



Ministero dell'istruzione e del merito

Istituto Comprensivo Statale di Ponte
 con sezioni associate nei Comuni di Paupisi e Torrecuso
 Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado ad indirizzo musicale
 AMBITO BN05



Circolare n° 57

Ponte, 15/12/2023

- Ai sigg. Genitori delle classi 1[^], 2[^] e 3[^] della Scuola Primaria Ponte/Paupisi/Torrecuso
 → [sito web](#)

e, p.c. - Alla Referente progetto CINQUE COLORI - Dott.ssa Flavia Criccomoro
 - Al personale docente dei plessi interessati

- Atti
- Sito web www.icpontebn.edu.it

Oggetto: Progetto “CINQUE COLORI”, promosso e realizzato da “Pancrazio Associazione”, con il supporto scientifico dell’Ospedale pediatrico “Bambino Gesù”, della Società Italiana di Pediatria, dell’Università degli Studi di Napoli “Federico II” e dell’Università della Calabria - Scuola Primaria Ponte/Paupisi/Torrecuso.

Si comunica alle SS.LL. che, nell’ambito dell’area tematica ALIMENTAZIONE/AMBIENTE/SALUTE del nostro Piano Triennale dell’Offerta Formativa 2022-2025, abbiamo scelto di proporre alle classi 1[^], 2[^] e 3[^] dei plessi di Scuola Primaria di Ponte, Paupisi e Torrecuso un interessante progetto di educazione alimentare, dal titolo “CINQUE COLORI”, di cui si allega la progettazione dettagliata al fine di fornire le necessarie informazioni alle famiglie, che saranno parte integrante del percorso educativo e formativo.

Il progetto prevede momenti di formazione online per i docenti e interventi in aula di esperti nutrizionisti. Di seguito, il calendario degli incontri con gli alunni dei tre plessi:

ISTITUTO PONTE
 calendario appuntamenti

CINQUE COLORI

GIOVEDÌ 11 GENNAIO 2024

GIOVEDÌ 08 FEBBRAIO 2024

GIOVEDÌ 07 MARZO 2024

GIOVEDÌ 11 APRILE 2024

GIOVEDÌ 09 MAGGIO 2024

CLASSI	ORARIO
1A	08:20 - 09:20
1B	09:20 - 10:20
2A+2B	10:20 - 11:20
3A	11:20 - 12:20
3B	12:20 - 13:20

ISTITUTO PONTE
 calendario appuntamenti

CINQUE COLORI

PLESSO PAUPISI	CLASSI	ORARIO
VENERDÌ 19 GENNAIO 2024	1A	11:30 - 12:30
VENERDÌ 16 FEBBRAIO 2024	2A + 3A	12:30 - 13:30
VENERDÌ 15 MARZO 2024		
VENERDÌ 19 APRILE 2024		
VENERDÌ 17 MAGGIO 2024		

PLESSO DI TORRECUSO	CLASSI	ORARIO
VENERDÌ 19 GENNAIO 2024	1A	08:20 - 09:20
VENERDÌ 16 FEBBRAIO 2024	2B	09:20 - 10:20
VENERDÌ 15 MARZO 2024	3A	10:20 - 11:20
VENERDÌ 19 APRILE 2024		
VENERDÌ 17 MAGGIO 2024		

Si ringrazia il team della Pancrazio Associazione, per l’opportunità formativa fornita ai nostri alunni, e i docenti che hanno scelto di coinvolgere le proprie classi nel percorso.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
 Prof.ssa Marlène Viscariello

Firma autografa sostituita a mezzo stampa - ex art. 3, c. 2, D.lgs. 39/93

CINQUE COLORI



Un progetto di:

pancrazio
ASSOCIAZIONE

Con il supporto scientifico di:


Bambino Gesù
OSPEDALE PEDIATRICO

 Società
Italiana di
Pediatria




UNIVERSITÀ
DELLA
CALABRIA

SOMMARIO

MACROPROGETTAZIONE

BACKGROUND

- Che cosa sono i Cinque Colori?

