DAL MERCATO AL BUFFET DELLA RICREAZIONE



Bancarella con ristorante © S. Bürki

Uno «Spazio Gioco ESS» sul tema dell'alimentazione

Guida all'apprendimento ludico nell'ambito dell'educazione allo sviluppo sostenibile (ESS)
1° ciclo

INDICE

PREFAZIONE 3

LA TEORIA

1. Lo «Spazio Gioco ESS» 5
2. Il ruolo dell'insegnante 6
3. Le indicazioni didattiche 9
4. La focalizzazione sulla 1ª e 2ª elementare 12
5. I riferimenti ai piani di studio 13
6. Gli obiettivi d'apprendimento 15
7. La panoramica dello «Spazio Gioco ESS» 17

LA PRATICA

Le abitudini alimentari (Sequenza introduttiva) 20
La stagionalità (Sequenza di base) 24
La regionalità / la globalizzazione (Sequenza di base) 28
La produzione (Sequenza di approfondimento) 32
Lo spreco alimentare (Sequenza di approfondimento) 35
La salute (Sequenza di approfondimento) 39
Il benessere degli animali (Sequenza di approfondimento) 42
Attuazione della domanda chiave ESS (Sequenza finale) 45

LISTA DEL MATERIALE 47
ALTRE OFFERTE 50
FONTI 51
IMPRESSUM 52

PREFAZIONE

La guida «Spazio Gioco ESS» dedicata al **tema dell'alimentazione** aiuta le e gli insegnanti a preparare un ricco contesto ludico e didattico e a impostarlo insieme alle allieve e agli allievi, accompagnandoli così nello «Spazio Gioco ESS». La **domanda chiave ESS** **«Quali alimenti mettiamo sul nostro buffet della ricreazione al fine di soddisfare il nostro palato e rispettare l'ambiente?»** funge da filo conduttore. Attraverso sette sottotemi, selezionabili individualmente, la domanda viene approfondita passo dopo passo e, alla fine, discussa, mediata e messa in pratica insieme.

LA TEORIA

1. Lo Spazio Gioco ESS

Di cosa si tratta?

Il gioco è la principale forma di apprendimento delle bambine e dei bambini dai quattro agli otto anni. Mentre giocano, imparano. Uno «Spazio Gioco ESS» sfrutta quindi il gioco come metodo concreto d'insegnamento, combinando in modo mirato i contenuti ludici e didattici. Si basa sugli interessi e sul livello di apprendimento e sviluppo delle bambine e dei bambini e contempla attività di gioco e lezioni variegate, stimolanti e arricchenti.

Nello «Spazio Gioco ESS», le allieve e gli allievi contribuiscono alla concezione dei giochi e imparano attivamente. In questo modo sperimentano **l'autoefficacia** e l'**autonomia**, competenze che rafforzano la loro **motivazione intrinseca**. Parallelamente, questo approccio apre la via a numerose interazioni sociali, opportunità di apprendimento co-costruttivo e strategie d'azione creative.[1]

Il riferimento all'ESS

Dal punto di vista dell'**educazione allo sviluppo sostenibile (ESS)**, questa forma di apprendimento offre un grande potenziale per sviluppare numerose competenze dell'ESS rilevanti. Lo «Spazio Gioco ESS» si focalizza in particolare sulla partecipazione e sull'iniziazione al **pensiero sistemico**. Grazie all'offerta ludico-didattica coordinata a livello tematico, le allieve e gli allievi vengono avvicinati in modo divertente alla complessità del proprio contesto di vita.

A tale fine, l'insegnante accompagna e imposta lo «Spazio Gioco ESS» in modo da affrontare il **tema dell'alimentazione** da diverse prospettive, da consentire alle bambine e ai bambini di conoscere le varie attrici e i vari attori coinvolti e da prendere il più possibile in considerazione tutte le dimensioni dello sviluppo sostenibile (ecologia, società, economia, spazio e tempo).

Lo «Spazio Gioco ESS» persegue un **approccio all'ESS emancipatorio**.[2] L'obiettivo principale consiste non tanto nel trasmettere determinati valori o comportamenti, bensì nell'aiutare le allieve e gli allievi a formarsi un'opinione propria, a riflettere sulle proprie azioni e a partecipare attivamente alla costruzione di un futuro sostenibile.

[1] Kübler et al. (2020): Spielen und Lernen verbinden – mit spielbasierten Lernumgebungen, S. 26-27.
[2] Bänninger & Zaugg (2025): Schritt für Schritt zu BNE, S.12.

2. Il ruolo dell'insegnante

Nello «Spazio Gioco ESS» ricoprite un ruolo centrale. Introducete il tema, seguite le allieve e gli allievi durante il gioco, continuate a sviluppare lo «Spazio Gioco ESS» insieme a loro, stimolate processi di riflessione e documentate i progressi nell'apprendimento.

I preparativi.....

Prima di trattare il tema dell'alimentazione con le allieve e gli allievi, conviene effettuare alcuni preparativi.

→ Esplorare il tema
Per approfondire il tema, leggete le informazioni di base contenute nel dossier tematico «Alimentazione: il mondo nel nostro piatto». Questo dossier offre un'introduzione al tema dell'alimentazione, illustra le interrelazioni all'interno del sistema alimentare e tratta le sfide e le opportunità attuali.

→ Riflettere sul proprio punto di vista
Il tema dell'alimentazione è strettamente legato alla nostra vita quotidiana. Probabilmente anche voi avete una vostra idea di cosa caratterizzi una «buona» alimentazione. Durante l'insegnamento, tuttavia, l'obiettivo non è condividere il proprio punto di vista, bensì è creare uno spazio in cui poter discutere e rispettare i diversi punti di vista. È quindi lecito esprimere la propria opinione, a condizione di motivarla. Precisate tuttavia chiaramente che si tratta della vostra prospettiva personale e che anche gli altri punti di vista sono del tutto legittimi.

→ Prendere visione del materiale
Verificate quali giochi, presenti nella vostra dotazione di materiale, vi permettono di trattare il tema dell'alimentazione. Consultatevi anche tra colleghe e colleghi per condividere e sfruttare in comune materiali e idee. La panoramica degli scenari di gioco (a pag. 16) fornisce una sintesi delle possibilità di sviluppo di questo progetto ludico.

→ Pianificare le attività proposte dalle attrici e dagli attori esterni
Il tema dell'alimentazione offre numerose opportunità per scoprire e approfondire contenuti didattici trattati al di fuori della scuola. Nel catalogo di éducation21 troverete numerose offerte educative proposte da attrici e attori esterni, come la «Scuola in fattoria» o «Sperimentare la cura della terra».

La gestione di situazioni controverse .....

Il tema dell'alimentazione è strettamente legato al contesto della quotidianità delle allieve e degli allievi che a scuola portano stili di vita, esperienze e valori diversi. Si tratta di un arricchimento, che può però dare luogo a **situazioni controverse** in classe. Qui di seguito presentiamo alcune possibili situazioni che si possono verificare durante le lezioni e formuliamo delle proposte per affrontarle in modo costruttivo.

Le fragole d'inverno

È gennaio. Nel contenitore della merenda di un bambino ci sono delle fragole. Un suo compagno reagisce indignato: «ma come puoi mangiare fragole d'inverno? Vengono da molto lontano!»

Ecco come gestire questa situazione

Affrontate la questione e analizzate insieme alla classe l'itinerario che ha percorso una fragola proveniente da un Paese lontano per arrivare nei nostri supermercati. Confrontatelo con quello percorso da una fragola locale, quando è di stagione. Evidenziate i punti in comune e le differenze.

Domande stimolo

- → «Che percorso fa la fragola prima di arrivare nel mio contenitore della merenda?»
- → «Come ci comportiamo quando sappiamo che un frutto proviene da un Paese lontano, ma ci piace particolarmente mangiarlo?»
- → Trattate le sequenze di base «La regionalità / la globalizzazione» e «La stagionalità».

La carne non si mangia!

Durante la giornata nel bosco, l'insegnante osserva un bambino che toglie la salsiccia dal bastoncino di un altro bambino, la butta nel fuoco e grida infuriato: «la carne non si mangia!».

Ecco come gestire questa situazione

Prendete sul serio il bambino e le sue emozioni. Approfittate di questa situazione per parlare dei sentimenti che si possono provare quando si constata che altre persone seguono abitudini alimentari diverse dalle proprie.

Domande stimolo

- → «Cosa provo quando vedo qualcuno mangiare carne, anche se ritengo che non si dovrebbero uccidere gli animali?»
- → «Cosa provo quando qualcuno mi proibisce di mangiare ciò che mi piace?»
- → «Come possiamo gestire il fatto di avere abitudini alimentari diverse?»
- → Trattate la sequenza di base «Le abitudini alimentari» e la sequenza di approfondimento «Il benessere degli animali».

I «chifer» fanno ingrassare

È il momento della ricreazione. Un bambino prende il suo chifer dal sacchetto, tutto contento. Un suo compagno reagisce con tono beffardo ed esclama: «se fossi in te, non mangerei quel chifer, perché altrimenti ingrasserai!».

Ecco come gestire questa situazione

Affrontate la questione e discutete con la classe quali sono le raccomandazioni nutrizionali valide per le bambine e i bambini. Cogliete l'occasione per sottolineare che un'alimentazione equilibrata comprende una grande varietà di alimenti e che i singoli cibi non possono essere

semplicemente suddivisi in «buoni» o «cattivi» (cfr. Disco alimentare (1° e 2° ciclo) | Società Svizzera di Nutrizione SSN).

Domande stimolo

- → «Come possiamo gustare, con tutti i sensi, una merenda equilibrata e variata?»
- → «Quando mi godo particolarmente la mia merenda?»
- → «È giusto prendere in giro gli altri per il loro aspetto fisico?»
- → «Come ci si sente quando si viene derisi per qualcosa?»
- → Trattate la sequenza d'approfondimento «La salute».

3. Le indicazioni didattiche

La domanda chiave ESS

La **domanda chiave ESS**: **«Quali alimenti mettiamo sul nostro buffet della ricreazione al fine di soddisfare il nostro palato e rispettare l'ambiente?»** funge da filo conduttore. Questa domanda chiave offre all'insegnante un orientamento contenutistico su questo tema complesso e socialmente rilevante. Parallelamente consente alle allieve e agli allievi di confrontarsi con le domande in materia di sviluppo sostenibile in modo adeguato al loro livello.

I sottotemi

Per trattare il tema dell'alimentazione da diverse angolazioni e conoscere le varie attrici, i vari attori e le aree d'intervento in relazione con il nostro sistema alimentare, abbiamo suddiviso lo «Spazio Gioco ESS» in **sette sottotemi**:

1. Le abitudini alimentari: *«cosa mangiamo noi esseri umani?».* **2. La stagionalità:** *«quando posso raccogliere e mangiare quali verdure o frutti?».* **3. La regionalità / la globalizzazione:** *«da dove proviene il cibo nel mio piatto?».*	Introduzione
4. La produzione: *«cosa succede al cibo prima di arrivare nel mio piatto?».* **5. Lo spreco alimentare:** *«cosa possiamo fare per ridurre il più possibile la quantità di cibo che finisce nella spazzatura?».* **6. La salute:** *«come posso alimentarmi in modo sano?».* **7. Il benessere degli animali:** *«come possiamo assicurarci che gli animali della fattoria, dai quali ricaviamo il nostro cibo, siano trattati "bene"».*	Approfondimento
8. La domanda chiave ESS: «quali alimenti mettiamo sul nostro buffet della ricreazione al fine di soddisfare il nostro palato e rispettare l'ambiente?»	Conclusione

Questi sette sottotemi affrontano tutte le dimensioni dello sviluppo sostenibile. Vi consigliamo di trattare sempre i sottotemi da 1 a 3 per entrare nel vivo della questione, poi di utilizzare i sottotemi da 4 a 7 per approfondire il tutto.

