



I Maestri del gusto

25 settembre 2010

giocampus

L'alleanza educativa per le future generazioni



COMUNE DI PARMA



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PARMA



Italia Coni
Comitato Provinciale
Parma



Ministero dell'Istruzione
dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale
per l'Emilia-Romagna



Barilla
The Italian Food Company Since 1877.

www.giocampus.it

CHI SONO I MAESTRI DEL GUSTO

Sono nuove figure educative proposte da **Giocampus Scuola**, nate dalla collaborazione con il corso di laurea in **Scienze gastronomiche** dell'Università di Parma.



Il loro intervento è previsto:

- nelle serate di **Giocampus Lab** rivolte a genitori e ragazzi
- nel lavoro in classe come integrazione al percorso svolto dagli insegnanti.



COME OPERANO

I Maestri del gusto operano con i bambini, in classe e a Giocampus Lab:

- con modalità ludiche e partecipative
- con l'utilizzo di innovativi strumenti per l'educazione alimentare studiati e realizzati appositamente per Giocampus,

perché

proprio come nel caso dell'educazione motoria, che avvicina il bambino alla conoscenza del proprio corpo aumentando la percezione del movimento attraverso percorsi ludici, anche nell'educazione alimentare e al gusto, il gioco deve essere parte integrante del programma perché permette di far acquisire nozioni di base ed evita il rifiuto anche da parte di soggetti meno predisposti ad imparare.



OBIETTIVI 1°ANNO

Nel corso di 3 lezioni di 1 ora ciascuna, i bambini apprenderanno alcuni principi fondamentali dell'educazione alimentare:

- 1° lezione: **VARIARE LA SCELTA DI FRUTTA E VERDURA**
- 2° lezione: **BERE ACQUA**
- 3° lezione: **FARE COLAZIONE**



Corretta idratazione

Consumo di acqua e alimenti a bassa densità energetica



Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water

Total water intake (food moisture plus beverages) would have to be 1,300 mL/day, 1,700 mL/day and 1,520 mL/day in boys and girls 4 to 8 years old, in boys 9 to 13 years old and in girls 9 to 13 years old, respectively.



Unità didattiche

MI PIACE, NON MI PIACE, MI SERVE, NON MI SERVE!

E l'acqua,
a che cosa
mi serve?



Il nostro corpo
è composto per
la maggior parte
di acqua.

Oltre a mangiare, però, bisogna anche bere! Infatti il nostro organismo ha bisogno di acqua ancora più che di cibo. Se si sta senza mangiare per un paio di giorni, si soffre molto, ma si riesce a sopravvivere. Se invece si sta senza bere, il rischio di morire o di avere danni gravissimi è molto alto. Puoi capire quanto è importante l'acqua per l'organismo, se pensi che il corpo di un adulto è formato per quasi il 70% di acqua e quello di un bambino fino all'80%. Quando hai sete, vuoi dire che il tuo corpo sta già soffrendo per mancanza d'acqua: bisognerebbe bere prima di cominciare ad avere sete. Bisogna bere molto, soprattutto quando fa caldo, quando si fa sport o quando si è malati.



Bevo bene!

Forse non ti sei mai reso conto che assumi acqua non solo quando bevi, ma... anche quando mangi. Infatti, i cibi contengono acqua: in particolare le verdure e la frutta ma anche la carne, le uova e tanti altri alimenti. L'acqua è necessaria per tutte le nostre funzioni. Quando sudiamo, quando piangiamo o quando facciamo pipì, perdiamo acqua. Per fare rifornimento, possiamo berla o mangiare quegli alimenti che la contengono. Ma dobbiamo fare attenzione anche a ciò che beviamo! Quelle bevande colorate che forse ti piacciono tanto sono piene di zuccheri e coloranti: è sempre meglio bere una spremuta di arance o un frullato.



100 grammi
di latte contengono
90 grammi di acqua



100 grammi
di fragola contengono
80 grammi di acqua



100 grammi
di pizza contengono
34 grammi di acqua

I GIOCHI: *il Sig. H₂O*

- I bambini scelgono il menù;
- il Maestro del Gusto rivolge loro delle domande per far “mangiare” al Sig. H₂O gli alimenti;
- ad ogni dischetto introdotto, il MdG versa nella sagoma l’acqua contenuta nell’alimento raffigurato;
- dopo aver completato il menù il MdG aggiunge la porzione d’acqua mancante per arrivare al livello di idratazione ottimale;



I GIOCHI: *la Pressa degli Alimenti*

Il bambino, pressando alcuni campioni di alimenti diversi, osserva l'effettiva quantità di acqua contenuta in essi.





I bambini hanno partecipato con entusiasmo alle attività proposte, comprendendo l'importanza di una corretta idratazione derivante non solo da bevande ma anche da alimenti ...

... scoprendo, in prima persona,
che gli alimenti sono
caratterizzati da un diverso
contenuto di acqua.



Grazie dell'attenzione