TITOLO

TARGET

FINALITÀ DEL PROGETTO E METODOLOGIE DIDATTICHE

OBIETTIVI FORMATIVI

DURATA

PERIODO

FREQUENZA

NUMERO DI PARTECIPANTI

SETTING

TIPOLOGIA DOCENZA

STRUMENTI

MICROPROGETTAZIONE

Nell'ultima settimana del mese si svolgerà la Formazione Online da parte di nutrizionisti per le insegnanti dove si andranno a spiegare gli argomenti per il mese successivo e si risponderanno alle domande delle insegnanti, così da facilitare il loro lavoro e avere un supporto continuo da parte di nutrizionisti.

1 ANNO

MESE 1

Formazione Online per le insegnanti

Lezione 1: *Frutta e verdura, Presentazione di Crick e Colore Bianco*

Lezione 2: *Ripasso con giochi*

MESE 2

Formazione Online per le insegnanti

Lezione 1: *Presentazione di Scudo e Colore Arancione*

Lezione 2: *Ripasso con giochi*

MESE 3

Formazione Online per le insegnanti

Lezione 1: *Presentazione di Luce e Colore Verde*

Lezione 2: *Ripasso con giochi*

MESE 4

Formazione Online per le insegnanti

Lezione 1: *Presentazione di Memo e Colore Viola*

Lezione 2: *Ripasso con giochi*

MESE 5

Formazione Online per le insegnanti

Lezione 1: *Presentazione di Alma e Colore Rosso*

Lezione 2: *Ripasso con giochi*

2 ANNO

MESE 1

Formazione Online per le insegnanti

Lezione 1: *Ripasso colore Bianco, Arancione, Verde*

Lezione 2: *Ripasso colore Viola, Rosso*

MESE 2

Formazione Online per le insegnanti

Lezione 1: *I Cereali e I Legumi*

Lezione 2: *Ripasso con giochi*

MESE 3

Formazione Online per le insegnanti

Lezione 1: *La Carne e Prodotti Ittici*

Lezione 2: *Ripasso con giochi*

MESE 4

Formazione Online per le insegnanti

Lezione 1: *Latte e derivati ed Uova*

Lezione 2: *Ripasso con giochi*

MESE 5

Formazione Online per le insegnanti

Lezione 1: *Olio Extra Vergine d'Oliva ed Acqua*

Lezione 2: *Ripasso con giochi*

MACROPROGETTAZIONE

BACKGROUND

La modifica delle abitudini alimentari e degli stili di vita che hanno interessato sempre più bambini negli ultimi anni, ha provocato un aumento notevole di quadri di sovrappeso e obesità severa. Secondo i dati emersi dal sistema di sorveglianza nazionale Okkio alla Salute del 2019 nella popolazione italiana in età scolare i bambini in una condizione di sovrappeso-obesità sono il 30%, nello specifico il 20,4% sono sovrappeso e il 9,4% sono obesi compresi i bambini gravemente obesi che rappresentano il 2,4%. Questi dati assumono particolare rilevanza in termini di sanità pubblica, sia per le conseguenze dirette sulla salute fisica, psicologica e sociale del bambino, sia perché questo rappresenta un fattore di rischio per l'insorgenza di gravi patologie.

In questi casi la semplice prescrizione di una dieta non solo non rappresenta una soluzione, ma spesso può aggravare il quadro clinico. Risulta, pertanto, necessario un intervento che aiuti a modificare i comportamenti alimentari scorretti e gli stili di vita incongrui (sedentarietà). Questi percorsi devono essere impostati il più precocemente possibile, onde evitare l'insorgenza di patologie e devono essere attuati con metodologie e strumenti facilmente fruibili dai ragazzi e dalle loro famiglie.

