



EDUCAZIONE ALIMENTARE

A.S. 2026-2027





LE BUONE ABITUDINI NASCONO DA PICCOLI

Toccare, assaggiare, sperimentare, scoprire.
Attraverso laboratori, menù e giornate a tema, il
Comune di Monza e Sodexo accompagnano ogni anno
i bambini in un percorso divertente alla scoperta del
cibo, dei sapori e delle buone abitudini alimentari.
Un modo concreto per promuovere il consumo di frutta,
verdura e legumi, sviluppare curiosità verso nuovi
alimenti e diffondere uno stile di vita sano, basato su
corretta alimentazione e attività fisica.



PROGETTI PROPOSTI NELL'A.S. 2026 -2027:



Nido



Primaria



Infanzia



Secondaria di 1° grado



NIDO

IL SENTIERO DEGLI AROMI - pesta il pesto

Nel periodo primaverile, previo accordo con le educatrici, verranno consegnati vasetti contenenti erbe aromatiche che i bambini, insieme alle educatrici, travaseranno in giardino oppure in vasi più grandi.

Attraverso questa esperienza i bambini potranno osservare la crescita delle piantine, scoprirne i profumi e prendersene cura quotidianamente, sviluppando curiosità e sensibilità verso la natura e gli alimenti.

Nel mese di giugno, l'attività proseguirà e sarà condotta dagli specialisti Sodexo: i bambini si trasformeranno in piccoli chef e, partendo dalle foglioline di basilico, realizzeranno il pesto attraverso un'esperienza sensoriale e manipolativa.

L'attività si concluderà durante il momento del pasto, quando i bambini avranno la possibilità di gustare tutti insieme la pasta al pesto.



INFANZIA

CHICCOLINO - dalle bolle al gusto

Dopo un racconto animato - protagonista Chiccolino, un chicco di grano integrale - i bambini vivranno un'esperienza pratica e sensoriale legata al mondo degli alimenti e della cucina.

I bambini impasteranno acqua e farina integrale, sperimentando con le mani le diverse consistenze degli ingredienti; successivamente arricchiranno la preparazione con pomodoro e verdure.

L'attività si concluderà con la degustazione di un prodotto realizzato con gli stessi ingredienti protagonisti dell'esperienza, favorendo la scoperta di sapori genuini e l'avvicinamento ad una sana alimentazione.



PRIMARIA

Un percorso educativo unitario, articolato in una prima fase teorica in classe e in un successivo laboratorio pratico in refettorio. Le attività sono progettate in continuità tra loro, così da garantire agli alunni un'esperienza completa che si conclude con il momento condiviso dell'assaggio in mensa.

PRIMA:
FAVOLA IN-SEME - piccoli semi grandi tesori

Scoperta dei legumi attraverso una favola interattiva e attività sensoriali per conoscerne caratteristiche e benefici.

SECONDA:
CEREALI IN VIAGGIO - il soffio del lievito

Esplorazione dei principali cereali e delle loro trasformazioni, con esperimenti e attività pratiche.

TERZA:
PIANETA IN EQUILIBRIO - tra alimentazione e natura

Comprensione del legame tra scelte alimentari, salute e sostenibilità attraverso la doppia piramide alimentare.

QUARTA:
DALL'ORTO ALLA TAVOLA - l'arcobaleno nel piatto

Scoperta della varietà di verdure, dei loro colori e del loro ruolo in una dieta sana ed equilibrata.



QUINTA:
ESCAPE FOOD - in fuga verso un'alimentazione sana

Ripasso dei principi di una corretta alimentazione attraverso un'escape room educativa basata su giochi ed enigmi.



SECONDARIA DI 1° GRADO

Il percorso accompagna gli studenti in una riflessione sempre più approfondita sul rapporto tra alimentazione, salute e benessere.

Attraverso attività pratiche, giochi collaborativi e momenti di confronto, i ragazzi saranno guidati a sviluppare una maggiore consapevolezza delle proprie scelte alimentari, comprendendone l'impatto sul corpo, sullo stile di vita e sul benessere quotidiano.



PRIMA:
ENERGIA IN GIOCO - tra
alimentazione, movimento e
salute

Attraverso un gioco motorio a
squadre, gli studenti
ripasseranno i principali gruppi
alimentari e rifletteranno sul
legame tra alimentazione
equilibrata, attività fisica e
salute.

SECONDA:
OLTRE IL MENU' - idee nel
piatto

Gli alunni progetteranno un
menù speciale per una giornata a
tema, applicando i principi di
varietà, equilibrio nutrizionale e
stagionalità degli alimenti e
diventeranno protagonisti delle
proprie scelte alimentari.

TERZA:
IL GUSTO DELLE EMOZIONI -
scelte alimentari tra gusto e realtà

Partendo dalle emozioni associate
al cibo, gli studenti analizzeranno i
fattori che influenzano le scelte
alimentari e comprenderanno gli
effetti dei diversi alimenti su
energia, concentrazione e
benessere psicofisico.

