo il viaggio del cibo all'interno del nostro corpo



Gli strumenti che abbiamo utilizzato

- “Cruciverba a parola magica”, per stimolare l'attenzione e la partecipazione;
- “Rubacarciofo”, per rinforzare lo spirito di squadra;
- A casa, “Cruciverba per stare bene”, come verifica di apprendimento e stimolo al coinvolgimento dei genitori.



IL CRUCIVERBA PER STARE BENE

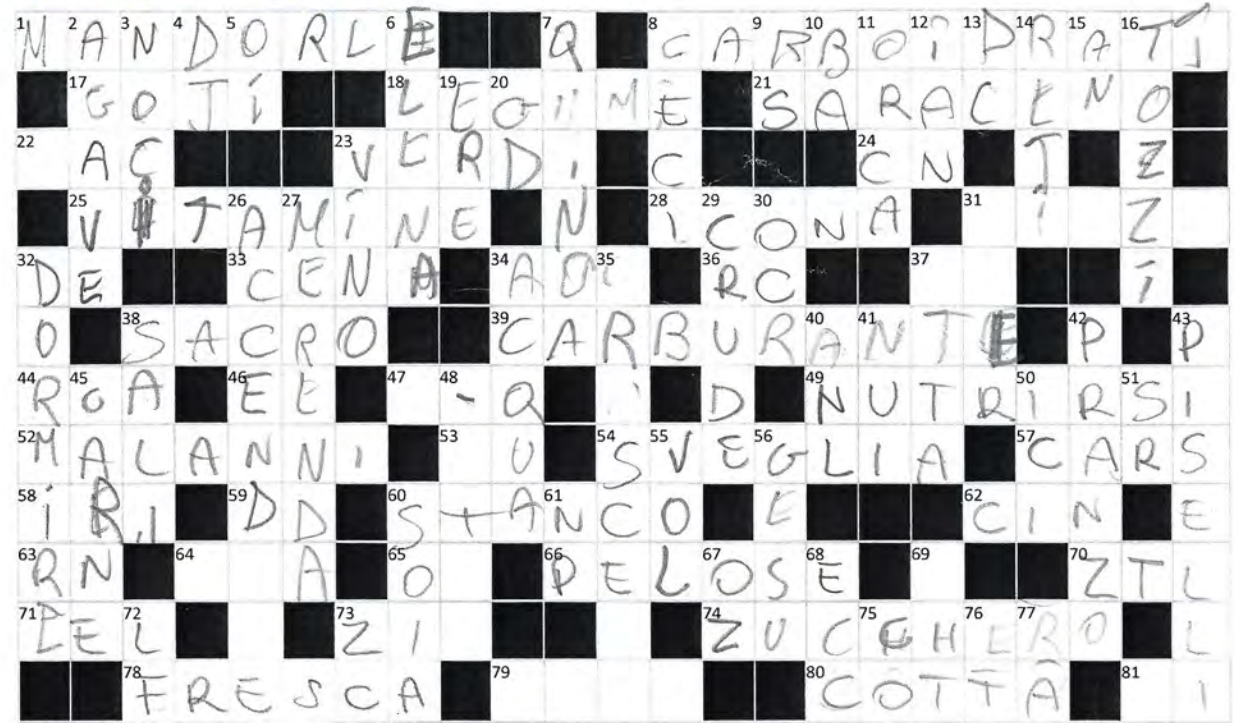
ORIZZONTALI

1. Frutta secca ricca di calcio che fa bene alle ossa
8. Sono fatti da tanti anellini di zucchero e mangiati al mattino e a mezzogiorno fanno correre.
17. Super alimento che nasce in Mongolia di colore rosso che dà tanta energia
18. Proteine di origine vegetale
21. Tipo di grano ricco di proteine e carboidrati che fa correre e crescere
22. Tomografia Assiale Computerizzata
23. Le verdure di questo colore fanno bene e "accendono il motore"
24. Cumino e Noce moscata
25. Sono contenute soprattutto nella frutta e nella verdura
28. Si clicca sullo schermo del PC
31. Cibo ricco di carboidrati, molto buono, si mangia in compagnia e ogni tanto si può mangiare alla sera
32. Prefisso nobiliare nei cognomi italiani
33. Pasto della giornata dove si mangia di meno e dove fanno meglio le proteine
34. Aglio Olio e ... Cipolla
36. Rabarbaro e Carciofo
37. Asparagi e Indivia
38. L'osso del bacino
39. Lo è il cibo per noi, Sietta McQueen lo mette nel suo serbatoio
44. Radio Corporation of America
46. Escursionisti Esteri