Spunti pratici

I sette sottotemi sono presentati sotto forma di **spunti pratici**.

- Le **sequenze introduttive** guidano alla scoperta del tema e della struttura dello «Spazio Gioco ESS».
- Le **sequenze di approfondimento** fungono da attività a scelta e possono essere svolte nell'ordine desiderato.
- La **sequenza conclusiva** permette di discutere insieme la domanda chiave ESS e di consolidare le conoscenze acquisite.

La struttura degli spunti pratici.

→ Riquadro informativo (ℹ)

Questo riquadro vi fornisce informazioni fattuali di base sul rispettivo sottotema e funge da supporto specialistico.

→ Entrata in materia

Le sequenze introduttive illustrano una possibile proposta per scoprire il rispettivo sottotema. Obiettivo: preparare le allieve e gli allievi, a livello cognitivo ed emotivo, a lavorare su questo tema.

→ Suggerimenti per gestire le attività

Non esiste una ricetta universale per gestire le attività di gioco. Questi suggerimenti vi mostrano come stimolare lo «Spazio Gioco ESS». Prestate particolare attenzione a

- … porre domande impegnative e aperte;
- … fornire spunti per favorire i processi di riflessione e per ricollegarsi alle conoscenze pregresse delle allieve e degli allievi;
- … partecipare al gioco in funzione della situazione, riflettendo ad alta voce o assumendo voi stessi un ruolo nel gioco;
- · … configurare materiali, suggerimenti e condizioni quadro in modo da favorire il pensiero autonomo, la scoperta e l'ulteriore sviluppo di giochi, idee, materiali, ecc.[3]

→ Riflessione

Concludete ogni fase del gioco con una riflessione (p. es., formando il cerchio finale). Riprendete le esperienze, le situazioni vissute e i contenuti emersi durante il gioco. A tale fine, potete anche replicare situazioni concrete tratte dal gioco con l'intera classe, rifletterci sopra ed eventualmente rettificarle.[4]

Discutete inoltre insieme alle allieve e agli allievi su come sviluppare ulteriormente lo «Spazio Gioco ESS».

Importante!
Le persone adulte tendono a riprodurre il gioco nel modo più realistico possibile. Malgrado l'entrata in materia nel nostro complesso sistema alimentare, dovrebbe sempre essere possibile immergersi in qualsiasi momento in mondi fantastici. Ciò richiede una forte semplificazione contenutistica e tematica.
Se desideraste rettificare alcuni contenuti fattuali, dovreste farlo durante la **fase di riflessione** dopo il gioco**.**

[3] Bürki (2026): SpiuBank.
[4] Lieger & Weidinger (2021): Spielen Plus, S.48.

→ Ulteriore sviluppo dello «Spazio Gioco ESS»
Nella sezione «Ulteriore sviluppo», vi spieghiamo come potete sviluppare ulteriormente lo «Spazio Gioco ESS». Le idee presentate fungono da fonte d'ispirazione. Tuttavia, l'ulteriore sviluppo dello «Spazio Gioco ESS» dipende in larga misura dalle esigenze e dalle idee delle vostre allieve e dei vostri allievi.

Documentare i progressi nell'apprendimento……

I vari spunti pratici presentano molteplici possibilità per rilevare i **«percorsi d'apprendimento»** delle allieve e degli allievi. Queste tracce possono essere documentate in diversi modi (ad esempio in un lapbook o libretto) e fungere da base per la valutazione delle allieve e degli allievi.

La durata dello «Spazio Gioco ESS»……

La durata dello «Spazio Gioco ESS» sul tema dell'alimentazione può essere adattata in modo flessibile alle esigenze della classe. Per consentire alle allieve e agli allievi di calarsi nei propri ruoli, di creare una narrazione coerente e di trattare diversi temi correlati al sistema alimentare, vi consigliamo di dedicare a quest'attività almeno **quattro-sei settimane**.







Lapbook o libretto © S. Bürki

4. La focalizzazione sulla 1A e 2A elementare

Il gioco, come forma di apprendimento, occupa un posto importante, soprattutto nella scuola dell'infanzia. Finora, però, è stato utilizzato solo sporadicamente in 1ª e 2ª elementare, anche se il piano di studio **prevede** il suo impiego.[5]

I consigli pratici riportati qui di seguito aiutano ad attuare lo «Spazio Gioco ESS» in 1ª e 2ª elementare.

Consigli pratici……

→ Il materiale

Lavorate, per quanto possibile, con oggetti già a vostra disposizione. Eventualmente potete anche prenderne alcuni in prestito, ad esempio da una scuola dell'infanzia. Sono particolarmente indicati i materiali non strutturati come cartone, stoffe, corde o blocchetti di legno.
Coinvolgete anche attivamente le allieve e gli allievi nella concezione dello «Spazio Gioco ESS». Potete realizzare autonomamente molti elementi con mezzi semplici (cfr. SpiuBank e lista del materiale).

→ Lo spazio

Si può giocare ovunque: in aula, sul piazzale della ricreazione o nel bosco. Forse potete recarvi in una scuola dell'infanzia, quando non è utilizzata. Gli «Spazi Gioco ESS» costruiti dalle allieve e dagli allievi possono essere una fonte d'ispirazione anche per le bambine e i bambini della scuola dell'infanzia.

→ Il tempo

Lo «Spazio Gioco ESS» favorisce lo sviluppo di competenze in diverse materie (NEUS, italiano, matematica, educazione artistica). Per contrastare la pressione legata alle materie scolastiche, riservate a quest'attività **due lezioni due volte alla settimana**[6], durante le quali vi immergerete insieme alla vostra classe nello «Spazio Gioco ESS» ed esplorerete il tema in modo divertente.
Nelle lezioni guidate potete trattare e approfondire contenuti adeguati.

→ L'organizzazione

Data la mancanza di spazio nelle aule, vi consigliamo di riporre il materiale dei singoli «Spazi Gioco ESS» in casse. Questo vi consentirà di conservarlo in modo ordinato e di riprenderlo rapidamente per impostare la fase di gioco successiva.

«Il gioco è la modalità di apprendimento centrale durante tutto il 1° ciclo. Anche in 1ª e 2ª elementare, il gioco libero e co-progettato deve occupare uno spazio importante.
Nell'ambito dell'apprendimento basato sul gioco, le bambine e i bambini non solo si divertono durante le lezioni, ma "scoprono attraverso il gioco" e sperimentano contenuti didattici legati alla loro vita quotidiana, che capiscono nel loro insieme e che li toccano emotivamente.
(Muriel Goudiaby-Wyss, insegnante di 1ª e 2ª elementare)

[5] Högger et al. (2023): Mut zum freien Spiel, S.96.
[6] Ebd, S.97.

5. I riferimenti ai piani di studio

TI: Piano di studio…… Formazione generale e trasversale

1° ciclo

Il percorso educativo promuove l'adozione di comportamenti consapevoli legati all'alimentazione attraverso l'esperienza e la quotidianità. Integrando i principi dell'ESS, il tema viene affrontato privilegiando la centralità del gioco e dell'approccio ludico: le allieve e gli allievi esplorano e interiorizzano il valore della salute e del benessere psicofisico agendo in prima persona, sperimentando e socializzando in contesti reali e significativi.

I concetti che i contesti abbracciano si rifanno agli obiettivi di sviluppo sostenibile (OSS), riassumibili attraverso una serie di snodi tematici. Questi sfociano negli orientamenti realizzativi e nei contesti di esperienza seguenti:

Cittadinanza, culture e società

- Conoscere e rispettare la diversità e la ricchezza culturale, facendo capo a situazioni concrete (nucleo famigliare, sezione/classe, comunità, circoli culturali ecc.), accettando regole, norme e valori socioculturali che possono essere differenti nelle varie culture.

Biosfera, salute e benessere

- Identificare e adottare comportamenti per la promozione della salute nella routine quotidiana (igiene, alimentazione, ecc.).
- Individuare e mettere in pratica strategie per la promozione della cura del proprio ambiente (ad es. uso parsimonioso dell'acqua, differenziazione e riciclaggio dei rifiuti, forme di economia circolare ecc.).
- Accettare e parlare serenamente delle limitazioni proprie o altrui per motivi di salute (restrizioni alimentari), offrendo attivamente il proprio aiuto.

Economia e consumi

- Prendere coscienza dei propri desideri rispetto ai principali beni di consumo, attuando semplici strategie di gestione del superfluo e degli sprechi.

Scuola dell'infanzia in particolare

Dimensione ludica: la scuola dell'infanzia riconosce l'importanza di ogni forma di attività proiettivo-simbolica del bambino: per questa ragione, il gioco può essere considerato, al pari del linguaggio e del disegno, una modalità di cui il bambino si serve per costruire e ricostruire la realtà.

Il tema dell'alimentazione può quindi essere proposto alle bambine e ai bambini attraverso la centralità del gioco e dell'esperienza ludica. Giocando e sperimentando in modo attivo, i più piccoli esplorano i concetti legati al benessere e alla salute, interiorizzando abitudini sane e sostenibili in modo naturale e coinvolgente.

«Giocando, le bambine e i bambini imparano in modo duraturo perché agiscono autonomamente, fanno esperienze, elaborano ciò che hanno vissuto e, nel contempo, sviluppano ulteriormente le loro capacità in situazioni di gioco reali e significative».
(Sabina Bürki, insegnante di scuola dell'infanzia ed esperta di pedagogia del gioco libero presso «SpiuBank»)

GR: Piano di studio21..... Accessi orientati allo sviluppo

→ Corpo, salute, motricità
Le allieve e gli allievi sono in grado di descrivere le proprie abitudini alimentari, seguire le raccomandazioni nutrizionali e preparare i propri pasti.

→ Percezione
Il tema dell'«alimentazione» offre numerose opportunità per percepire il cibo con tutti i sensi.

→ Orientamento temporale
Il sottotema «stagionale» offre un contesto ideale per sviluppare la comprensione del tempo in relazione alle stagioni.

→ Orientamento negli spazi
Il sottotema «regionale/globale» favorisce la comprensione delle regioni vicine e lontane.

→ Correlazioni e regolarità
Le allieve e gli allievi approfondiscono il tema dell'«alimentazione» come sistema, individuandone le interconnessioni e le leggi causali. In questo modo ampliano la loro visione del mondo.

→ Fantasia e creatività
Grazie all'approccio partecipativo, le allieve e gli allievi vengono coinvolti nella creazione dello «Spazio Gioco ESS». In questo modo possono contribuire con le proprie idee e dare libero sfogo alla loro fantasia e creatività.


Al mercato, le allieve e gli allievi fanno le prime esperienze di scambio © S. Bürki

→ Apprendimento e riflessione
Durante le fasi di riflessione appositamente pianificate, le allieve e gli allievi riflettono sulle attività pratiche e sociali.

→ Lingua e comunicazione
Grazie all'approccio multiprospettico all'argomento, le allieve e gli allievi ampliano ulteriormente il proprio vocabolario relativo all'alimentazione.

→ Autonomia e comportamento sociale
Le allieve e gli allievi sviluppano opinioni, azioni e desideri personali sull'argomento. In questo modo imparano a confrontarsi con punti di vista e sistemi di valori diversi.

6. Gli obiettivi d'apprendimento

Lo «Spazio Gioco ESS» mira a introdurre le allieve e gli allievi alle **competenze dell'ESS** quali la **partecipazione** e il **pensiero sistemico**. A tale fine, si perseguono obiettivi di apprendimento generali, nonché obiettivi di apprendimento tematici.

Gli obiettivi di apprendimento generali……

Le allieve e gli allievi …

… sono in grado di sviluppare e difendere idee volte a creare e a sviluppare ulteriormente il mercato.

… sono in grado di raccontare le proprie esperienze di gioco e di riflettere su di esse (p. es.: «Cosa ha funzionato bene? Cosa vorremmo provare la prossima volta?»).

