



Relazione sul Progetto di Educazione Alimentare

Supereroi del Cibo

Proponente: promosso dal Comune di Ciampino – Assessorato alla Pubblica Istruzione e realizzato da ASP S.p.A. e Marta Gutierrez (margut Nutrizione) con la collaborazione della Commissione Mensa.

Destinatari: Alunni delle classi terze della Scuola Primaria e alunni della Scuola dell'Infanzia all'interno del Polo Carlo Collodi del Comune di Ciampino

Anno scolastico: 2025/2026

1. Premessa

Il progetto **"Supereroi del Cibo"** nasce con l'obiettivo di promuovere l'educazione alimentare e il benessere nei bambini attraverso un percorso didattico coinvolgente e interattivo.

L'iniziativa si inserisce all'interno delle attività di promozione della salute nelle scuole del territorio, con particolare attenzione allo sviluppo di:

- consapevolezza alimentare
- rispetto per il cibo
- stili di vita sani

Il progetto utilizza un linguaggio adatto all'età dei partecipanti, trasformando i concetti scientifici della nutrizione in un'esperienza educativa accessibile e motivante.

2. Finalità del progetto

Il percorso ha lo scopo di:

- promuovere una corretta alimentazione nei bambini
- sviluppare consapevolezza sul valore del cibo
- favorire uno stile di vita sano

Particolare attenzione viene dedicata a:

- **benessere dell'intestino e microbiota**
- **sistema immunitario**
- **idratazione corretta**
- **stagionalità degli alimenti**
- **riduzione dello spreco alimentare**
- **abitudini di vita salutari** (movimento, sonno, ascolto del corpo).

3. Obiettivi educativi

Obiettivi generali

- Promuovere la cultura della sana alimentazione.
- Favorire comportamenti alimentari equilibrati.

- Sensibilizzare al rispetto del cibo e dell'ambiente.

Obiettivi specifici

Gli alunni impareranno a:

- conoscere il ruolo degli **alimenti** nel corpo umano;
- comprendere il legame tra **intestino, emozioni e salute**;
- riconoscere l'importanza dei **colori nel piatto**;
- comprendere la **stagionalità dei prodotti**;
- comporre correttamente il **Piatto della Salute**;
- evitare lo **spreco alimentare**;
- adottare buone **abitudini quotidiane**.

4. Metodologia didattica

Il progetto utilizza una metodologia basata su:

- apprendimento attivo,
- laboratori creativi,
- attività di gioco e interazione,
- educazione visiva e sensoriale,
- dialogo e confronto con gli studenti.

Gli incontri sono progettati per stimolare la partecipazione attiva dei bambini e facilitare la comprensione dei contenuti.

5. Contenuti del percorso educativo

Durante gli incontri vengono affrontati i seguenti temi:

- microbiota intestinale e benessere;
- relazione tra intestino e cervello;
- importanza dei colori nel piatto;
- consumo di frutta e verdura;
- stagionalità degli alimenti;
- composizione del piatto equilibrato con spiegazioni dei macronutrienti;
- idratazione e importanza dell'acqua;
- l'effetto degli ultra-processati e il cibo meno salutare;
- spreco alimentare e rispetto del cibo;

- corrette abitudini quotidiane (movimento, riposo, ascolto del corpo).

6. Struttura degli incontri – Le Missioni dei Supereroi del Cibo

Missione 1 – Il microbiota e il nostro intestino

Scoperta del ruolo dell'intestino e del legame con il benessere generale.

Missione 2 – I colori nel piatto e la stagionalità

Importanza di frutta e verdura e scelta di prodotti di stagione.

Missione 3 – Il Piatto della Salute

Laboratorio pratico per costruire un pasto equilibrato.

Missione 4 – Vero o Falso: conosciamo il cibo

Gioco educativo per consolidare le conoscenze.

Missione 5 – Le abitudini del Supereroe

Approfondimento su idratazione, movimento e stile di vita sano.

7. Consegna materiali educativi

Al termine del percorso verranno consegnati ai partecipanti:

- **Diploma di Supereroe del Cibo**, come riconoscimento del percorso svolto;
- **Borraccia ASP**, con l'obiettivo di promuovere l'abitudine a bere acqua durante la giornata scolastica e sensibilizzare sull'importanza dell'idratazione.

8. Calendario ufficiale degli incontri

Il corso di educazione alimentare si svolgerà presso i refettori dei plessi scolastici coinvolti secondo il calendario stabilito dal Comune di Ciampino.

I.C. Leonardo Da Vinci

- 27 febbraio 2026 – Plesso King
- 13 marzo 2026 – Plesso Sabin
- 16 aprile 2026 – Plesso Sarro
- 22 aprile 2026 – Plesso Birolì
- 29 maggio 2026 – Plesso Rossi

I.C. Ciampino I – Bachelet

- 12 marzo 2026 – Plesso Rodari
- 10 aprile 2026 – Plesso Bachelet
- 27 maggio 2026 – Plesso Volpicelli

Scuola dell'Infanzia Comunale Carlo Collodi

- 27 marzo 2026

9. Valutazione del progetto

La valutazione del percorso avverrà attraverso:

- osservazione della partecipazione degli alunni,
- attività interattive durante gli incontri,
- confronto con insegnanti e studenti.

Il progetto mira anche a creare continuità tra scuola e famiglia.

I bambini sono incoraggiati a:

- raccontare ciò che hanno imparato,
- portare a casa le buone abitudini,
- riflettere insieme ai genitori su alimentazione, stagionalità e spreco alimentare.

In questo modo il cambiamento può diventare reale e duraturo.

10. Conclusioni

Il progetto **Supereroi del Cibo** rappresenta un intervento educativo volto a sviluppare nei bambini maggiore consapevolezza verso:

- l'alimentazione
- il rispetto del cibo
- il benessere personale
- la sostenibilità

Attraverso un approccio ludico ed educativo, il progetto mira a formare bambini più informati, responsabili e attenti alla propria salute.