47. La sigla dell'aeroporto di Bologna
49. C'è differenza fra alimentarsi e ...

52. Si prevengono anche con una alimentazione equilibrata e corretta
53. Ananas e Uva
54. Suona al mattino e ci dice che è ora di svegliarci e di fare colazione
57. Film con protagonista una macchina da corsa che usava sempre la benzina giusta
58. Istituto Ricostruzione Industriale
59. Datteri e Duroni
60. Se mangi troppo zucchero ti puoi sentire più...
62. Lo si dice due volte quando si brinda
63. Ravanelli e Noci
64. La Silvia madre di Romolo e Remo
65. Orzo e Tarassaco
66. Non pelate
70. Zucchina Topinambur Limoni
71. L'anguilla inglese
73. Sorelle della mamma o del papà
74. È "nascosto" in tanti cibi e se consumato troppo ci "rallenta"
78. La verdura meglio mangiarla...
79. Più che super
80. Se la verdura è ... perde molte vitamine.
81. Cetrioli e Indivia

VERTICALI

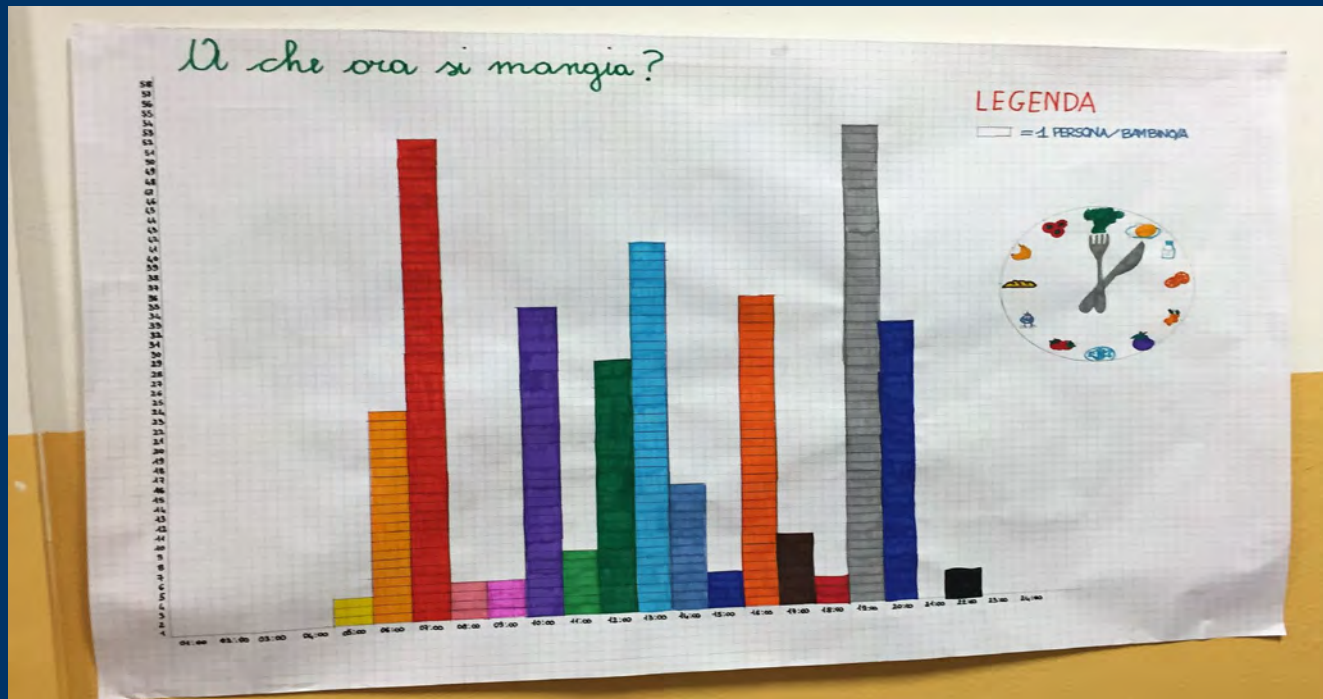
2. Pianta c... e spinose
3. Frutta s... energia a guscio mo
4. Il lavoro
5. Olive e
6. Fu rapit
7. Semi ch contengor fanno cres
8. Legume
9. Ravane
10. Il capc Puglia (sig
11. Il più g
12. Il nom Guerre St
13. Datter
14. Si usa pesce
15. Targa
16. Un Un italiana ch
19. Period del Ferro.
20. Guava
23. Può e
26. Le vite per consu
27. Import mattina e
29. Le verdure non andrebbero mangiate cotte ma ....
30. Ocra senza A
31. Pierluigi senza l'amico di Sietta McQueen
73. Zucchine e Carote
75. Cannella e Origano
76. L'alieno che voleva «telefonare a casa»
77. Rabarbaro e Anice



