

8 ENCICLOPEDIA DEI GIOCHI

Volume 8

A CURA DI
GUIDO CONTESSA E
MARGHERITA SBERNA

Collana
Il Mestiere del
Formatore

MF



IL MESTIERE DEL FORMATORE

Collana promossa da ARIPS, ReNaFoP e CoCeFS
diretta da Alberto Raviola e Maria Vittoria Sardella

Questa collana è promossa da ARIPS–Associazione Ricerche e Interventi Psicosociali, che dal 1978 opera per lo sviluppo delle competenze umane. Ma è anche promossa dal Registro Nazionale Formatori Professionisti (ReNaFoP) e dal Comitato Certificazione Formatori Skills (CoCeFS): due iniziative nate nel 1998 per la qualificazione dei formatori.

La Formazione è una pratica cruciale per la transizione dalla Modernità industriale all’Immaterialesimo del XXI secolo. Milioni di uomini, gruppi e organizzazioni si trovano nella necessità di modificare e sviluppare le loro competenze per fronteggiare un passaggio epocale e la Formazione è il primo soddisfattore di questa necessità. I formatori sono dunque gli operatori centrali di quest’epoca: potenzialmente coloro che possono stimolare la “rivoluzione della luce”, come i tessitori guidarono la rivoluzione industriale, i cittadini borghesi la rivoluzione francese, i tipografi la rivoluzione americana, gli operai quella russa. Osservare da vicino e offrire strumenti, teorici e pratici, alla professione del Formatore significa analizzare e stimolare un cruciale elemento di catalisi della transizione fra due epoche.

La Collana presenterà testi teorici e metodologici, ma anche strumenti tecnici, perché quella del Formatore non è solo una professione tecnica, ma non è neppure un lavoro meramente intellettuale. Ad oggi, la formazione italiana soffre di tre limiti. Una minoranza di formatori produce pensieri, ma trascura la tecnica. Un’altra porzione si concentra sulla tecnica, come se questa potesse sostituire il pensiero. Una larga maggioranza fa una formazione “pratica e casuale”, evitando i processi culturali e le raffinatezze metodologiche. I libri che saranno pubblicati cercheranno di stimolare i lettori a qualificare le loro prestazioni, alla ricerca di un equilibrio fra teoria, metodo e tecnica, senza dimenticare che, al di sopra di ogni cosa, la formazione deve essere utile e produrre risultati.

Ulteriori informazioni: www.arips.com

Collana: Il mestiere del formatore

Guido Contessa
Margherita Sberna
ENCICLOPEDIA DEI GIOCHI
Volume 8

© Copyright 2011 Edizioni Arcipelago
www.edarcipelago.com
Via Brescia 6 – 25080 Molinetto (BS)

Prima edizione elettronica febbraio 2011
a cura di [Edizioni Arcipelago](http://www.edarcipelago.com)

In copertina: Caravaggio – Canestra di frutta

I diritti di traduzione, memorizzazione elettronica, riproduzione e adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi.

[Guido Contessa](#), [Margherita Sberna](#)

ENCICLOPEDIA DEI GIOCHI

Volume 8

SUGGERIMENTI PER LA STAMPA

Per stampare il presente volume si consiglia di procedere come segue:

- attivare la finestra di stampa
- alla voce “Pagine per foglio” scegliere l’opzione “2 pagine”.

In tal modo si otterrà un formato molto simile a quello dei volumi cartacei della collana “Il Mestiere del formatore”; allo stesso tempo si ottimizzerà il consumo di carta e di inchiostro in rapporto alle impostazioni che le pagine hanno nella versione elettronica.

INDICE

Presentazione	7
Legenda	8
Parte A – Percorso conoscitivo esperienziale	9
1A- Vedo & non vedo.....	11
2A- Il puzzle	12
3A- Il mazzo di carte	13
4A- Il percorso profumato	15
5A- I 5 sensi	17
6A- Inventiamo uno slogan.....	18
7A- Il plastico	20
8A- Il mercato	21
9A- La mostra e/o la fiera	22
10A- Il domino creativo.....	23
Parte B – Percorso sensibilizzativo	24
B1- La memoria	25
1B1- La mia domenica	26
2B1- Il preferito.....	27
3B1- Ricordi in cucina	28
4B1- Gioco antico.....	29
5B1- La tradizione.....	31
B2- La curiosità e l'esplorazione	33
1B2- Cucina interetnica	34
2B2- Mai assaggiato.....	35
3B2- Le associazioni	37
4B2- Il cruciverba.....	38
5B2- Adagi, detti e proverbi	39
B3- La relazione	41
1B3- Il compagno misterioso	42
2B3- Mangiare con	44
3B3- Lista della frutta	46
4B3- Il cappello del cuoco.....	48
5B3- Pesi & misure	50
B4- La creazione	52
1B4- Gli scultori	53
2B4- Invento-panino	55
3B4- Storie di frutti e ortaggi.....	56
4B4- Morir di fame	57
5B4- Casa editrice	60

PRESENTAZIONE

L'ottavo volume dell'ENCICLOPEDIA DEI GIOCHI è dedicato a strumenti focalizzati sul tema dell'educazione alimentare. Essi sono frutto del lavoro di progettazione dello staff di ARIPS per un intervento realizzato per l'Assessorato all'Agricoltura della Regione Puglia.

E' questa l'unica differenza rispetto ai precedenti volumi. Abbiamo fatto questa scelta perché in questi anni molti giovani, e non solo, hanno sofferto di gravi problemi derivati dal loro rapporto col cibo. Prevenire è meglio che curare, si dice, e noi abbiamo sempre creduto che l'educazione e la formazione potessero fare molto in questo senso. Inoltre nella nostra cultura le tradizioni culinarie stanno recuperando molta importanza non solo in relazione alla dieta ed alla salute, ma anche dal punto di vista storico e caratterizzante della nostra nazione e del nostro popolo.