… sono in grado di individuare le correlazioni tra i diversi scenari di gioco dello «Spazio Gioco ESS» e di integrarle nel proprio gioco (p. es., le banane vengono coltivate in una piantagione, trasportate in aereo fino in Svizzera e infine vendute al mercato).

… sono in grado di sviluppare, motivare, mediare e mettere in pratica idee in relazione con la domanda chiave ESS: «Quali alimenti mettiamo sul nostro buffet della ricreazione al fine di soddisfare il nostro palato e rispettare l'ambiente?»

Gli obiettivi di apprendimento tematici……

Le abitudini alimentari: **le allieve e gli allievi…**
… sanno riconoscere diverse abitudini alimentari e sono in grado di descrivere le proprie.

- La stagionalità: **le allieve e gli allievi…**
  … capiscono che i frutti e le verdure possono essere raccolti e consumati in base alla stagione.
  … sono in grado di descrivere quando determinate varietà di frutta e verdura sono di stagione.
  … sono in grado di distinguere gli alimenti di stagione da quelli che non lo sono.

- La regionalità / la globalizzazione: **le allieve e gli allievi…**
  … sono in grado di descrivere gli itinerari di trasporto percorsi da alcune derrate alimentari regionali e da alcune provenienti da Paesi lontani.
  … sono in grado di confrontare e valutare la lunghezza dei diversi itinerari di trasporto e i mezzi di trasporto utilizzati (p. es., vantaggi e svantaggi).
  … sono in grado di associare determinati alimenti al loro Paese di origine.

- La produzione: **le allieve e gli allievi…**
  … conoscono le fasi di produzione di determinate derrate alimentari e sanno descriverle.
  … sono in grado di confrontare tra loro i processi di produzione di diverse derrate alimentari.
  … sono in grado di effettuare autonomamente determinate fasi di produzione (p. es. preparare il pane, macinare i cereali per ottenere la farina o far essiccare le mele).

- Lo spreco alimentare: **le allieve e gli allievi…**
  … capiscono cosa s'intende per «spreco alimentare»: si tratta di derrate alimentari che vengono gettate via, anche se in realtà sono ancora commestibili.
  … prendono coscienza dell'importanza di gestire responsabilmente le derrate alimentari.
  … sviluppano le proprie idee per evitare lo spreco alimentare.

- La salute: **le allieve e gli allievi…**
  … conoscono le raccomandazioni nutrizionali contenute nel disco alimentare svizzero.
  … sviluppano idee su come mettere in pratica le raccomandazioni nutrizionali nella loro vita quotidiana.
  … percepiscono gli alimenti con tutti i sensi e gustano il cibo.
  … acquisiscono la consapevolezza che un'alimentazione equilibrata può contribuire al benessere.

- Il benessere degli animali: **le allieve e gli allievi…**
  … sono in grado di immedesimarsi nella realtà degli animali da reddito e di descrivere le loro esigenze.
  … sono in grado di dedurre le condizioni necessarie per assicurare una vita rispettosa degli animali in fattoria partendo dalle esigenze di questi ultimi.
  … sviluppano idee proprie su ciò che costituisce una «buona» vita per gli animali da reddito.

7. La panoramica dello «Spazio Gioco ESS»

Le allieve e gli allievi contribuiscono alla concezione dello «Spazio Gioco ESS»

La concezione di uno «Spazio Gioco ESS» si basa molto sulle conoscenze pregresse, sulle idee e sulle esigenze delle allieve e degli allievi. Grazie all'**approccio partecipativo**, essi vengono coinvolti attivamente nella sua strutturazione.
Per offrire comunque un quadro di riferimento, questa panoramica descrive possibili scenari di gioco che permettono di esplorare e inscenare il tema dell'alimentazione in modo multiprospettico.

Un'organizzazione aperta del gioco per promuovere il pensiero sistemico

Lo «Spazio Gioco ESS» si contraddistingue per un'**organizzazione aperta del gioco**. Ciò significa che i «confini» tra le diverse proposte di gioco sono concepiti in modo permeabile e flessibile. Questo permette alle allieve e agli allievi di avere maggiore margine di manovra per creare collegamenti. Parallelamente, ciò richiede all'insegnante una grande flessibilità e apertura mentale a livello di accompagnamento delle attività.

Cominciamo! Benvenuti al mercato settimanale

Per introdurre il tema e illustrare la struttura dello «Spazio Gioco ESS», utilizziamo l'ambientazione di un mercato settimanale. La vivace animazione che caratterizza il mercato fa parte del nostro sistema alimentare e riunisce molti aspetti positivi dell'alimentazione: una grande varietà di alimenti, brevi distanze di trasporto, incontri sociali, piacere e gioia.
L'alimentazione, tuttavia, non si limita al solo mercato settimanale. Anche le filiere alimentari globali, la produzione agricola, il benessere degli animali e la salute fanno parte del sistema alimentare e vengono integrati nello «Spazio Gioco ESS» sotto forma di ulteriori scenari di gioco.



Bancarella di caldarroste © S. Bürki

Il libro di ricette

Sullo scenario di gioco «Il libro di ricette», le allieve e gli allievi elaborano ricette creative che poi documentano con foto. Nel farlo, tengono conto delle diverse abitudini alimentari, della salute e della stagionalità.

Il ristorante

Sullo scenario di gioco «Il ristorante» convergono diversi temi legati all'alimentazione. Le allieve e gli allievi possono così calarsi nei panni delle produttrici e dei produttori, così come delle consumatrici e dei consumatori.

Il giardino scolastico

Sullo scenario di gioco «Il giardino scolastico», le allieve e gli allievi vivono da vicino la produzione e il consumo degli alimenti. Sperimentano così concretamente i concetti di regionalità e stagionalità.

Le bancarelle del mercato

(verdura, frutta, pane, ecc.)

Sullo scenario di gioco «Le bancarelle del mercato», le allieve e gli allievi imparano alcuni semplici concetti di economia. Questo scenario permette inoltre di affrontare una grande varietà di temi legati all'alimentazione.

La bancarella delle bevande

Nello scenario di gioco «La bancarella delle bevande», le allieve e gli allievi possono preparare le proprie bibite rinfrescanti (p. es., con le erbe aromatiche coltivate nell'orto scolastico) e mettere così effettivamente in pratica le raccomandazioni sulla salute.

La piantagione

Grazie allo scenario di gioco «La piantagione», le allieve e gli allievi scoprono la dimensione globale della nostra alimentazione. Questa attività permette anche di trattare temi quali le condizioni di lavoro o i prezzi equi.

Il mercato

Il mercato funge da scenario introduttivo.
È sulla piazza del mercato (cerchio di classe) che la classe si riunisce per discutere, riflettere e continuare a sviluppare insieme lo «Spazio Gioco ESS».

La panetteria

Sullo scenario di gioco «La panetteria» si possono sfornare vere e proprie pagnotte. In alternativa, è possibile utilizzare plastilina o prodotti a base di lievito madre.

Il centro logistico

Sullo scenario di gioco «Il centro logistico», le allieve e gli allievi coordinano le merci che arrivano da Paesi lontani e devono essere distribuite a livello locale.

L'aereo

Lo scenario di gioco «L'aereo» affronta il tema dei mezzi di trasporto in quanto anello delle catene di approvvigionamento globali (in alternativa: la nave o il camion).

La fattoria

Lo scenario di gioco «La fattoria» simboleggia un luogo di produzione locale dei nostri alimenti. Permette di stabilire un legame diretto con lo scenario di gioco «Le bancarelle del mercato» e di riflettere sul benessere degli animali.

Il laghetto per la pesca

Lo scenario di gioco «Il laghetto per la pesca» offre alle allieve e agli allievi la possibilità di pescare in prima persona. Quest'attività permette di trattare questioni legate al benessere degli animali, alle abitudini alimentari e alla salute.

Il chiosco

Sullo scenario di gioco «Il chiosco» si possono acquistare/vendere svariati dolciumi. Questo scenario offre l'occasione per trattare questioni legate alla salute, al piacere e ad un consumo in una «quantità ragionevole».



LA PRATICA

Le abitudini alimentari: «cosa mangiamo noi esseri umani?»

Tutti mangiamo, ma le modalità di consumo variano. Le persone hanno infatti abitudini alimentari molto diverse tra loro. Tra le più diffuse figurano **l'alimentazione onnivora** (che consiste nel mangiare tutto), il **vegetarianismo**, il **veganismo** e il **flexitarismo** (un'alimentazione flessibile, prevalentemente a base di vegetali, in cui la carne è consumata solo occasionalmente o scientemente, privilegiando solo prodotti di alta qualità).

La **domanda chiave «cosa mangiamo noi esseri umani?»** mira a familiarizzare le allieve e gli allievi con questa diversità. Acquisiscono così la consapevolezza che gli alimenti che consumiamo possono essere sia di origine vegetale che animale. In questo capitolo, non ci focalizziamo sulla valutazione delle singole forme di alimentazione. L'obiettivo è piuttosto di prendere coscienza delle diverse abitudini alimentari, di descriverle e capirle, senza giudicarle «migliori» o «peggiori».

Entrata in materia		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Stimolare le capacità cognitive ed emotive Rilevare il livello di apprendimento	**La visita al mercato** Per introdurre il tema, recatevi con la vostra classe ad un mercato (o in un negozio) nelle vicinanze. A seconda del programma scolastico, le allieve e gli allievi possono anche andare al mercato con i propri genitori o altre persone di riferimento. **Domande stimolo** • Cosa possiamo comprare al mercato? • Quali alimenti non troviamo al mercato? • Cosa mangiamo noi esseri umani? • Da dove provengono gli alimenti venduti al mercato? • Come si possono lavorare i prodotti? In classe, le allieve e gli allievi condividono le rispettive esperienze e riuniscono le prime conoscenze acquisite. **In alternativa** Divisi in gruppetti, le allieve e gli allievi sistemano le carte illustrate sui frutti e sulle verdure in base alle loro idee. Successivamente, i risultati ottenuti dai vari gruppi vengono messi a confronto. Infine, l'intera classe sistema le carte illustrate, suddividendole tra frutti e verdure. Per fare il collegamento con il mercato, si può porre la seguente domanda: **«dove possiamo acquistare frutta e verdura?».** Infine, si potranno trattare le domande stimolo sopra indicate sul tema del mercato.	Carte illustrate sui frutti e sulle verdure
Configurare lo «Spazio Gioco ESS»	**Quali alimenti dovrebbero essere venduti nel nostro mercato? Da dove provengono e come arrivano sulle bancarelle del nostro mercato?** Raccogliete le idee, annotatele su un manifesto e discutete con le allieve e gli allievi per stabilire quale idea o idee si	Manifesto, materiale per scrivere

Partecipare	debbano realizzare in primis. Nel farlo, tenete conto delle esigenze, delle proposte e delle idee delle allieve e degli allievi. Allestite il mercato con la classe (o con un gruppo ristretto di allieve e allievi). Fornite il materiale necessario oppure createlo voi stessi insieme alle allieve e agli allievi, ad esempio chiedendo loro di disegnare frutti, verdure e altri alimenti in vendita al mercato. Quindi copiate e plastificate questi disegni. In questo modo potrete realizzare grandi quantità di alimenti pronti per essere messi in vendita.  Collezione di frutta e verdura disegnata a mano © S. Bürki **Consiglio** Per consentire alle allieve e agli allievi di entrare nel vivo del gioco e coinvolgere tutti nello «Spazio Gioco ESS», vi consigliamo di iniziare con 2-3 scenari di gioco (p. es. la bancarella della frutta e verdura, la bancarella del pane e il ristorante).	Bancarelle, compresi gli annessi e connessi per allestire un mercato Lista del materiale

Suggerimenti per gestire le attività

Le bancarelle

Partecipate al gioco calandovi nei panni di un cliente che fa la spesa al mercato. Informatevi sui prodotti:

- Questo alimento (p. es., il cetriolo) è un frutto o una verdura?
- Da quale animale proviene questo prodotto (p. es., una salsiccia, un uovo)?
- Oggi mio figlio, che è vegetariano, viene a pranzo da me. Mi proponete qualche buona idea di piatti da cucinare?
- Da dove proviene questa verdura / questo frutto? (Questa domanda serve a sondare le conoscenze pregresse relative alla sequenza di base «Regionalità / globalizzazione».)