# Quando non fai colazione...

O LA FAI  
MALE

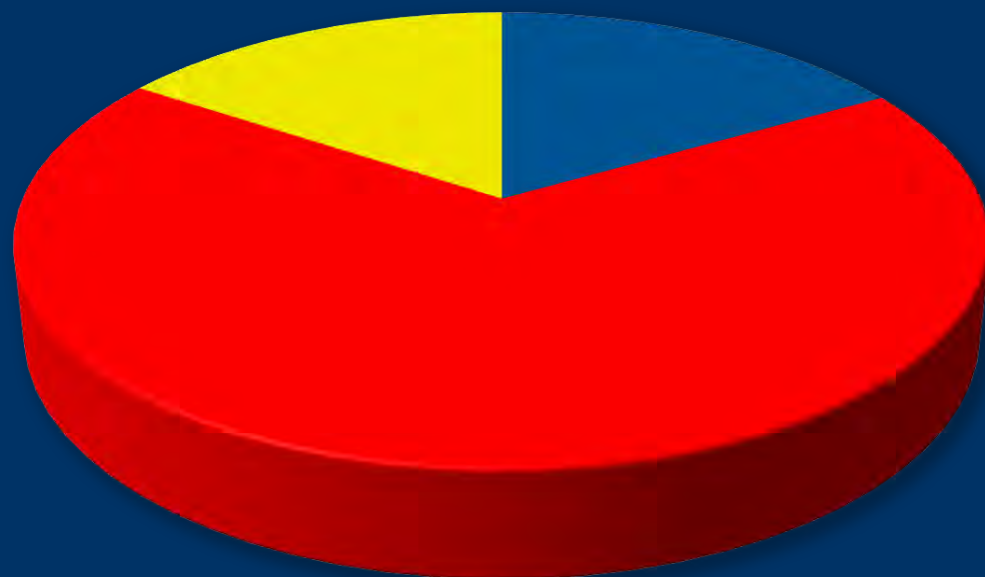




Cosa abbiamo scoperto?

