

INTRODUZIONE ALLA NUTRIZIONE

il primo incontro con il sistema digerente alla scuola primaria

di Lorena Zorloni*

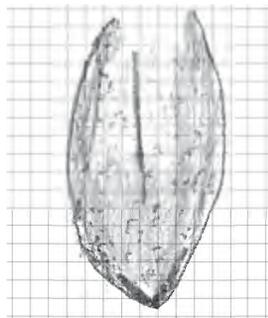
Non è facile convincersi che, alla scuola primaria, lo studio del corpo umano può, ma probabilmente deve, incominciare proprio all'inizio del corso, quando vengono comunque introdotti, seppure con un approccio molto semplice e in termini essenziali, i grandi temi che accompagneranno il cammino scolastico del bambino dalla prima alla quinta classe. Così come si pongono le basi per lo studio della lingua italiana, o della matematica, facendo riferimento al quotidiano, la formazione scientifica inizia osservando e imparando dai fatti che accadono come le foglie che cadono, la neve o la brina che imbiancano gli alberi o l'esperienza comune del «pranzo alla mensa» scolastica. Come viene raccontato in questo articolo, riflettere su questa esperienza permette di conquistare diverse abilità trasversali, come quella di descrivere, col disegno o verbalmente, di ordinare gli oggetti secondo criteri particolari, di porsi domande e di acquisire dati che costituiscono il primo passo verso la comprensione di come funziona il proprio corpo.

*Docente alla scuola primaria "San Carlo" di Inverigo (Co). L'attività descritta è stata svolta in una classe prima nell'anno 2009-2010 ed è stata discussa nell'ambito del gruppo di ricerca "Educare insegnando" promosso dall'Associazione Il rischio educativo.

Nel giorno di lunedì tutti i bambini della scuola, comprese le maestre, si fermano in mensa. Questo avvenimento, che si ripete ogni settimana, è stato lo spunto per introdurre, nel secondo quadrimestre di una classe prima, il lavoro sul corpo umano che ho intenzione di sviluppare nell'arco dei cinque anni di scuola primaria secondo modalità e strategie didattiche che varieranno in relazione alla maturazione dei bambini.

Più precisamente: data la complessità dei sistemi del corpo umano, già nel ciclo passato avevo verificato utile trattare per primo il digerente, sia perché è strettamente collegato all'esperienza dei bambini (fame, sete eccetera) sia perché può essere trattato da diversi punti di vista e a diversi livelli di approfondimento. Quest'anno dunque ho tenuto come riferimento il sistema digerente, e ho focalizzato il lavoro sul problema della nutrizione, considerando anche il fatto che i bambini di oggi non sempre hanno un buon rapporto con il cibo.





La lezione successiva ho fatto portare uno specchietto, come ci aveva suggerito al gruppo di ricerca *Educare insegnando* una collega di Bergamo (cfr. anche: *La Lingua e i denti* di Silvia Bonati, in *Emmeciquadro* n. 38, aprile 2010); ciascuno si è guardato la propria lingua e l'ha disegnata.

Abbiamo dato nome alle «papille gustative» e ho spiegato che servono per farci «sentire» i sapori.

LA MIA LINGUA
NELLO SPECCHIO VEDO TANTI PUNTINI.
SONO LE **PAPILLE GUSTATIVE**: CI FANNO SENTIRE I SAPORI.

Ampliare gli orizzonti: i sensi per riconoscere i cibi

A questo punto ho fatto intervenire in classe il papà di un alunno. Questo genitore molto gentile, che lavora nel settore alimentare, mi ha proposto un'attività «sperimentale» per aiutare i bambini a capire che il cibo si può conoscere non solo gustandolo, ma anche utilizzando gli altri sensi. Io ho accettato e abbiamo progettato insieme il lavoro da fare con i bambini.

È stato entusiasmante: abbiamo pensato 5 prove in cui, usando un senso alla volta, occorreva riconoscere diversi tipi di cibi e quindi i sapori correlati.