Su queste basi è nato il progetto **"CINQUE COLORI"** con finalità primaria l'educazione alimentare, che focalizza l'attenzione da una parte sulla scuola, identificata come luogo ideale ove attuare tali interventi, e dall'altra sulla famiglia, che rimane il nucleo di riferimento dell'individuo in crescita.

Cosa sono i Cinque Colori?

Rappresentano i cinque colori del benessere presenti all'interno di frutta e verdura:

1. Bianco

Il bianco fa riferimento a ortaggi e frutta quali aglio, cipolla, porri, cavolfiori, sedano, finocchio, mele e pere.

Frutta e verdura di colore bianco contengono potenti antiossidanti, ossia sostanze che ci proteggono da sostanze killer prodotte dall'inquinamento, dal fumo di sigaretta, dalle radiazioni e dai raggi UV. I più famosi sono: i flavonoidi, utili anche per la salute dei polmoni, la quercetina, utile nella prevenzione dei tumori e per la salute delle ossa, gli isotiocianati utili nella prevenzione dell'invecchiamento cellulare.

Sono anche ricche di vitamine, di fibra e di altri sali minerali, come il selenio (nei funghi) che previene l'ipertensione arteriosa, l'anemia e diversi tumori, oppure composti chimici contenenti lo zolfo (in aglio, cipolla bianca e porro) che proteggono dal rischio di malattie cardiovascolari. Il micronutriente maggiormente presente in questa categoria di vegetali è il potassio (K). Il potassio è il principale elemento presente in tutte le cellule del corpo umano.

2. Arancione

L'arancione fa riferimento a ortaggi e frutta quali albicocche, arance, carote, limoni, mandarini, meloni, nespole, pesche, peperoni, pompelmi e zucche.

Frutta e verdura di colore giallo-arancione devono la colorazione alla massiccia presenza di pigmenti naturali denominati "caroteni", che appartengono alla famiglia dei "carotenoidi". La colorazione varia dal giallo pallido all'arancione fino al rosso acceso, ed è dovuta alla diversa struttura delle molecole. In natura, sono presenti circa 600 carotenoidi (in piante ed alghe) e svolgono una funzione accessoria nella fotosintesi clorofilliana, ossia quella di assorbire lunghezze d'onda diverse da quelle assorbite dalla clorofilla. Nel corpo umano, invece, ostacolano alcune reazioni dannose, per mezzo delle loro proprietà antiossidanti e della

capacità di bloccare la formazione di sostanze nocive. Anche se assunti in dosi eccessive, i carotenoidi non sono tossici; l'unico effetto possibile è una alterazione della pigmentazione cutanea, cioè la pelle appare di un colorito giallo-arancione.

3. Rosso

Il rosso fa riferimento a ortaggi e frutta quali anguria, arancia rossa, ciliegia, fragola, pomodoro, rapa rossa, ravanello.

Frutta e verdura di colore rosso devono la colorazione alla presenza di licopene, sostanza antiossidante appartenente alla famiglia dei carotenoidi. Il licopene non può essere sintetizzato nel nostro organismo, quindi viene assunto soltanto con gli alimenti. Il licopene è il carotenoide predominante nel plasma umano e la concentrazione varia in base al consumo di pomodoro e dei suoi derivati. I depositi di licopene nell'organismo si trovano nel fegato, nei testicoli, nelle ghiandole surrenali e nella prostata. Infatti, il licopene svolge un ruolo preventivo nei confronti di tumori delle ovaie, della mammella e, in particolare, della prostata. Inoltre, protegge il cuore e agisce in maniera preventiva rispetto a malattie cardiovascolari (ictus e infarto).

4. Verde

Il verde fa riferimento a ortaggi e frutta quali asparagi, bieta, agretti, broccoli, basilico, carciofi, cavoli, cetrioli, uva, zucchine.