## > Ragazzi

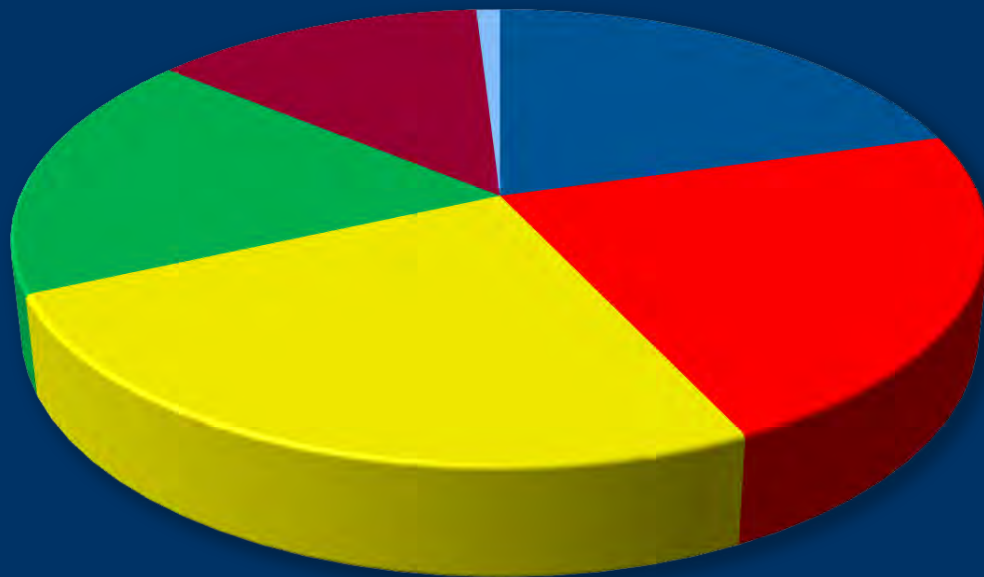
*Dopo aver finito di cenare  
ti capita di mangiare qualcos'altro?*



- Sì, sempre: 17 (+ 2%)
- A volte: 69 (+ 1%)
- No, mai: 16 (- 2%)

> Ragazzi

*Dopo "Favole da Mangiare"  
hai cambiato la tua alimentazione?*



- Sì, faccio una colazione più abbondante: 34 **(0%)**
- Sì, mangio più verdura: 29 **(- 8%)**
- Sì, mangio più frutta: 25 **(- 16%)**
- Sì, mangio meno cibi preconfezionati: 23 **(- 6%)**
- No: 28 **(+ 6%)**
- Altro: 1 **(+ 4%)**