Per il **tatto**: abbiamo utilizzato 3 scatole da scarpe completamente ricoperte, con un buco nel quale infilare la mano; occorreva dire i nomi dei frutti nascosti.

Per l'**udito**: abbiamo utilizzato cioccolato fondente, cioccolato al latte, grissino, cracker. Nel silenzio più assoluto si spezzano e si ascoltano i «suoni» diversi dei tre cibi. Poi ad alcuni bambini si bendano gli occhi e vicino alle loro orecchie si spezzano i diversi cibi; i bambini devono riconoscere il tipo di cibo spezzato.

Per l'**olfatto**: abbiamo utilizzato tre bicchieri, uno con la coca, uno con la spuma, uno con il chinotto. I bambini annusano e dicono il nome della bevanda.

Per il **gusto**: abbiamo predisposto diverse coppie di bicchieri. Nella prima coppia di bicchieri, uno conteneva acqua e zucchero e l'altro acqua e sale (sciolti perciò non identificabili con la vista). Nella seconda coppia di bicchieri uno conteneva succo di limone, l'altro caffè amaro. A tutti i bambini si dice il contenuto dei bicchieri. Poi alcuni bambini assaggiano e dicono il sapore dolce, salato, acido, amaro.

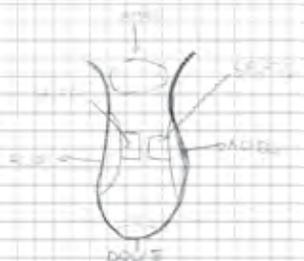
Per la **vista**: si mostrano 2 pomodori, uno verde e uno rosso, 2 limoni, uno verde e uno giallo; si chiede di discriminare quale sia dei due quello maturo in base al colore (verde, acerbo; rosso o giallo, maturo).

Il tutto è stato verbalizzato e riportato semplicemente sul foglio del raccoglitore di scienze.

CON IL PAPA' DI RICCARDO ABBIAMO SCOPERTO I CINQUE SENSI



ABBIAMO CAPITO UN PO' DI PIU' QUALI SONO I SAPORI CHE CATTURANO LE PAPILLE GUSTATIVE.
DOLCE SALATO ACIDO AMARO



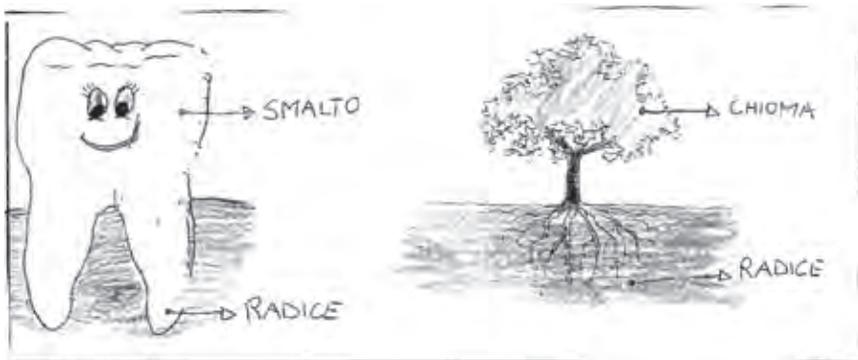
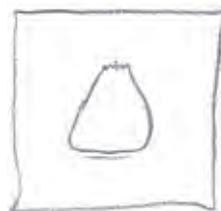
Perdere i denti da latte... un'occasione per imparare

Una delle esperienze comuni ai bambini di prima è la perdita dei denti da latte. Abbiamo proceduto nel lavoro sulla bocca parlando dei denti, anch'essi ben osservabili da ogni bambino. Ho chiesto loro di portarne uno, ognuno l'ha disegnato (vedi immagine a lato).

Abbiamo visto che alcuni erano diversi, più allungati, più cicciottelli, ... che tutti erano «bianchicci» all'esterno e avevano all'interno un colore «marrone scuro».

Ho spiegato che ogni dente ha un «vestito» che si chiama smalto ed è di colore bianco, che ogni dente ha una radice e ho fatto il paragone con l'albero «Radicio» che avevamo in classe.