DATI



NIDO:
N. CORSI ATTIVATI: 21
N. BAMBINI COINVOLTI: 168
N. SCUOLE PARTECIPANTI: 7



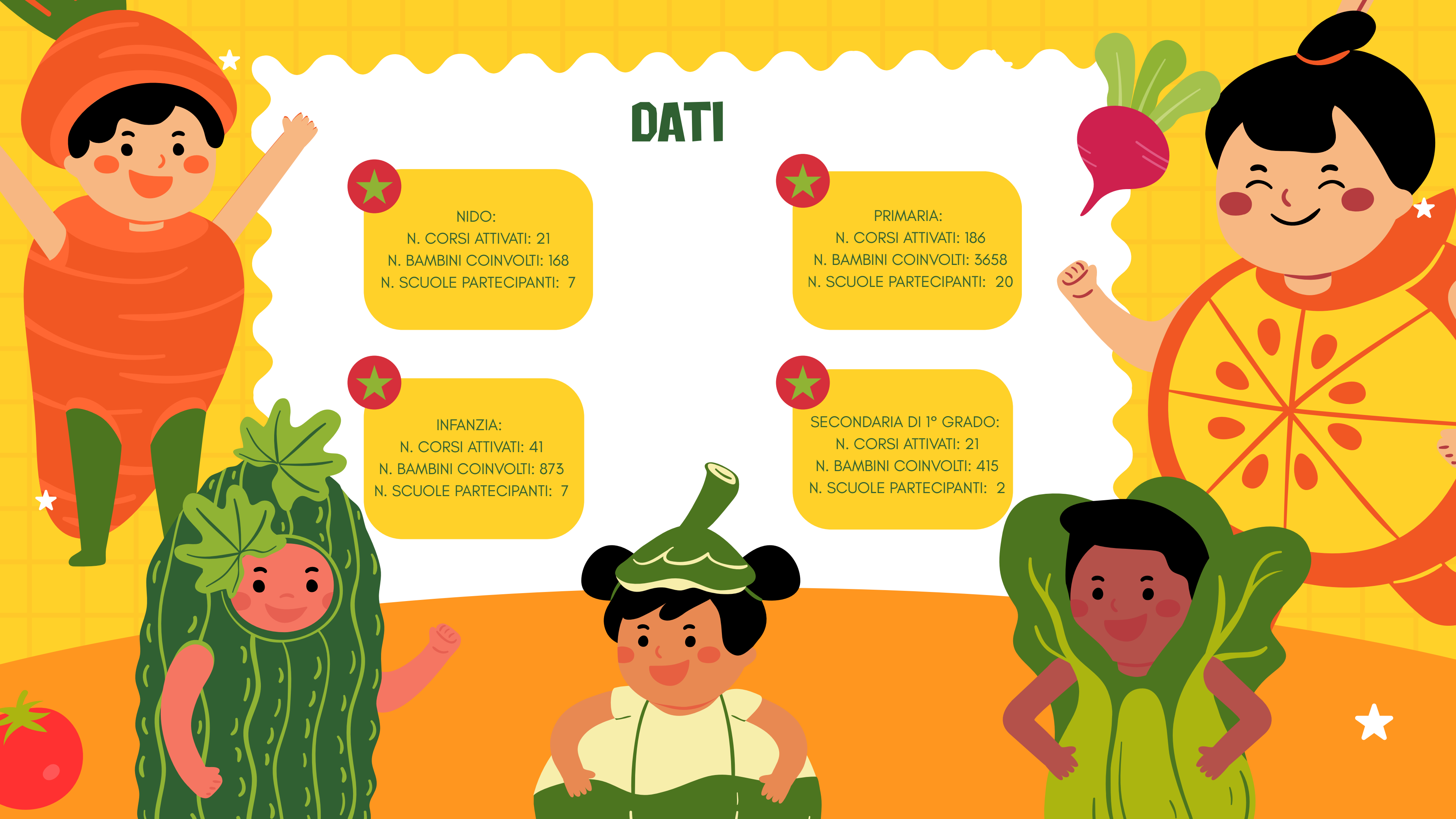
PRIMARIA:
N. CORSI ATTIVATI: 186
N. BAMBINI COINVOLTI: 3658
N. SCUOLE PARTECIPANTI: 20



INFANZIA:
N. CORSI ATTIVATI: 41
N. BAMBINI COINVOLTI: 873
N. SCUOLE PARTECIPANTI: 7



SECONDARIA DI 1° GRADO:
N. CORSI ATTIVATI: 21
N. BAMBINI COINVOLTI: 415
N. SCUOLE PARTECIPANTI: 2



**BUON ANNO
SCOLASTICO A TUTTI!**