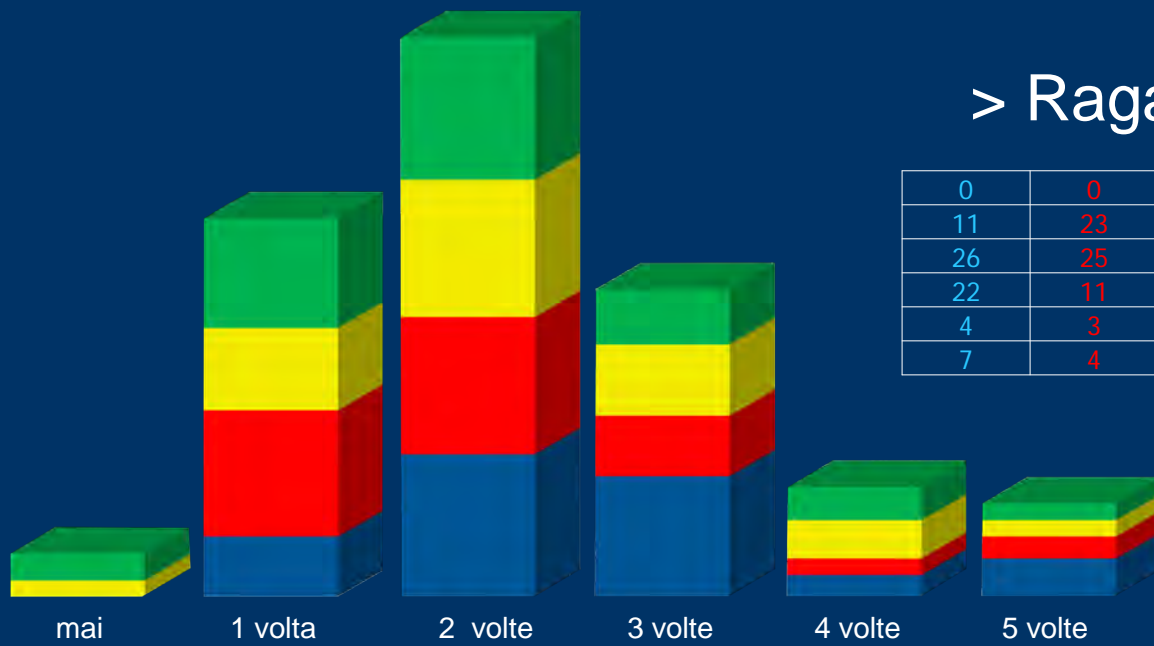
## > Genitori

*Dopo "Favole da Mangiare" suo figlio ha chiesto di cambiare la sua alimentazione?*



- Sì, fa una colazione più abbondante: 27 (+ 8%)
- Sì, mangia più verdura: 30 (+ 6%)
- Sì, mangia più frutta: 32 (+ 1%)
- Sì, mangia meno cibi preconfezionati: 20 (0%)
- No: 20 (- 5%)
- Altro: 3 (- 3%)