Il ristorante

Recatevi sullo scenario di gioco «Il ristorante» e ponete la domanda seguente: **«che piatti vegani avete sul menù?».**
Verificate insieme alle allieve e agli allievi le opzioni vegetariane e vegane che potrebbero essere proposte.
Con l'aiuto delle allieve e degli allievi create un **menù** con piatti vegetariani e vegani. Sempre con il loro aiuto realizzate prodotti alternativi (p. es. tofu) utilizzando materiale per il bricolage.

Carte di ruolo

Preparate delle carte di ruolo da consegnare alle allieve e agli allievi come compito. Inviateli poi a calarsi nel loro ruolo e a recarsi al mercato per fare la spesa.

- Sei vegetariano/a.
- Non digerisci bene la frutta a guscio.
- La regionalità dei prodotti è molto importante per te.
- Oggi vuoi privilegiare i prodotti di stagione.
- Hai a cuore il benessere degli animali.

Nel corso dell'unità didattica, si possono arricchire le carte di ruolo in base ai vari temi di approfondimento trattati.

«Percorso d'apprendimento»:

Invitate le allieve e gli allievi a calarsi nei panni di un personaggio. Osservate come interpretano il loro ruolo. Quindi discutete insieme le osservazioni e le esperienze fatte dalle allieve e dagli allievi.



Carte di ruolo © S. Bürki

Riflessione		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Approfondire, ripetere	Create il cerchio finale e chiedete alle allieve e agli allievi di suddividere i prodotti acquistati al mercato in tre categorie: verdure, frutti e alimenti di origine animale. **In alternativa:** il gioco di Kim.	Prodotti da vendere/ acquistare al mercato
Inscenare nuovamente la situazione, discutere, sviluppare idee	In classe, potete inscenare nuovamente o raccontare la situazione seguente: **oggi sono andato al mercato perché mio figlio, che è vegetariano, viene a pranzo da me. Cosa potrei comprare e cucinare affinché apprezzi il pasto che gli preparo?** ➔ Discutere con tutta la classe e raccogliere idee. Raccontate la situazione seguente: **oggi sono stato al ristorante e volevo ordinare un piatto vegano. Cosa avrebbe potuto consigliarmi il cameriere?** Presentate il menù a tutta la classe.	Carta del menù
Discutere, correggere	Raccontate che oggi, mentre eravate al mercato, avete sentito la venditrice dire che il miele proviene dalle piante. È vero? ➔ Discutere questa situazione in classe e rettificarla.	

Ulteriore sviluppo dello «Spazio Gioco ESS»		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Osservare	Durante la fase dei giochi liberi, osservate come le allieve e gli allievi giocano al mercato. • Quali materiali di gioco presenti al mercato potrebbero arricchire ulteriormente il gioco? • Quali altre situazioni vengono inscenate? Si potrebbe creare una nuova opportunità di gioco?	Prodotti da vendere/ acquistare al mercato
Partecipare	Chiedete alle allieve e agli allievi: **«secondo voi, cosa occorre fare per permettere al mercato di svilupparsi?»** **Possibili idee** • Le bancarelle dei prodotti (p. es. la bancarella delle castagne, la bancarella delle bevande) • La panetteria • Il ristorante / la sala da tè • Il laghetto per la pesca • La bancarella dei formaggi	Materiali vari

La stagionalità: «quando posso raccogliere e mangiare quali verdure o frutti?»

I frutti e le verdure «di stagione» sono quelli che maturano in modo naturale e vengono raccolti nella loro regione di coltivazione e in uno specifico periodo dell'anno. Il momento esatto in cui ciò avviene dipende soprattutto dalle condizioni meteorologiche.
I moderni metodi di coltivazione, come l'uso di pellicole di plastica o di tessuti non tessuti (teli in TNT), consentono di prolungare la stagione di coltivazione e consumo. A seconda del metodo utilizzato, tuttavia, ciò richiede un maggior dispendio energetico.

Anche la frutta e la verdura importate hanno un periodo di alta stagione nei loro rispettivi Paesi d'origine. Ad esempio, un pomodoro spagnolo coltivato in campo aperto può, in determinate circostanze, essere più rispettoso del clima di un pomodoro coltivato in una serra riscaldata nel nostro Paese. Allo stesso tempo, occorre tenere presente che l'acqua è spesso scarsa nelle regioni meridionali e che l'irrigazione artificiale aggrava ulteriormente la carenza idrica. Per il clima e l'ambiente è quindi preferibile acquistare frutta e verdura, possibilmente da produttori regionali o da Paesi vicini, e soprattutto quando sono di stagione anche lì.[7]

La **domanda chiave «quando posso raccogliere e mangiare quali verdure o frutti?»** introduce le allieve e gli allievi alla stagionalità delle varietà di frutta e verdura in Svizzera.
L'obiettivo è aiutarli a capire meglio il ciclo delle stagioni. Le allieve e gli allievi sono in grado di nominare varietà di frutta e verdura e di associarle alle diverse stagioni. Il «Calendario della frutta e della verdura» (PDF) funge da supporto in questo percorso.

Entrata in materia		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Stimolare le capacità cognitive ed emotive	**La degustazione** Per preparare la sequenza, acquistate frutta e verdura di stagione per una degustazione. **In alternativa** Organizzate con un gruppo di allieve e allievi un'uscita per andare a fare la spesa al mercato settimanale o al supermercato nelle vicinanze. Il compito: scegliere esclusivamente frutta e verdura di stagione. Accompagnato da una persona adulta, il gruppetto fa la spesa in autonomia. Preparate poi un buffet di degustazione insieme alle allieve e agli allievi. Durante la degustazione, cercate di coinvolgere il più possibile tutti i sensi. Se l'alimentazione è scelta come tema dell'anno, il buffet di degustazione può essere organizzato quattro volte all'anno.	Frutta e verdura di stagione

[7] WWF Svizzera (2026): Guida frutta e verdura.
Fonte: Bundeszentrum für Ernährung (2026): Saisonal einkaufen.

Costruire il sapere	**Domande stimolo** • Che sapore ha...? • Cosa ti piace particolarmente? Perché? • Cosa non ti piace? Perché? • Quale frutto o verdura trovi particolarmente bello dal punto di vista estetico? • In cosa differisce il sapore della frutta da quello della verdura? Cosa preferisci mangiare? **Domanda rompicapo** Chiedete alle allieve e agli allievi: **«cos'hanno in comune questi frutti e queste verdure?»**. Date alle allieve e agli allievi il tempo necessario per riflettere e raccogliere idee prima di rivelare loro che tutti i prodotti degustati sono attualmente di stagione. **Spiegazione: «la stagionalità»** Spiegate alle allieve e agli allievi che tutti i frutti e tutte le verdure vengono raccolte in un periodo dell'anno specifico sia in Svizzera che in altri Paesi. Quando si fa la spesa al supermercato, è spesso difficile sapere quali prodotti siano «di stagione», poiché molte varietà di frutta e verdura sono disponibili tutto l'anno. Ciò è tra l'altro riconducibile al fatto che vengono importati da altri Paesi. I tragitti percorsi dai prodotti regionali e di stagione sono generalmente più brevi, perché vengono coltivati, raccolti e venduti in Svizzera. Inoltre, si distinguono spesso per un sapore più intenso e un maggiore contenuto vitaminico.  Collage «le quattro stagioni» © S. Bürki Realizzate nel cerchio al centro della classe un collage che rappresenta le quattro stagioni. Invitate le allieve e gli allievi a collocare le carte illustrate in funzione della stagione corrispondente.	«Calendario della frutta e della verdura» Carte illustrate sui frutti e sulle verdure

Suggerimenti per gestire le attività

Il ristorante
Assegnate al gruppo di cucina del ristorante una **sfida da affrontare quale compito pratico**. Oggi è la giornata dei prodotti di stagione. Organizzate un'uscita al mercato settimanale e acquistate solo prodotti di stagione. Preparate poi un delizioso menù a base di questi prodotti.

La serra
Incoraggiate le allieve e gli allievi a costruire una serra per la frutta e la verdura nell'ambito del gioco di costruzione. Discutete insieme a cosa serve una serra e come può essere costruita.

La bancarella
Recatevi al mercato settimanale e chiedete alla venditrice o al venditore: «mi può dire quali frutti o verdure sono di stagione in questo periodo? Oggi vorrei preparare un piatto a base di questi prodotti».

La fattoria / la piantagione
Recatevi sullo scenario di gioco «La fattoria» / «La piantagione». Chiedete alle allieve e agli allievi: «in che stagione siamo attualmente? Quali verdure o frutti potrete raccogliere a breve?».

Il piano cottura
Mettete un piano cottura a induzione a disposizione delle allieve e degli allievi. Questo permetterà loro di cucinare veri e propri piatti a base di verdure di stagione nel ristorante.

Riflessione		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Approfondire, ripassare	**La fattoria** Chiedete alle allieve e agli allievi di dire quale stagione era in corso sullo scenario di gioco «La fattoria». Domandate alla classe: «in questa stagione si può raccogliere qualcosa? Se sì, cosa?». Ripassate le stagioni e il «Calendario della frutta e della verdura». **Il ristorante** Invitate le allieve e gli allievi a raccontare come hanno affrontato la sfida e risolto il compito pratico sullo scenario di gioco «Il ristorante». Chiedete alla classe: «cosa cucinereste come piatto di stagione?». «Percorso d'apprendimento» Chiedete alle allieve e agli allievi di completare individualmente il collage «La stagionalità». Verificate quante carte illustrate sui frutti e sulle verdure le allieve e gli allievi riescono a collocare correttamente. Fotografate il collage (p. es., utilizzando Book Creator) e chiedete loro di presentare il proprio lavoro.	«Calendario della frutta e della verdura»

Ulteriore sviluppo dello «Spazio Gioco ESS»		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Creare scenari di gioco	**Il libro di ricette** Allestire insieme alle allieve e agli allievi un laboratorio dedicato al libro di ricette. Qui, potranno ideare ricette a base di prodotti locali, di stagione, vegetariane o vegane che poi documenteranno fotografando le loro creazioni. A tale fine, mettete a disposizione delle allieve e degli allievi diversi alimenti e materiali (p. es., pasta, riso, ceci, lenticchie, nonché frutta, verdura, carne e uova giocattolo). Introducete le allieve e gli allievi alla stesura di ricette e aiutateli a elaborare le proprie idee culinarie. Non appena sarà stato introdotto il sottotema «La salute», le ricette dovranno essere oggetto di riflessione e preparate anche sotto il profilo della salute, ad esempio sulla base del disco alimentare. La ricetta creata può essere utilizzata come **«percorso d'apprendimento».**	Piatti, vari alimenti (veri e giocattolo), iPad

La regionalità / la globalizzazione: «da dove proviene il cibo nel mio piatto?»

Cosa s'intende per «alimentazione sostenibile»? Quando si tratta questa domanda, due parole ricorrono spesso: «regionalità» e «stagionalità».

La **domanda chiave «da dove proviene il cibo nel mio piatto?»** mira a sensibilizzare le allieve e gli allievi sulla provenienza degli alimenti. In questo modo, si rendono conto che alcuni prodotti sono trasportati in aereo o in nave da Paesi lontani, che altri sono importati da Paesi vicini e che altri ancora vengono prodotti in Svizzera.