Frutta e verdura di colore verde devono il loro colore alla clorofilla. La Clorofilla è il pigmento naturale fondamentale per la fotosintesi clorofilliana, che permette alle piante di ottenere energia dalla luce. Ha una struttura simile all'emoglobina, sostanza che trasporta l'ossigeno nel sangue umano, e per questo viene anche definita "sangue vegetale". La clorofilla ha una potente azione antiossidante e viene considerata una sostanza rigeneratrice per le cellule, poiché apporta grandi quantità di ossigeno e previene i danni al DNA.

Al centro della molecola di clorofilla è presente un atomo di Magnesio, per questo frutta e verdura di colore verde sono ricche fonti di questo micronutriente.

5. Viola

Il viola fa riferimento a ortaggi e frutta quali fichi, frutti di bosco, melanzane, prugne, radicchio, cavolo, barbabietola e uva nera.

Frutta e verdura di colore blu-viola devono la colorazione alla presenza di pigmenti naturali denominati "antociani" (o antocianine).

Gli antociani sono presenti nei fiori, nei frutti, negli arbusti e nelle foglie autunnali e il loro colore varia dal rosso scuro al viola. La loro funzione è di difendere la pianta dai raggi UV quando non è ancora iniziata la produzione di clorofilla.

Gli antociani sono, inoltre, potenti antiossidanti e vengono utilizzati in medicina per proteggere dalla fragilità capillare e dal rischio di malattie cardiache e per prevenire i processi di invecchiamento cellulare e di formazione di cellule tumorali.

TARGET

Classi di prima, seconda, terza e quarta elementare di età compresa tra i 6 e i 9 anni, da concordare con la Dirigente Scolastica.

FINALITÀ DEL PROGETTO E METODOLOGIE DIDATTICHE

La finalità di questo progetto è di migliorare lo stile alimentare e far comprendere ai bambini l'importanza di questa scelta. Si desidera incoraggiare i bambini attraverso strumenti educativi innovativi, come la proposta di una serie animata (video) e strumenti didattici usuali (guida per l'insegnante e libri illustrativi), con una metodologia che prevede la presenza di nutrizionisti (in video e/o in presenza) a supporto dell'insegnante.

Mediante l'intervento speciale dei cinque personaggi della serie animata "Dammi il 5", identificati come eroi positivi che traggono i loro poteri dal consumo di frutta e verdura, si avvicinano i bambini a tali alimenti in modo divertente e non coercitivo.

Quello che intendiamo usare è un metodo induttivo che porti i bambini alla scoperta di nuovi cibi, sempre rispettando la sana ed equilibrata alimentazione. Per favorire la comprensione ci proponiamo quindi di utilizzare tutti gli stili di apprendimento: il verbale, il visuale e il cinestesico.

OBIETTIVI FORMATIVI

Gli obiettivi del percorso sono:

- Modificare alcune abitudini incongrue dei bambini;
- Coinvolgere le famiglie con l'ausilio di una guida specifica;
- Vivere il momento pasto a scuola come momento educativo;
- Coinvolgere il bambino con l'idea del supereroe.

Lo scambio di idee ed esperienze tra i bambini può facilitare questi ad adottare una serie di piccoli cambiamenti e abitudini che si risolvono nell'acquisizione di un comportamento alimentare corretto.

DURATA

Il progetto ha una durata di due anni (anno scolastico) con 2 incontri al mese da un'ora ciascuno.

