

## **1. Laboratorio “Il laboratorio del gusto”**

Si tratta di un laboratorio sensoriale, divertente e stimolante, ideale per il superamento dei

pregiudizi, capace di favorire l'accettazione e di migliorare il gradimento di frutta e verdura,

alimenti fondamentali per la conservazione della salute e la prevenzione di numerose malattie.

L'attività prevede la partecipazione attiva dei bambini attraverso un approccio pratico-sensoriale; ognuno di loro avrà l'opportunità di annusare e assaggiare frutti e ortaggi.

Il metodo. La Dietista della Ladisa illustrerà ai bambini l'importanza di mangiare frutta e verdura durante il giorno, in quanto sono alimenti ricchi di tantissime proprietà nutritive.

Successivamente si procederà con l'assaggio cieco da parte dei bambini di n.5 alimenti tra frutta e verdura; i bambini, infatti, verranno bendati e guidati in questo percorso sensoriale. Ogni bambino, bendato, dovrà assaggiare e indovinare gli alimenti proposti.

Al termine del laboratorio tutti i partecipanti riceveranno un premio.

### Gli obiettivi

- Scoprire le abitudini dei bambini e stimolarli alla curiosità e attenzione delle verdure e della
- frutta;
- Imprimere nella memoria gustativa dei bambini i sapori, gli odori, le consistenze di frutta e
- verdura;
- Aumentare il gradimento di alcuni prodotti selezionati;
- Scoprire e valorizzare i prodotti del territorio;
- Orientare verso merende sane e contemporaneamente saporite;
- Imparare ad esprimere le sensazioni legate all'assaggio di un alimento.

Il laboratorio proposto si svolgerà all'interno delle singole classi.

Interverranno il referente e n.1 dietista della Ladisa.

Utenza: bambini della Scuola dell'Infanzia e Primaria.

Periodo di svolgimento attività: 29 Novembre 2024

Durata laboratorio: circa 1h

## **2. Laboratorio “L'orgoglio pugliese”.**

Attraverso una lezione ludico sensoriale i bambini saranno invitati a conoscere i prodotti agricoli del territorio, primo fra tutti l'olio extra vergine di oliva pugliese, con cui poi condiranno delle gustose bruschette. L'obiettivo è di valorizzare i prodotti del territorio locale e impararli a riconoscere.

Interverranno il referente e n.1 dietista della Ladisa.

Utenza: bambini della Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria.

Periodo di svolgimento attività: 21 Febbraio 2025.

Durata laboratorio: circa 1h

### **3. Laboratorio “Come Arcimboldo”.**

In questa attività verranno utilizzati ortaggi, frutta, granaglie (legumi di diversa dimensione, riso soffiato, pasta di diversa forma, alimenti come mandorle, nocciole, orzo, noci, ecc.) in maniera creativa come il famoso artista Arcimboldo.

Ogni bambino avrà a disposizione un foglio/piatto e una varietà di alimenti in quantità necessaria da poter dare spazio alla fantasia nella creazione di una vera e propria opera d'arte. I bambini in questo modo impareranno a riconoscere le diverse dimensioni, varietà di colori, densità, peso e profondità degli alimenti proposti.

Strumenti richiesti da parte di ogni bambino: colla vinavil/stick.

Strumenti forniti dalla Ladisa: foglio, derrate alimentari.

Alla fine del laboratorio ogni bambino esporrà la propria creazione all'intera classe.

Interverranno il referente e n.1 dietista della Ladisa.

Utenza: bambini della Scuola dell'Infanzia.

Periodo di svolgimento attività: 21 Maggio 2025

Durata laboratorio: circa 1h

### **4. Laboratorio “L'oggetto misterioso”.**

Verranno suddivisi gli alunni in 2-3 gruppi. Verrà predisposta una scatola praticando su un lato un'apertura che lasci passare una mano ma non permetta di vedere l'interno della scatola inserendo un pezzo di stoffa sotto il coperchio in modo che funga da “tendina” coprendo la visuale. Verranno inseriti nella scatola (senza farsi vedere) un frutto o un ortaggio o dei legumi, richiudendola accuratamente in modo che i bambini non possano vederne il contenuto. Ogni gruppo manderà un suo rappresentante che inserirà la mano toccando il contenuto e cercando di descriverlo solo con le sensazioni che dà al tatto (ricordare ai bambini di non dire altre caratteristiche come il colore anche se lo ha indovinato). Tramite le sue parole o descrizione i suoi compagni devono indovinare il contenuto. L'insegnante segnerà sulla lavagna con una O tutti gli alimenti indovinati e con una X quelli non indovinati per ogni squadra. Man mano che procederanno i gruppi si mostrerà l'alimento per vedere se corrisponde a quello detto e si procederà con l'inserimento di un altro alimento. Al termine si decreterà il gruppo vincitore.

Gli obiettivi: • Riconoscere le sensazioni tattili. • Sperimentare percorsi di familiarizzazione con gli alimenti basati sulla multisensorialità. • Utilizzare un lessico adeguato per descrivere le sensazioni tattili. Provare a far nominare ai bambini altri alimenti con le caratteristiche degli alimenti con cui hanno giocato. Ad esempio duro come la noce ma anche come i fagioli secchi; peloso come il kiwi ma anche come la pesca, ecc. Ci sono alimenti che non hanno mai assaggiato perché hanno una consistenza strana o diversa dalle altre (anche quando si mastica)? Far riflettere sul cambiamento: tutti avete già assaggiato i ceci (o i fagioli)? Come fanno ad essere così duri ed essere buoni da mangiare? Cuocendoli in acqua o nel brodo con le verdure diventano morbidi e acquistano più sapore. Li mangiate a casa? (fare altri esempi con altri alimenti per stimolare la curiosità).

Interverranno il referente e n.1 dietista della Ladisa.

Utenza: bambini della Scuola Primaria.

Periodo di svolgimento attività: 23 Maggio 2025.

Durata laboratorio: circa 1h30