L'obiettivo non è quello di vietare determinati alimenti a causa del loro elevato impatto in termini di CO_2. Si tratta piuttosto di introdurre le allieve e gli allievi a pensare in modo sistemico. Su questa base, potranno formarsi, crescendo, una propria opinione fondata e orientare le proprie azioni in modo più consapevole. In questo contesto, i concetti di «regionalità» e «stagionalità» sono strettamente correlati e non possono essere considerati separatamente (cfr. sequenza di base «La stagionalità»).

Entrata in materia		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Stimolare le capacità cognitive ed emotive Costruire il sapere	**«Da dove proviene…?»** Ogni allieva e allievo sceglie una verdura o un frutto dalla bancarella del mercato. **In alternativa** Acquistate frutti e verdure locali e provenienti da tutto il mondo e disponeteli all'interno del cerchio. Ponete la domanda seguente: **«questo frutto / questa verdura cresce solo in Svizzera, solo altrove o sia in Svizzera che altrove?»**. Le allieve e gli allievi devono indovinare e classificare i prodotti di conseguenza. **Domande supplementari** • Da dove provengono i prodotti, se non sono coltivati in Svizzera? ➔ Con la classe parlate del fatto che alcuni prodotti provengono da Paesi vicini e altri da Paesi lontani. • Perché i prodotti non provengono tutti dalla Svizzera? ➔ Con la classe parlate del fatto che alcuni frutti e alcune verdure hanno bisogno di un clima particolare e che quindi non possono essere coltivati in Svizzera. • Come arrivano i prodotti in Svizzera? ➔ Insieme alla classe stilate un elenco dei possibili mezzi di trasporto, come l'aereo, la nave, il camion o il treno. Studiate, passo dopo passo, il tragitto percorso da un prodotto a scelta (p. es., una banana).	Frutta e verdura dalla bancarella del mercato

	• **Come posso sapere da dove provengono le verdure e i frutti venduti al supermercato?** ➔ Con la classe riflettete a come ci si può informare al supermercato sulla provenienza di un prodotto.  Collage «La regionalità / la mondializzazione» © S. Bürki Ampliate il collage «La stagionalità» aggiungendo la dimensione «La regionalità / la mondializzazione». Chiedete alle allieve e agli allievi di collocarvi i frutti e le verdure. Trattate regolarmente il tema della provenienza dei prodotti e il loro trasporto nell'ambito della quotidianità scolastica, ad esempio durante lo spuntino della ricreazione. Di tanto in tanto, guardate una mappa del mondo insieme alle allieve e agli allievi e cercate i Paesi da dove provengono i vari prodotti.	Carte illustrate sui frutti e sulle verdure Mappa del mondo
Sviluppare ulteriormente lo «Spazio Gioco ESS» Partecipare	**Come dovremmo sviluppare il nostro «Spazio Gioco ESS», ora che sappiamo che non tutti i frutti e non tutte le verdure possono essere coltivati da noi?** Invitate le allieve e gli allievi a raccogliere idee per sviluppare l'ambiente di gioco intorno ai temi della «regionalità» e degli «itinerari di trasporto». Mettete in pratica la o le idee delle allieve e degli allievi.	

Suggerimenti per gestire le attività

L'aereo
Insieme alle allieve e agli allievi, immaginate un aereo che trasporta frutta e verdura provenienti da Paesi lontani e destinati al nostro mercato. Proponete loro il seguente spunto di riflessione: **«l'aereo è in volo a lungo e consuma molta energia prima di arrivare in Svizzera. Per questo motivo, fa prima un giro intorno alla scuola.».** Chiedete alle allieve e agli allievi come si sentono dopo aver fatto un giro di corsa intorno alla scuola.

Le etichette alimentari
Insieme alle allieve e agli allievi, compilate le etichette delle derrate alimentari, ad esempio: «Provenienza: Spagna». Discutete della provenienza dei prodotti e cercate insieme i Paesi in questione su una mappa del mondo. Successivamente, applicate le etichette sui prodotti esposti sulle bancarelle del mercato.

Il centro logistico
Discutete insieme alle allieve e agli allievi del modo in cui le merci vengono trasbordate dall'aereo/dalla nave sui camion o sul treno. A tale fine, utilizzate gli ambienti esterni della scuola e i veicoli giocattolo che entrano ed escono dal centro logistico. Se necessario, si può anche allestire un ufficio per coordinare la logistica.

Il container marittimo
I prodotti provenienti da Paesi lontani vengono imballati in container marittimi per preservarne l'integrità durante il trasporto, ad esempio via nave, fino al luogo di destinazione. Progettate insieme alle allieve e agli allievi tali **container marittimi** (p. es., utilizzando scatole per scarpe).

Riflessione

Attività	Contenuto	Materiale
Riflettere, approfondire	• **Il trasporto aereo** Cosa avete provato mentre facevate un giro di corsa intorno alla scuola, per simulare il volo di un aereo? • **Il centro logistico** Quali esperienze avete fatto coordinando e trasbordando le merci? Cos'ha funzionato bene? Cos'è stato difficile? Cosa fareste diversamente o in più la prossima volta che giocherete?	
Sviluppare e realizzare idee	• Avete altre idee per trasportare le merci? (p. es., una bici cargo). • C'è un'idea che vi piacerebbe mettere in pratica in occasione del prossimo gioco?	

Ulteriore sviluppo dello «Spazio Gioco ESS»		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Creare scenari di gioco	**L'orto scolastico** In funzione degli ambienti esterni di cui dispone la scuola, è possibile allestire un orto scolastico. Questo permetterebbe non solo di scoprire in prima persona la regionalità, ma anche la stagionalità. Esistono diversi tipi di allestimenti: in vaso, in aiuole rialzate o in orti veri e propri.	Dossier tematico «Giardino scolastico: un'area scolastica viva!»
	Gli imballaggi in cera d'api Il trasporto delle merci solleva anche la questione dell'imballaggio. Discutetene in classe: **«che imballaggio ecologico scegliere per la mia merenda?».** Fabbricate degli imballaggi in cera d'api insieme alle allieve e agli allievi. Troverete delle istruzioni al seguente link: Imballaggio alimentare in cera d'api fai da te | Migusto	Materiale creativo vario
	La piantagione Insieme alle allieve e agli allievi, create una piantagione, ad esempio nell'area esterna della scuola, che situate in un Paese lontano: **«dove si trova la nostra piantagione e cosa vi cresce?».** Con le allieve e gli allievi, create dei frutti da fissare agli alberi che possono poi essere raccolti prima di essere trasportati in aereo a destinazione e poi venduti al mercato. Discutete inoltre dei vestiti da lavoro necessari per lavorare in una piantagione.	Materiale creativo vario, abiti da lavoro, cestini



Raccolta delle banane nella piantagione © S. Bürki



Banane in aereo © S. Bürki

La produzione: «cosa succede al cibo prima di arrivare nel mio piatto?»

Per «lavorazione dei prodotti alimentari» s'intende l'insieme dei processi che permettono di trasformare le materie prime fresche in derrate alimentari. Tra questi figurano, ad esempio, il lavaggio, il taglio, la pastorizzazione, il congelamento, la fermentazione o il confezionamento. Durante il processo di lavorazione, si possono anche utilizzare additivi, ad esempio per prolungare la durata di conservazione o arricchire gli alimenti con vitamine e minerali. La lavorazione dei prodotti alimentari avviene tanto in ambito domestico quanto industriale ed ha effetti sia positivi che negativi sul nostro sistema alimentare:[8]

⊕
- Lotta allo spreco alimentare
- Garanzia della sicurezza alimentare
- Praticità
- Adeguamento ad esigenze alimentari particolari

⊖
- Eccesso di zuccheri, grassi e sale
- Perdita di sostanze nutritive
- Modifica della forma degli alimenti che induce ad un consumo eccessivo (p. es., frullati)
- Sostanze nocive
- Elevato consumo di risorse

La **domanda chiave «cosa succede al cibo prima di arrivare nel mio piatto?»** introduce le allieve e gli allievi alle catene di produzione dei nostri alimenti. L'obiettivo è aiutarli ad acquisire consapevolezza dei percorsi che seguono gli alimenti, delle fasi di lavorazione necessarie e dei settori professionali coinvolti, fino all'arrivo del cibo nel piatto.

Entrata in materia		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Stimolare le capacità cognitive ed emotive	**Preparare una torta di mele** Preparate una torta di mele insieme alle allieve e agli allievi (a seconda degli interessi, dei prodotti locali disponibili o della stagione, potete preparare anche qualcos'altro). Chiedete alle allieve e agli allievi: **«di quali ingredienti abbiamo bisogno per preparare una torta di mele?»**. Quindi invitateli ad elencarli. Discutete con tutta la classe delle fasi di lavoro necessarie per preparare una torta di mele. Chiedete alle allieve e agli allievi: **«in che modo la preparazione di una torta a casa differisce da quella in fabbrica?».**	Ingredienti per preparare una torta di mele
Preparare una torta	Preparate una torta con un gruppetto di allieve e allievi e mangiatela come merenda.	

[8] Consiglio europeo di informazione sull'alimentazione (2024): Comprendere la trasformazione degli alimenti: esempi, benefici e rischi.

Sviluppare ulteriormente lo «Spazio Gioco ESS» Partecipare	**Come possiamo integrare la lavorazione dei prodotti alimentari nel nostro «Spazio Gioco ESS»?** Se lo scenario di gioco non contempla ancora attività che consentono alle allieve e agli allievi di imparare in modo ludico come lavorare i prodotti alimentari, discutete con loro delle possibilità di arricchirlo. **Ecco alcune possibili idee** • Una bancarella delle bevande • Una sala da tè	

Suggerimenti per gestire le attività

Il ristorante
Recatevi sullo scenario di gioco «Il ristorante» e osservate come le allieve e gli allievi preparano i menù. Se necessario, fornite loro alcuni suggerimenti, ad esempio: bisogna rosolare la carne, pelare una carota o far cuocere prima un uovo.

Il frigo pubblico
Verificate cos'è stato messo nel frigo pubblico. Discutetene con le allieve e gli allievi assegnati agli scenari di gioco «Il libro di ricette» o «Il ristorante» e chiedete loro come potrebbero lavorare gli alimenti in questione.

Preparate una scheda di lavoro: «vai a vedere quali alimenti sono stati messi nel frigo pubblico. Scrivi una ricetta o prepara un piatto.

Le bancarelle del mercato
Recatevi sullo scenario di gioco «Le bancarella del mercato». Lì, fate la spesa e chiedete consiglio alle venditrici e ai venditori sui vari modi di lavorare i frutti e le verdure.

Preparate una scheda di lavoro: «visita una bancarella del mercato. Chiedi consiglio su come si possono lavorare i vari frutti e le varie verdure.».

Il giardino scolastico
Quando è stagione di raccolta nel giardino scolastico, discutete insieme alle allieve e agli allievi come si possono lavorare verdure, erbe aromatiche, bacche o altri prodotti raccolti.

Macinare il frumento
Prendete in prestito un mulino a mano. Le allieve e gli allievi avranno così l'opportunità di macinare il frumento a mano e ricavarne la farina (processo di lavorazione).

La farina ottenuta potrà poi essere utilizzata per fare del pane.

Il laghetto per la pesca
Recatevi sullo scenario di gioco «Il laghetto per la pesca» con le allieve e gli allievi e discutete insieme dei prodotti che si possono realizzare a partire dal pesce.

Invitate le allieve e gli allievi a mettere in pratica le loro idee e aiutateli fornendo loro i materiali adeguati.

La piantagione
Fate visita alle allieve e agli allievi assegnati allo scenario di gioco «La piantagione».
Chiedete loro: «in quali prodotti si potrebbero trasformare questi frutti?».

Invitate le allieve e gli allievi a mettere in pratica le loro idee e aiutateli fornendo loro i materiali adeguati.