PERIODO

Primo anno: Gennaio 2024 - Maggio 2024

FREQUENZA

Due incontri al mese (un incontro tenuto da un Nutrizionista ed un incontro di ripasso tenuto dall'insegnante di ruolo)

NUMERO DI PARTECIPANTI

Intera classe

SETTING

Aule per le lezioni ordinarie

TIPOLOGIA DOCENZA

Insegnanti di ruolo della classe e un biologo nutrizionista

STRUMENTI

- Guida ricca di curiosità con giochi educativi e spunti scientifici
- Materiale audiovisivo (serie animata e slide)
- Coinvolgimento diretto di nutrizionisti
- Coinvolgimento diretto dell'insegnante

MICROPROGETTAZIONE

1 ANNO – 1 MESE:



TITOLO	FRUTTA e VERDURA Il colore BIANCO
PERIODO	Gennaio 2024
MACROBIETTIVO	La finalità è spiegare l'importanza di frutta e verdura, in particolare di quella di colore bianco.
MICROBIETTIVO	Al termine i bambini saranno in grado di spiegare le proprietà e i benefici della frutta e della verdura, in particolare di quella bianca.
ARGOMENTI DA TRATTARE	<ul style="list-style-type: none">• Presentazione frutta e verdura;• Presentazione supereroe CRIC;• Presentazione frutta e verdura di colore bianco;• Proprietà nutritive;• Focus sulle proprietà nutritive (es: potassio);• Curiosità su frutta e verdura di colore bianco.

1 ANNO – 2 MESE:



TITOLO	Il colore ARANCIONE
PERIODO	Febbraio 2024
MACROBIETTIVO	La finalità è spiegare l'importanza di frutta e verdura di colore arancione.
MICROBIETTIVO	Al termine i bambini saranno in grado di spiegare le proprietà e i benefici della frutta e della verdura arancione.
ARGOMENTI DA TRATTARE	<ul style="list-style-type: none">• Presentazione supereroe SCUDO;• Presentazione frutta e verdura di colore arancione;• Proprietà nutritive;• Focus sulle proprietà nutritive (es: caroteni);• Curiosità su frutta e verdura di colore arancione.

1 ANNO – 3 MESE:



TITOLO	Il colore VERDE
PERIODO	Marzo 2024
MACROBIETTIVO	La finalità è spiegare l'importanza di frutta e verdura di colore verde.
MICROBIETTIVO	Al termine i bambini saranno in grado di spiegare le proprietà e i benefici della frutta e della verdura verde.
ARGOMENTI DA TRATTARE	<ul style="list-style-type: none">• Presentazione supereroe LUCE;• Presentazione frutta e verdura di colore verde;• Proprietà nutritive;• Focus sulle proprietà nutritive (es: magnesio);• Curiosità su frutta e verdura di colore verde.

1 ANNO –4 MESE:



TITOLO	Il colore VIOLA
PERIODO	Aprile 2024
MACROBIETTIVO	La finalità è spiegare l'importanza di frutta e verdura di colore viola.
MICROBIETTIVO	Al termine i bambini saranno in grado di spiegare le proprietà e i benefici della frutta e della verdura viola.
ARGOMENTI DA TRATTARE	<ul style="list-style-type: none">• Presentazione supereroe MEMO;• Presentazione frutta e verdura di colore viola;• Proprietà nutritive;• Focus sulle proprietà nutritive (es: fosforo);• Curiosità su frutta e verdura di colore viola.

1 ANNO – 5 MESE:



TITOLO	Il colore ROSSO
PERIODO	Maggio 2024
MACROBIETTIVO	La finalità è spiegare l'importanza di frutta e verdura di colore rosso.
MICROBIETTIVO	Al termine i bambini saranno in grado di spiegare le proprietà e i benefici della frutta e della verdura rosso.
ARGOMENTI DA TRATTARE	<ul style="list-style-type: none">• Presentazione supereroe ALMA;• Presentazione frutta e verdura di colore rosso;• Proprietà nutritive;• Focus sulle proprietà nutritive (es: licopene);• Curiosità su frutta e verdura di colore rosso.