## > Ragazzi

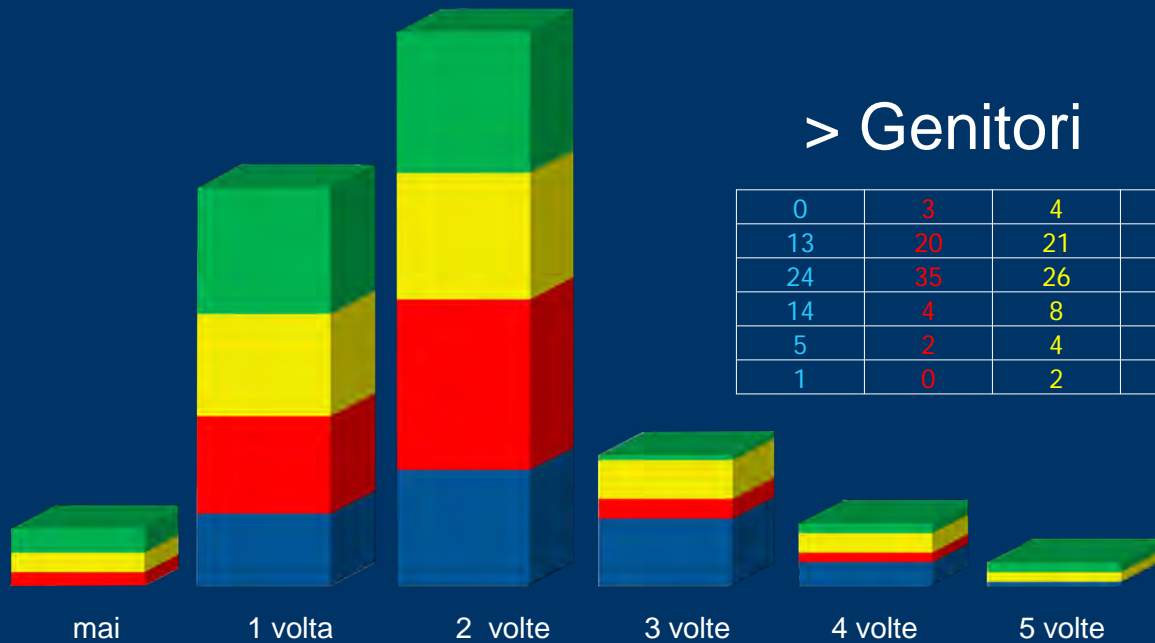


0	0	3	5
11	23	15	20
26	25	25	26
22	11	13	10
4	3	7	6
7	4	3	3

*Quante volte  
al giorno  
mangi:*

- VERDURA
- FRUTTA
- PROTEINE
- CARBOIDRATI

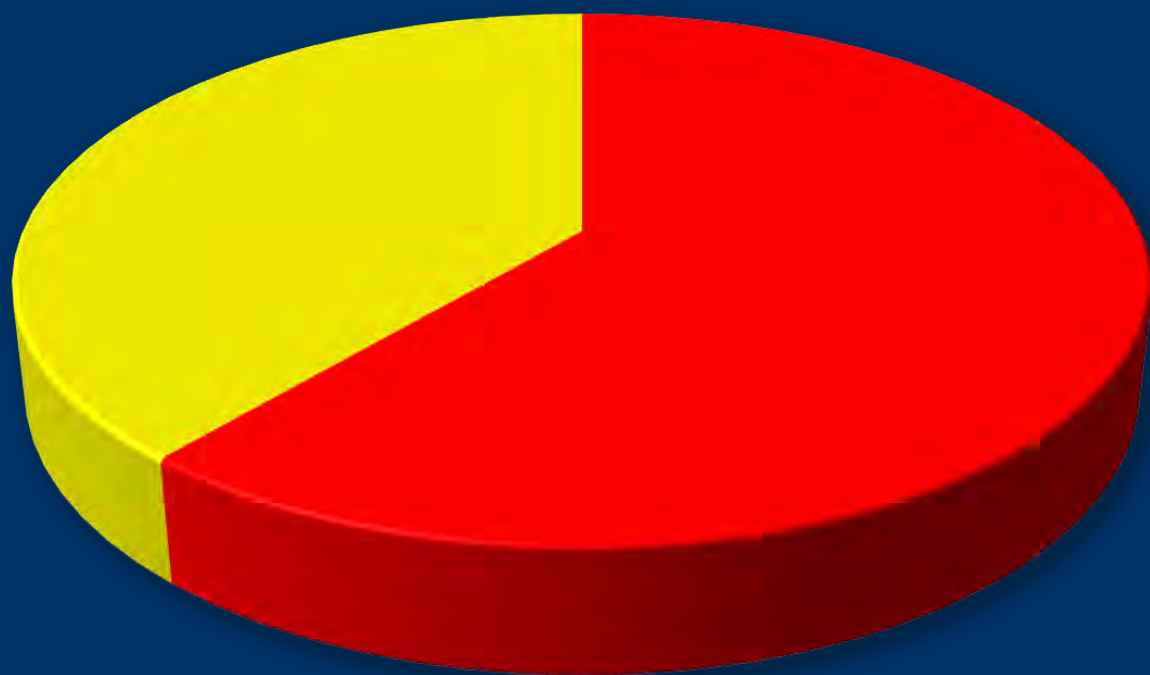
## > Genitori



0	3	4	5
13	20	21	26
24	35	26	29
14	4	8	1
5	2	4	2
1	0	2	2

> Genitori

*Dopo "Favole da Mangiare" suo figlio ha inserito nuovi alimenti nella sua alimentazione?*



■ Sì: 60 (+ 11%)

■ No: 38 (- 11%)



***GRAZIE A TUTTI VOI***

*che avete partecipato, sostenuto, apprezzato  
questo bellissimo progetto  
che ci ha permesso di lavorare con bravissimi  
ragazzi  
e che ci ha dato tanta soddisfazione.*

***APPUNTAMENTO ALLA PROSSIMA EDIZIONE***

[info@farmaciasgarbi.it](mailto:info@farmaciasgarbi.it)