Riflessione		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Riflettere	Oggi, nell'ambito del gioco, quali alimenti avete trasformato in quali prodotti? In occasione del cerchio finale, riflettete insieme alle allieve e agli allievi sui prodotti che hanno trasformato e sul modo in cui lo hanno fatto. Citate esempi concreti che avete osservato durante il gioco. «Percorso d'apprendimento» Chiedete alle allieve e agli allievi di scegliere un alimento dalla bancarella del mercato. Le allieve e gli allievi illustrano, con un disegno, il suo processo di produzione oppure raccontano come potrebbe essere trasformato.	

Ulteriore sviluppo dello «Spazio Gioco ESS»		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Creare scenari di gioco	**La panetteria** Allestite un laboratorio di panetteria insieme alle allieve e agli allievi. Come «impasto» potete utilizzare della plastilina o del lievito madre. Completate lo scenario di gioco con utensili di panetteria, ad esempio formine per biscotti, un mattarello o teglie da forno.	Utensili di panetteria



Macinare i chicchi © S. Bürki

Lo spreco alimentare: «cosa possiamo fare per ridurre il più possibile la quantità di cibo che finisce nella spazzatura?»

Le derrate alimentari prodotte per il consumo umano, ma perse o buttate via prima di arrivare nei nostri piatti, costituiscono il cosiddetto **spreco alimentare**. In Svizzera, mediamente un terzo degli alimenti prodotti viene perso lungo la filiera o finisce nella spazzatura.

Lo spreco alimentare ha ripercussioni di vasta portata sull'ambiente, perché la produzione delle derrate alimentari sfrutta risorse quali l'acqua, l'energia e il suolo. Di regola, più lungo è l'itinerario di trasporto percorso da un alimento, maggiore sarà il suo impatto ambientale. Parallelamente, ciò comporta delle perdite finanziarie: ogni anno, in Svizzera, si gettano via derrate alimentari per un valore di circa 620 franchi a persona[9]. Troverete maggiori informazioni e grafici al riguardo nel sito seguente: www.foodwaste.ch.

La **domanda** chiave «cosa possiamo fare per ridurre il più possibile la quantità di cibo che finisce nella spazzatura?» mira a sensibilizzare le allieve e gli allievi su questo tema e a stimolarli a sviluppare le proprie idee creative per evitare lo spreco alimentare.

Entrata in materia		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Stimolare le capacità cognitive ed emotive	**«Metto nel mio zaino…»** Per iniziare in modo divertente, si può giocare al gioco «metto nel mio zaino…». A turno, le allieve e gli allievi citano un alimento acquistato al mercato e lo mettono nello zaino preparato in precedenza. Alla fine, si verifica se si è in grado di citare nuovamente tutti gli alimenti messi nello zaino. Spacchettate uno dopo l'altro tutti gli alimenti citati e disponeteli in fila all'interno del cerchio. **In alternativa** Organizzate con le allieve e gli allievi una gita. Ogni allieva e allievo può portare con sé un alimento. Alla fine della gita, si verifica quali alimenti sono rimasti. Chiedete loro: **«cosa possiamo fare con il cibo avanzato?»** Spiegate il concetto di «spreco alimentare».	Alimenti acquistati al mercato, zaino
Costruire il sapere	**Spiegazione: «lo spreco alimentare»** Raccontate alle allieve e agli allievi che in Svizzera un terzo delle derrate alimentari prodotte non riesce ad arrivare nei nostri piatti perché viene perso o buttato via. Ad esempio, perché una carota è troppo deforme e quindi non può essere venduta al supermercato (produzione). Al ristorante, perché la porzione servita era troppo abbondante (ristorazione). A casa, perché si sono acquistate troppe derrate alimentari e non si è riusciti a mangiare tutto il cibo prima che andasse a male (economia domestica).	

[9] Foodwaste.ch (o.J.): Cosa significa spreco alimentare.

	➔ Chiedete alle allieve e agli allievi di contare gli alimenti allineati. Ogni terzo alimento viene tolto e buttato nel sacco della spazzatura. Se, in Svizzera, si raccogliessero questi rifiuti alimentari per un intero anno, si potrebbero riempire 150'000 camion che, messi in fila uno dietro l'altro, formerebbero un convoglio che coprirebbe la distanza tra Zurigo e Madrid. ➔ **Perché dovremmo evitare di buttare via il cibo?** Invitate le allieve e gli allievi ad esprimere le loro idee e i loro pensieri. **Ecco alcuni possibili spunti di riflessione** • La produzione comporta molto lavoro. • La produzione di derrate alimentari consuma molta acqua ed energia. • Si sono dovuti uccidere degli animali. • Si sprecano molti soldi. **Cosa possiamo fare…?** Invitate le allieve e gli allievi a cercare soluzioni creative per evitare lo spreco alimentare: • Cosa possiamo fare con una mela già addentata? • Cosa possiamo fare se avanza del cibo nella scatola degli spuntini? • Cosa possiamo fare se ci siamo serviti troppo cibo a pranzo? • Cosa possiamo fare con una banana troppo matura? **«Percorso d'apprendimento»** Invitate le allieve e gli allievi a disegnare le loro idee.	Sacco della spazzatura

Suggerimenti per gestire le attività

Piccole porzioni
Recatevi sullo scenario di gioco «Il ristorante». Precisate alle allieve e agli allievi che non avete molta fame. Valutate le opzioni proposte da loro. Se nessuna idea viene loro in mente, reagite chiedendo: **«posso ordinare una porzione piccola?».**

Chiedere di mettere gli avanzi in un contenitore da asporto
Ordinate un menù e alla fine dite che era buono, ma che la porzione era troppo abbondante. Osservate la reazione delle allieve e degli allievi e intervenite se qualcuno si appresta a buttare via gli avanzi. Chiedete di **mettere gli avanzi in un contenitore da asporto.** Introducete il concetto delle stoviglie riutilizzabili.

Conservare correttamente

Recatevi sullo scenario di gioco «Il ristorante». Stabilite insieme alle allieve e agli allievi come conservare correttamente gli alimenti per evitare che vadano a male. Su www.foodwaste.ch/it/ troverete un grafico utile al riguardo.

Il pane del giorno prima

Recatevi sullo scenario di gioco «La panetteria». Ponete alle allieve e agli allievi la domanda seguente: **«avete anche prodotti di panetteria del giorno prima a un prezzo scontato?».** Preparate insieme a loro una **cesta** con prodotti di panetteria del giorno prima da offrire a metà prezzo.

Si sono acquistati troppi prodotti

Su uno scenario di gioco (p. es., una bancarella del mercato o un supermercato) si sono acquistati molti prodotti. Esprimete le vostre perplessità: **«ho l'impressione che ci sia troppo cibo e che gran parte finirà nella spazzatura. Cosa potreste fare per evitare di sprecare degli alimenti?».**

Idee

- Preparare un banchetto e invitare i vicini.
- Mettere gli alimenti in un «frigo pubblico» prima della scadenza della loro data limite di conservazione. Allestire un «frigo pubblico» insieme alle allieve e agli allievi.

Verdure deformi / frutti danneggiati

Recatevi sullo scenario di gioco «La fattoria» o «La piantagione». Mostrate alle allieve e agli allievi carote deformi o banane danneggiate.
A questo punto, dite loro che **la carota deforme trovata non sarà messa in vendita al supermercato.** Quindi chiedete loro: **«cosa potreste fare per riuscire comunque a venderla?».**

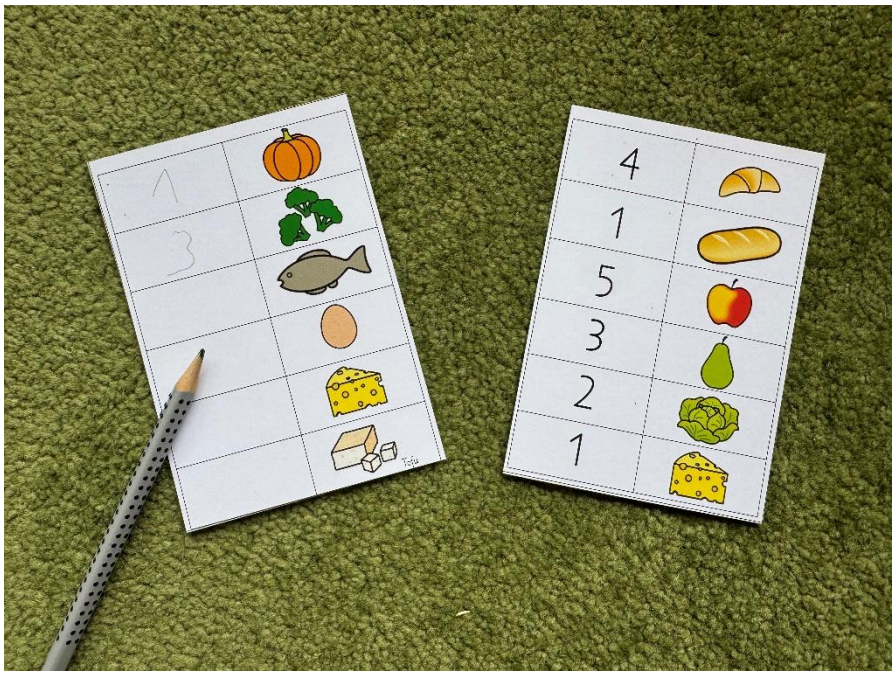
Fare la lista della spesa

Recatevi sullo scenario di gioco «Il ristorante». Organizzate un'uscita al mercato insieme alle allieve e agli allievi e fate con loro una **lista della spesa**. Questa lista permette di evitare di acquistare più del necessario e di ridurre al minimo il rischio che gli alimenti vadano a male.

Create una carta di ruolo: «Organizza la spesa per una famiglia di 5 persone. Fai una lista della spesa.»

Riflessione		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Approfondire, ripetere	• Quali idee avete raccolto oggi durante il gioco per evitare lo spreco alimentare? • Quale idea vi è piaciuta particolarmente, e quale invece avete trovato un po' difficoltosa?	
Sviluppare e realizzare idee	• Avete altre idee su come si potrebbe evitare lo spreco alimentare? • C'è un'idea che vi piacerebbe mettere in pratica quando giocherete la prossima volta?	

Ulteriore sviluppo dello «Spazio Gioco ESS»		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Sviluppare ulteriormente gli scenari di gioco	**Il frigo pubblico** Allestite un «frigo pubblico» insieme alle allieve e agli allievi. Discutete della sua utilità e delle sue modalità di utilizzo con l'intera classe nell'ambito di un'entrata in materia o durante la fase di riflessione.	Cassa chiudibile, materiale creativo
	Il pane del giorno prima Sullo scenario di gioco «La panetteria» o «Le bancarelle del mercato» preparate con le allieve e gli allievi una cesta dove metterete il pane del giorno prima che sarà poi venduto a metà prezzo. **Provate anche voi!** Organizzate una degustazione di pane. Che sapore ha il pane fresco? E quello del pane del giorno prima? Che sapore ha il pane se lo faccio tostare nel tostapane? **Alternativa** Preparate dei crostini con le allieve e gli allievi.	Cesta, materiale creativo, pane, tostapane
Sviluppare ulteriormente gli scenari di gioco	**Riutilizzare gli scarti di cucina** Anche se gli scarti di cucina come bucce, gambi o foglie non rientrano necessariamente nella categoria degli sprechi alimentari, possono comunque essere riutilizzati, ad esempio per preparare chips di verdura a partire dalle bucce delle carote. **Provate anche voi!** Su www.foodwaste.ch/it/ troverete ricette fantastiche.	Scarti di cucina, olio, sale, pepe, forno



Liste della spesa © S. Bürki

La salute: «come posso alimentarmi in modo sano?»