Ho spiegato che i loro denti si chiamano «da latte» perché cominciano a crescere quando ancora si nutrono solo di latte.



Abbiamo classificato i denti in «incisivi», «canini», «molari». Abbiamo verbalizzato identificando ciò che caratterizza i diversi tipi di denti e abbiamo riportato sul raccoglitore.



In seguito ho spiegato, nel modo più semplice possibile, perché i loro denti da latte cadono: il dente permanente che cresce nella gengiva, piano piano riassorbe, «mangia», la radice del dentino da latte. Quindi il dente da latte comincia a dondolare finché si dice «mamma mi è caduto il dente». Abbiamo verbalizzato la spiegazione con un disegno che, come compito, dovevano spiegare alla mamma.



A cosa servono i denti?

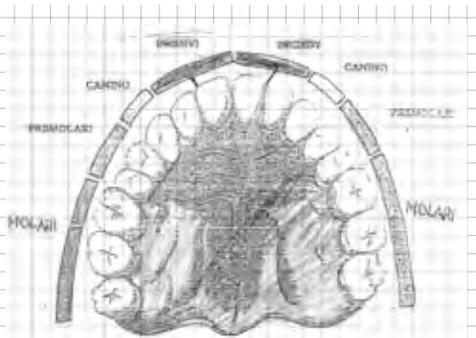
Tra le molte questioni che sono state aperte, abbiamo provato a capire a cosa servono i denti.

Mi hanno stupito perché subito un'alunna ha detto che servono per farci «dire bene» le lettere perché lei che aveva appena perso un incisivo, pronunciava la «s» fischiando! Altri hanno aggiunto che servono anche per masticare il cibo e per farci sorridere.

Per rispondere alla curiosità di un'alunna ho dato una fotocopia che illustrava come sono posizionati i denti in bocca. È proprio vero, anche nelle situazioni più elementari, che da una scoperta nascono sempre nuove domande.

A COSA SERVONO I DENTI?

1. A MASTICARE IL CIBO.
 2. A FARCI PARLARE BENE.
 3. A FARCI SORRIDERE.
- QUINDI BISOGNA TENERLI PULITI.



LA POSIZIONE DEI DENTI

Come ultimo passo ho fatto notare – anche questa è una esperienza comune – che in bocca si produce una sostanza speciale chiamata saliva e ne ho spiegato la funzione dicendo semplicemente che serve per ammorbidire il cibo e per deglutire.

Infine abbiamo rilegato in un fascicoletto tutto il lavoro fatto.

La verifica di questo lavoro (compiuto nell'arco di due mesi, aprile e maggio) è stata orale con semplici domande.

Verso altre tappe

In un lavoro di «scienze», soprattutto nella classe prima, entrano in gioco in modo prevalente azioni fondamentali nel fare scienza: osservare, descrivere, classificare che rendono il bambino più attento al mondo che lo circonda. E ancora si inizia un lavoro di messa a punto della terminologia scientifica utile in ogni campo.

Ma, come sempre mi è capitato, altri ambiti sono interessati a questo lavoro: la matematica per quanto riguarda gli aspetti del simbolizzare e del quantificare; la lingua non solo per gli aspetti lessicali nella attribuzione dei nomi, ma anche nella prima fase di costruzione delle frasi e in una prima acquisizione della punteggiatura.

Cosa mi è piaciuto di questo lavoro?

Ho potuto spiegare aspetti dei denti da latte che, se rimandati alla classe quinta insieme a tutto il corpo, non verrebbero sviluppati per mancanza di tempo.

I bambini erano tutti coinvolti e attenti perché sono in un'età nella quale cominciano a cadere i denti da latte (spesso io li chiamo «sdentati»).

Ho suscitato il loro interesse perché erano ricchi di domande: quanti denti abbiamo? perché gli adulti ne hanno di più?... Le risposte le ho rimandate, perché questo lavoro è solo l'inizio dell'avventura. ❖