2 ANNO – 1 MESE:



TITOLO	Colori del Benessere
PERIODO	Da definire
MACROBIETTIVO	La finalità è spiegare l'importanza di frutta e verdura, soffermando l'attenzione sui cinque colori che le rappresentano.
MICROBIETTIVO	Al termine i bambini saranno in grado di spiegare le proprietà e i benefici della frutta e della verdura di ogni diverso colore.
ARGOMENTI DA TRATTARE	<ul style="list-style-type: none">• Colore BIANCO• Colore ARANCIONE• Colore VERDE• Colore VIOLA• Colore ROSSO

2 ANNO – 2 MESE:



TITOLO	Cereali e Legumi
PERIODO	Da definire
MACROBIETTIVO	La finalità è spiegare l'importanza del consumo di cereali e legumi.
MICROBIETTIVO	Al termine i bambini saranno in grado di spiegare le proprietà e i benefici dei cereali e dei legumi.
ARGOMENTI DA TRATTARE	<ul style="list-style-type: none">• Presentazione dei CEREALI;• Proprietà nutritive e assunzioni settimanali dei cereali;• Presentazione dei LEGUMI;• Proprietà nutritive e assunzioni settimanali dei legumi.

2 ANNO – 3 MESE:



TITOLO	Carne e Prodotti Ittici
PERIODO	Da definire
MACROBIETTIVO	La finalità è spiegare l'importanza del consumo di carne e prodotti ittici.
MICROBIETTIVO	Al termine i bambini saranno in grado di spiegare le proprietà e i benefici della carne e dei prodotti ittici.
ARGOMENTI DA TRATTARE	<ul style="list-style-type: none">• Presentazione della CARNE;• Proprietà nutritive e assunzioni settimanali della carne;• Presentazione dei PRODOTTI ITTICI;• Proprietà nutritive e assunzioni settimanali dei prodotti ittici.

2 ANNO – 4 MESE:



TITOLO	Latte con i suoi Derivati e Uova
PERIODO	Da definire
MACROBIETTIVO	La finalità è spiegare l'importanza del consumo di latte ed i suoi derivati e uova.
MICROBIETTIVO	Al termine i bambini saranno in grado di spiegare le proprietà e i benefici dei prodotti lattiero caseari e delle uova.
ARGOMENTI DA TRATTARE	<ul style="list-style-type: none">• Presentazione del LATTE e DERIVATI;• Proprietà nutritive e assunzioni settimanali dei prodotti lattiero caseari;• Presentazione delle UOVA;• Proprietà nutritive e assunzioni settimanali delle uova.

2 ANNO – 5 MESE:



TITOLO	Olio EVO ed Acqua
PERIODO	Da definire
MACROBIETTIVO	La finalità è spiegare l'importanza del consumo di olio extravergine d'oliva e dell'acqua.
MICROBIETTIVO	Al termine i bambini saranno in grado di spiegare le proprietà e i benefici dell'olio EVO e dell'acqua.
ARGOMENTI DA TRATTARE	<ul style="list-style-type: none">• Presentazione OLIO EVO;• Proprietà nutritive e assunzioni settimanali dell'olio evo;• Presentazione dell'ACQUA;• Proprietà nutritive e assunzioni dell'acqua.

CONCLUSIONE

L'insegnamento e l'educazione appresi nell'ambito scolastico, insieme a quelli dell'ambiente domestico, indirizzano i bambini ad abitudini che poi diventeranno i comportamenti dei futuri adulti.

Il cibo non è rappresentato solo dall'ambito nutrizionale, ma risulta fondamentale anche per lo sviluppo dell'identità personale, per questo è importante sin da subito porre le basi della corretta alimentazione.

Di qui la necessità di figure adulte e specializzate che possano insegnare alle future generazioni non solo attraverso le parole, ma soprattutto, attraverso comportamenti quotidiani. Genitori e insegnanti sono i principali punti di riferimento per i più piccoli, in modo che essi non si perdano nell'inseguimento di modelli sbagliati troppo spesso proposti dai media.

La scuola che propone l'educazione alimentare come punto fondamentale dell'insegnamento può costituire il modello che ogni famiglia può imitare per sanare corpi e relazioni.