L'alimentazione svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo e nella salute delle bambine e dei bambini nel lungo periodo. Le abitudini alimentari, acquisite nei primi anni di vita, spesso permangono anche in età adulta. In fatto di cibo, le bambine e i bambini si lasciano principalmente guidare dai propri sensi: danno priorità ad un aspetto appetitoso, un odore gradevole e un buon sapore. A questa età, le decisioni basate sulla ragione o sulle conoscenze non sono ancora determinanti. Pertanto, la trasmissione puramente teorica dei principi di un'alimentazione sana ed equilibrata ha un'efficacia solo limitata.[10]

Il disco alimentare svizzero (PDF con ulteriori stimoli per l'insegnamento) sintetizza i messaggi più importanti per promuovere un'alimentazione equilibrata e gustosa delle bambine e dei bambini dai 4 ai 12 anni.

La **domanda chiave «Come posso alimentarmi in modo sano?»**, permette alle allieve e agli allievi di familiarizzarsi in modo ludico con il disco alimentare. È bene evitare di classificare gli alimenti in «buoni» o «cattivi»: tutto dipende dalla quantità e dalla frequenza con le quali sono consumati.

Entrata in materia		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
	Come posso alimentarmi in modo sano? Invitate le allieve e gli allievi a riflettere sulla domanda chiave e raccogliete le loro idee e i loro pensieri annotandole su un manifesto.	Manifesto, materiale per scrivere
Stimolare le capacità cognitive ed emotive	**Staffetta Memory «Disco alimentare»** Suddividete la classe in gruppetti e posizionate le allieve e gli allievi su un lato della palestra. Per ogni gruppo disponete un set di carte sull'altro lato della palestra. A turno, le allieve e gli allievi corrono e girano due carte. Quando trovano una coppia di carte, la prendono. Vince il gruppo che per primo avrà trovato tutte le coppie di carte.	Carte Memory (lista materiali)
	Esaminate le 5 carte sull'alimentazione insieme alla classe. Chiedete alle allieve e agli allievi: **«cosa potrebbero significare queste immagini?».**	Disco alimentare
Costruire il sapere	**Spiegazione: «raccomandazioni nutrizionali»** 1. Bere acqua 2. Mangiare frutta e verdura 3. Mangiare regolarmente 4. Mangiare vario 5. Assaporare il cibo con tutti i sensi	
Partecipare	Insieme alle allieve e agli allievi, pianificate delle attività che permettano di mettere in pratica queste 5 raccomandazioni nella quotidianità scolastica (p. es., contare, nell'arco di un certo periodo di tempo, tutti i bicchieri d'acqua bevuti in classe).	

[10] Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (o.J.): Leitfaden Ernährungsparcour, S.1.

Suggerimenti per gestire le attività

Il ristorante
Insieme alle allieve e agli allievi assegnati allo scenario di gioco «Il ristorante», preparate ogni giorno per una settimana (o più a lungo) un piatto di frutta e/o verdura per lo spuntino mattutino in comune. Incoraggiateli ad assaporare gli alimenti con tutti i sensi.

Il libro di ricette
Insieme alle allieve e agli allievi riflettete alle ricette elaborate. Nel farlo, integratevi le raccomandazioni nutrizionali:

- Il tuo menù è vario?
- Il tuo menù stimola i tuoi sensi?
- Nel tuo menù c'è frutta e verdura?
- Quale bevanda si abbina bene al tuo menù?

Spegnere la sete
Recatevi su uno scenario di gioco (p. es., la piantagione, l'aereo, la fattoria) e portate un bicchiere d'acqua per placare la sete delle allieve e degli allievi che vi «lavorano» duramente.

Il ruolo di «chi spegne la sete» può anche essere assunto da un/a allievo/a.

Il giardino scolastico
Se la vostra scuola dispone di un giardino scolastico, discutete con le allieve e gli allievi per sapere quali erbe aromatiche o bacche vorrebbero coltivare per poter preparare la propria acqua aromatizzata.

Riflessione

Attività	Contenuto	Materiale
Approfondire, ripetere	**Il libro di ricette** Date alle allieve e agli allievi che hanno creato un menù l'opportunità di presentarlo alla classe. Successivamente, riflettete insieme in che misura le cinque raccomandazioni nutrizionali sono state prese in considerazione. **Il disco alimentare** Con l'aiuto del disco alimentare, invitate le allieve e gli allievi a presentare le 5 raccomandazioni nutrizionali. Chiedete loro di proporre idee per metterle in pratica nella vita quotidiana. Mettete per iscritto le loro proposte. Utilizzate questo esercizio come **«percorso d'apprendimento».**	Disco alimentare
Riflettere	Una volta concluse le attività incentrate sulle cinque raccomandazioni nutrizionali, riflettete insieme alla classe sulle seguenti **domande stimolo:** • Cosa ci ha fatto particolarmente piacere e perché? • Cos'è stato piuttosto difficile da mettere in pratica? • Cosa potremmo fare diversamente in futuro? • Come posso continuare ad applicare le cinque raccomandazioni nutrizionali anche a casa? • Quali raccomandazioni possiamo mettere in pratica nella nostra quotidianità scolastica?	Disco alimentare

Ulteriore sviluppo dello «Spazio Gioco ESS»		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Sviluppare ulteriormente lo scenario di gioco	**La bancarella delle bevande** Allestite una bancarella delle bevande insieme alle allieve e agli allievi. A seconda della stagione, preparano le proprie acque aromatizzate (p. es., alla menta, al limone, allo zenzero, all'arancia, alle bacche, ecc.) da bere oppure da vendere al mercato. **Obiettivo:** incoraggiare le allieve e gli allievi a bere. Si raccomanda di bere da quattro a cinque bicchieri al giorno.[11] In aggiunta, si possono anche preparare frullati a base di frutta e verdura, che però andrebbero consumati con moderazione.	Frutta di stagione, erbe aromatiche, verdure, frullatore, brocche, tazze
Partecipare	Chiedete alle allieve e agli allievi: **«la nostra gamma di prodotti proposta al mercato è abbastanza variata?».** Discutete insieme per capire come migliorare ulteriormente le bancarelle del mercato per tenere meglio conto delle cinque raccomandazioni nutrizionali. **Possibili idee di gioco** • Realizzate, con l'aiuto delle allieve e degli allievi, un **laghetto per la pesca**, così da potervi pescare e poi vendere il pesce al mercato. • Realizzate, con l'aiuto delle allieve e degli allievi, un **chiosco** dove poter acquistare anche dolciumi. In questo modo si potranno affrontare domande legate al piacere del gusto e alla quantità «giusta».	

[11] Società Svizzera di Nutrizione, SSN (2020): Proposte didattiche sul disco alimentare svizzero 1° ciclo, p.4.

Il benessere degli animali: «come possiamo assicurarci che gli animali della fattoria, da cui ricaviamo il nostro cibo, siano trattati "bene"»?

Un allevamento rispettoso degli animali e cure adeguate costituiscono la base per la salute del bestiame. Gli animali sani sono a loro volta essenziali per l'agricoltura e la produzione di derrate alimentari di origine animale. Le aziende di allevamento sono pertanto tenute a rispettare le disposizioni della legge sulla protezione degli animali e quindi a tutelare la loro salute e dignità.[12]

I marchi presenti sulle derrate alimentari forniscono alle consumatrici e ai consumatori indicazioni sulle condizioni di allevamento degli animali. Sulla **pagina web** «Valutazione del benessere degli animali» della Protezione Svizzera degli animali (PSA) si trovano informazioni sull'analisi uniforme e comprensibile della salute e della serenità degli animali. In generale i marchi[13] contengono criteri quali l'accesso agli spazi all'aperto, il trasporto, il foraggiamento o le condizioni di spazio a disposizione. In fatto di benessere degli animali, i marchi tengono conto, tra l'altro, dei seguenti criteri:

- possibilità di vivere in gruppo
- spazio a sufficienza nella stalla
- nessuna esposizione a rumori eccessivi
- nessuna decornazione
- libero accesso costante agli spazi all'aperto tutto l'anno
- trasporto senza stress
- possibilità di uscire nel recinto in inverno
- permanenza dei piccoli con le proprie madri

La **domanda chiave «come possiamo assicurarci che gli animali della fattoria, da cui ricaviamo il nostro cibo, siano trattati "bene"?»** permette alle allieve e agli allievi di sviluppare una maggiore sensibilità nei confronti del benessere degli animali.

Entrata in materia		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Stimolare le capacità cognitive ed emotive	**Quali animali vivono in fattoria?** Visitate con la vostra classe una fattoria nelle vicinanze. Chiedete alle allieve e agli allievi: **«come dovrebbero vivere gli animali della fattoria per avere una "buona" qualità di vita?»**. Incoraggiate le allieve e gli allievi a porre domande alla contadina o al contadino. **Domande stimolo** • Che misure si prendono per garantire il benessere degli animali? • Cos'è importante per assicurare una «buona» qualità di vita agli animali? • Che tipo di foraggio ricevono gli animali? • Quanto spazio offre la stalla? • Quanto tempo gli animali possono trascorrere all'aperto? Hanno la possibilità di uscire dalla stalla e stare all'aperto anche in inverno? • I vitelli vengono separati dalla madre dopo la nascita o possono restare insieme a lei?	Scuola in fattoria | education21

[12] Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria [USAV] (2025): Detenzione di animali.
[13] Maggiori informazioni nell'opuscolo «Labels für Lebensmittel» / «Labels alimentaires suisses» (marchi alimentari svizzeri).

Rilevare il livello di apprendimento	• Come vengono protette le galline dalla volpe? • Come vengono trasportati gli animali? **In alternativa** Se non è possibile effettuare una visita in un'azienda agricola, le allieve e gli allievi raccontano le proprie esperienze con gli animali della fattoria, oppure l'insegnante li guida in un viaggio immaginario. È anche possibile che l'insegnante vesta i panni di un/a contadino/a e permetta così alle allieve e agli allievi di intervistarlo/a. **Domande stimolo** • Quali animali vivono nelle nostre fattorie? • Di cos'hanno bisogno gli animali della fattoria per sentirsi a proprio agio? • Cosa possono fare le contadine e i contadini per garantire il «benessere» degli animali?	
Sviluppare ulteriormente lo «Spazio Gioco ESS» Partecipare	**Come possiamo integrare una fattoria nel nostro «Spazio Gioco ESS»?** Se l'ambiente di gioco non comprende ancora una fattoria, riflettete insieme alle allieve e agli allievi su come potrebbe essere progettata e costruita.	

Suggerimenti per gestire le attività

I marchi
Create insieme alle allieve e agli allievi dei marchi che sensibilizzino al benessere degli animali. Utilizzateli per etichettare le derrate alimentari di origine animale esposte sulla bancarella del mercato.
Definite insieme a loro i criteri che il marchio deve contemplare (p. es., il trasporto, il foraggiamento, l'accesso agli spazi esterni o le condizioni di spazio a disposizione).

La fattoria
Recatevi sullo scenario di gioco «La fattoria». Chiedete alle allieve e agli allievi con quale frequenza gli animali possono uscire all'aperto, di quanto spazio dispongono per pascolare all'esterno o come vengono trasportati. Incoraggiateli quindi a riflettere sul benessere degli animali.

La fattoria può anche essere costruita come un «piccolo mondo». Non è necessario creare un grande «scenario di gioco».

«Percorso d'apprendimento»
Chiedete alle allieve e agli allievi di progettare e costruire una fattoria in cui gli animali si sentano a proprio agio. Chiedete loro di descrivere la loro opera di costruzione. Scattate delle foto della fattoria e prendete nota dei commenti importanti.

Il laghetto per la pesca
Se lo «Spazio Gioco ESS» comprende un laghetto per la pesca, anche questo scenario di gioco può essere utilizzato per trattare il tema del benessere degli animali. Spiegate, ad esempio, che i pesci devono essere manipolati con la massima delicatezza e storditi prima dell'abbattimento, in modo da ridurre al minimo lo stress e il dolore.

Il giardino scolastico / L'area scolastica
Se avete accesso a un giardino scolastico, potete riflettere insieme alle allieve e agli allievi su cosa vi si potrebbe piantare per consentire anche agli animali di sentirsi a proprio agio in questo ambiente.
In alternativa, potete discutere su come allestire l'area scolastica in modo da renderla accogliente per gli animali e permettere loro di sentirsi a proprio agio in questo ambiente (cfr. Dossier tematico «Giardino scolastico: un'area scolastica viva!»).

Riflessione		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Approfondire, ripetere	**I marchi** Discutete in classe dei marchi creati e dei criteri che contemplano. Riflettete insieme alle allieve e agli allievi su ciò che ritengono importante nelle loro interazioni con gli animali.	Creare autonomamente dei marchi
Sviluppare e realizzare idee	**Il giardino scolastico / L'area scolastica** Spiegate che anche nel giardino scolastico e nell'area scolastica vivono molti animali. Discutete insieme alle allieve e agli allievi su come vorrebbero interagire con questi animali e sulle misure da prendere per farli sentire a proprio agio in questo ambiente.	

Ulteriore sviluppo dello «Spazio Gioco ESS»		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Sviluppare ulteriormente lo scenario di gioco	**L'albergo per insetti** Create insieme alle allieve e agli allievi degli alberghi per insetti da distribuire nell'area scolastica o da collocare a casa propria. Assicuratevi di costruire degli alberghi per insetti che non feriscano le bestioline. In caso di dubbi, chiedete consiglio a uno/a specialista.	Materiale creativo vario



La fattoria come «piccolo mondo» © S. Bürki

Attuazione della domanda chiave ESS

Per concludere lo «Spazio Gioco ESS», la classe organizza insieme un buffet della ricreazione. Questa sequenza finale offre l'occasione per discutere, mediare e mettere in pratica tutti insieme la **domanda chiave ESS:** «quali alimenti mettiamo sul nostro buffet della ricreazione al fine di soddisfare il nostro palato e rispettare l'ambiente?».

Durante questa sequenza si prendono in considerazione i sottotemi trattati, ossia «Le abitudini alimentari», «La stagionalità», «La regionalità / la globalizzazione», «La produzione», «Lo spreco alimentare», «La salute» e «Il benessere degli animali», nella misura in cui siano stati affrontati nell'ambito dello «Spazio Gioco ESS».

Per l'insegnante, questa sequenza finale offre inoltre la possibilità di mettere in evidenza i progressi nell'apprendimento fatti dalle allieve e dagli allievi. A questo proposito è opportuno prestare particolare attenzione alle loro idee, alle loro argomentazioni e alla loro capacità di pensare in modo sistemico.

Entrata in materia		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Stimolare le capacità cognitive ed emotive	Informate le allieve e gli allievi che la sequenza si concluderà con un **buffet della ricreazione**. In tale occasione, ponete loro la **domanda chiave ESS:** «Quali alimenti mettiamo sul nostro buffet della ricreazione al fine di soddisfare il nostro palato e rispettare l'ambiente?» Invitate le allieve e gli allievi a riflettere innanzitutto individualmente sugli alimenti che si dovrebbero servire sul buffet. Metteranno poi le loro idee per iscritto o sotto forma di disegno. Successivamente, si raccolgono le idee in seno alla classe. Ogni allieva e allievo mette le proprie proposte al centro del cerchio e spiega perché questi alimenti dovrebbero trovare posto sul buffet della ricreazione. Indirizzate la conversazione in modo da inserire nella discussione i sottotemi trattati onde tenerne conto. **Domande stimolo** • **La salute:** «quali alimenti dovrebbero trovare posto sul nostro buffet al fine di garantirne l'equilibrio e la varietà?». • **La salute:** «quali bevande desideriamo servire?». • **La stagionalità:** «quali frutti e verdure sono attualmente di stagione e desideriamo proporre?». • **La regionalità / la globalizzazione:** «quali prodotti regionali desideriamo prendere in considerazione?» • **La regionalità / la globalizzazione:** «quali frutti provenienti da Paesi lontani vorremmo assaporare in occasione del nostro buffet della ricreazione?». • **La produzione:** «quali prodotti (p. es., pane o torte) ci piacerebbe preparare noi stessi?».	Carta, materiale per scrivere

	• **Lo spreco alimentare:** «come possiamo organizzare il nostro buffet in modo da ridurre il più possibile gli avanzi (p. es., facendo una lista della spesa)?» • **Il benessere degli animali:** «quali prodotti di origine animale desideriamo acquistare e a cosa vogliamo prestare attenzione in particolare?». ➔ Realizzate il buffet della ricreazione. Se lo desiderate, potete invitare degli ospiti.	

Riflessione		
Attività	**Contenuto**	**Materiale**
Riflettere	**Possibili domande di riflessione sul buffet** • Cosa mi è piaciuto particolarmente del buffet della ricreazione? Perché? • Cosa avrei voluto in più? • Se rimangono degli avanzi, cosa possiamo farne? **Domande di riflessione sullo «Spazio Gioco ESS»** • Cosa mi ha particolarmente colpito del nostro «Spazio Gioco ESS»? • Cos'ho imparato di nuovo che prima non sapevo? • A cosa vorrei prestare attenzione in futuro nella mia vita quotidiana in fatto di alimentazione?	



Le patate coltivate nell'orto della scuola...



...vengono trasformate in patatine fritte per il buffet della ricreazione





© S. Bürki

LISTA DEL MATERIALE

Per mettere in scena questo «Spazio Gioco ESS» nel modo più autentico possibile, è necessario disporre di una quantità sufficiente di alimenti (giocattoli) che possono essere di tipologie diverse. Ecco alcune idee:

	Chiedere alle allieve e agli allievi di disegnare gli alimenti. Poi fotocopiarli, in modo da averne molti esemplari di ogni varietà. Eventualmente ritagliarli.
	Stampare e ritagliare gli alimenti. Eventualmente, prima di ritagliarli, incollarli su un cartoncino più spesso o plastificarli. Esempio nella foto: materiale per la pizza in feltro, fotocopiato e plastificato.
	Realizzare alimenti con la plastilina.
	Realizzare alimenti con la pasta di sale.
	Alimenti in legno.

  	Trasformare materiali naturali in alimenti.
 	Realizzare alimenti in feltro o polistirolo.
	Fare dei pompon e utilizzarli come alimenti.
	Prendere vari piccoli oggetti e utilizzarli altrimenti. • Tessere del domino • Blocchetti di legno • Mattoncini di Lego • Palline di feltro • Materiale Grapat • Perle di vetro colorato
	Utilizzare materiale non strutturato. • Tappi di sughero • Coperchi in PET • Pezzetti di legno • Chip di polistirolo • Rondelle Biella

Per i materiali che non riproducono fedelmente derrate alimentari (p. es., le rondelle Biella o i noccioli di ciliegia), si stabilisce insieme alle allieve e agli allievi quali alimenti rappresentano nel gioco.

Carte Memory (modello da fotocopiare)



© Immagini delle «Carte Memory»: Società Svizzera di Nutrizione (SSN), Promozione della Salute Svizzera, Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV), 2016.

ALTRE OFFERTE

Dossier tematico «Alimentazione: il mondo nel nostro piatto»

di éducation21.....

Dossier tematico: alimentazione: il mondo nel nostro piatto
Mangiare è uno dei gesti più quotidiani che compiamo. Eppure, dietro a ciò che mettiamo nel piatto si nasconde un sistema estremamente complesso, che collega salute, ambiente, economia e cultura.
Oggi più che mai, parlare di alimentazione significa andare oltre il semplice nutrirsi. Significa interrogarsi su come viviamo, su come produciamo, su come condividiamo le risorse e su quale futuro stiamo costruendo.
Per il mondo della scuola, questo tema si rivela un'occasione preziosa per imparare a interpretare la complessità globale partendo dai gesti della vita quotidiana. L'approfondimento si snoda attraverso un percorso in tre tappe fondamentali: si parte dalla comprensione dell'alimentazione come fenomeno sistemico, per poi esplorare le criticità e le tensioni che caratterizzano il modello attuale e, infine, approdare a una riflessione concreta sulle possibilità di cambiamento, declinata direttamente nella pratica educativa.

SpiuBank

di Sabina Bürki.....

Offerta di materiali e corsi di formazione continua
Le bambine e i bambini imparano innanzitutto attraverso il gioco. Questo permette loro di sviluppare costantemente le proprie capacità, abilità e competenze in modo del tutto naturale, senza avere l'impressione di imparare. È proprio su questo principio che si basa l'idea di SpiuBank.

- Questo materiale polivalente aiuta le bambine e i bambini a realizzare le proprie idee di gioco di ruolo in modo creativo, flessibile e autonomo.
- L'offerta di corsi di formazione continua SpiuBank ruota attorno al gioco in quanto elemento fondamentale. Tra gli argomenti trattati figurano lo sviluppo di giochi, esempi concreti tratti dalla pratica, l'orientamento alle competenze e la riflessione sull'atteggiamento personale.

FONTI

Bänninger, Ch. & Zaugg, R. (2025): *Schritt für Schritt zu BNE. BNE-Kompetenzen im Kindergartenalltag erkennen und anbahnen*, online su: www.fhnw.ch, consultato il: 04.06.2026.

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen [BLV] (2025): *Nutztierhaltung*, online su: www.blv.admin.ch, consultato il: 04.06.2026.

Bundeszentrum für Ernährung [BZfE] (2026): *Saisonal einkaufen*, online su: www.bzfe.de, consultato il: 04.06.2026.

Erziehungsdirektion des Kantons Bern (2026): *Lehrplan21*, online su: www.be.lehrplan.ch, consultato il: 04.06.2026.

Europäischer Rat für Ernährungsinformation [eufic] (2024): *Lebensmittelverarbeitung verstehen – Beispiele, Vorteile und Risiken*, online su: www.eufic.org, consultato il: 04.06.2026.

Foodwaste.ch (o.J.): *Was ist Food Waste?*, online su: www.foodwaste.ch, consultato il: 04.06.2026.

Högger, D.; Güntert, I.; Wullschleger, S. (2023): *Mut zum freien Spiel. Dynamik zulassen, vielfältig lernen.*

Kübler, M.; Buhl, G.; Rüdisüli, C. (2020): *Spielen und Lernen verbinden – mit spielbasierten Lernumgebungen. Theorie – Empirie – Praxis.*

Lieger, C. & Weidinger, W. (2021): *Spielen Plus. Ein Handbuch für Kindergarten, Schule und Betreuung.*

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung sge (2020): *Unterrichtsvorschläge Zyklus 1*, online su: www.sge-ssn.ch, consultato il: 04.06.2026.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung sge (o.J.): *Leitfaden Ernährungsparcour*, online su: www.sge-ssn.ch, consultato il: 04.06.2026.

IMPRESSUM

DAL MERCATO AL BUFFET DELLA RICREAZIONE: uno «Spazio Gioco ESS» sul tema dell'alimentazione

Autrici: Tanja Stern, éducation21, e Sabina Bürki, esperta in pedagogia del gioco libero e insegnante di scuola dell'infanzia nel Canton Berna
Coautrice: Muriel Goudiaby, insegnante nel 1° ciclo nel Canton Berna
Traduzione: Annie Schirrmeister
Adattamento in italiano: Roger Welti, éducation21
Foto: © 2026 Sabina Bürki, SpiuBank
Carte memory: © sge-ssn.ch, promozionesalute.ch, blv.admin.ch, 2016
Copyright: éducation21, 2026
Casa editrice: Fondazione éducation21

Altre informazioni
éducation21, Monbijoustr. 31, 3001 Berna, Tel. 031 321 00 21 | info@education21.ch | www.education21.ch

La Fondazione éducation21 coordina e promuove l'educazione allo sviluppo sostenibile (ESS) in Svizzera. Su mandato della Conferenza delle direttrici e dei direttori cantonali della pubblica educazione (CDPE), della Confederazione e della società civile, funge da centro di competenza nazionale per la scuola dell'obbligo e il livello secondario II.