Come sempre, le attività possono essere utilizzate con utenti di ogni età eventualmente con qualche piccolo adattamento nella presentazione – rispetto alle modalità di comunicazione – o nel compito da eseguire che può essere più semplice o più complesso di quello proposto. Così come gli esercizi possono essere ripetuti a distanza di tempo, inserendo anche in questo caso qualche cambiamento o suggerendo una riflessione sul confronto fra le esecuzioni in momenti diversi

Destinatari privilegiati sono i formatori di capacità psicologiche, gli animatori e tutti coloro che operano professionalmente con piccoli e grandi gruppi. Possono trovare utili supporti anche gli educatori – dagli insegnanti ai tutors, agli educatori non professionali come i genitori, i nonni, ecc. – purché tengano conto delle modalità di utilizzo indicate nei diversi strumenti.

*Guido Contessa
Margherita Sberna*

Febbraio 2011

LEGENDA

Qualche breve “istruzione per l’uso” che vuole soprattutto ricordare come è stata impostata la collana, rimandando al primo volume per la metodologia generale.

Innanzitutto gli esercizi sono raggruppati in base all'area di intervento e agli obiettivi che hanno in comune.

Le parti sono indicate da lettere dell'alfabeto e da un titolo che sintetizza l'argomento/la focalizzazione dello strumento.

La pagina introduttiva di ogni parte indica gli obiettivi degli esercizi lì raggruppati – obiettivi che poi non sono riprodotti nella presentazione delle singole attività – e offre per ciascuno una breve presentazione.

Poiché però ogni attività, per alcune sue caratteristiche, può essere utilizzata anche in altri contesti, in alto a destra, accanto al titolo dell'esercizio, sono indicati in lettere e sigle gli altri scopi, così da dare un orientamento e facilitare la scelta del professionista che se ne vuole servire.

Di seguito, rigorosamente in ordine alfabetico, lettere e sigle e loro breve decodifica:

Com = per evidenziare le dinamiche della comunicazione

Dec = sul processo decisorio

G&E = esercitazioni adatte a gruppi di genitori e di educatori non professionisti

G&QS = griglie e questionari per stimolare la riflessione ed una maggiore consapevolezza sui fenomeni e le dinamiche di gruppo

EV = per realizzare una verifica ed una valutazione

Gr = per evidenziare le dinamiche di gruppo

GRgr = per un grande gruppo

I = consentono un approfondimento della conoscenza di sé

I>Gr = sviluppano la socializzazione/dall'individuo al gruppo

Motiv = per far emergere la motivazione ad un certo tipo di azione

ORG = fanno emergere l'organizzazione del lavoro

PREV = per la prevenzione

RUO = per facilitare l'analisi dei ruoli in un gruppo in momenti e situazioni diverse

Parte A

PERCORSO CONOSCITIVO-ESPERIENZIALE

I - EV

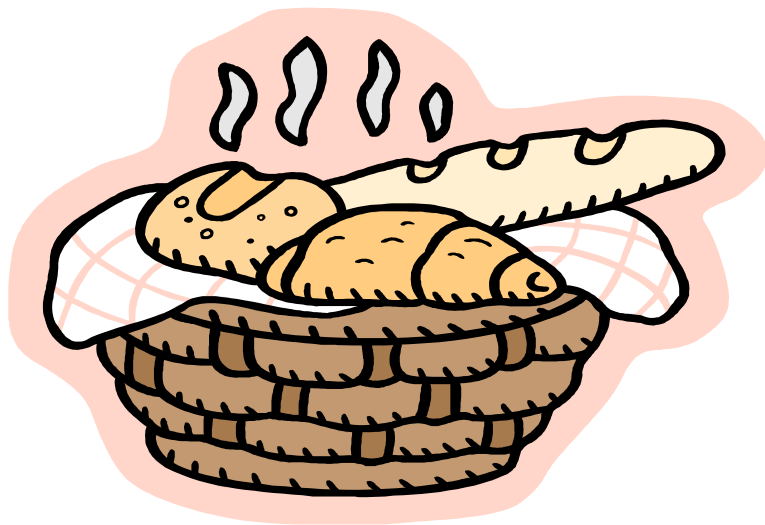
Sono qui riuniti i giochi che hanno i seguenti obiettivi:

- far acquisire conoscenze
- stimolare l'interesse e la curiosità per gli argomenti attinenti l'educazione alimentare in senso lato
- rendere più vivace e piacevole l'intervento didattico
- usare una metodologia animativa che si basa sull' action learning e sul "far fare"
- consentire di inserire tecniche espressive
- associare sentimenti positivi a ciò che riguarda il cibo e l'alimentazione.

Elenco delle attività:

1. **Vedo & non vedo** - potrebbe essere una delle prime attività, nel caso si voglia testare lo stato delle conoscenze dei partecipanti o uno strumento di verifica di un percorso conoscitivo; l'esercizio richiede le capacità di memorizzazione e di associazione;
2. **Il puzzle** - richiede di mettere in campo le capacità di osservazione e può essere svolta individualmente oppure in gruppo;
3. **Il mazzo di carte** - questo strumento può avere diversi contenuti individuati secondo i percorsi di apprendimento privilegiati dal docente; il meccanismo di costruzione è quello di giochi tipo il "Domino"; le immagini possono essere sostituite dalle parole;
4. **Il percorso profumato** - l'esperienza diretta dell'importanza dell'olfatto per riconoscere prodotti diversi e per apprezzarli poi quando vengono utilizzati nella preparazione dei cibi;
5. **I 5 sensi** - questa attività ne riproduce una ideata parecchi anni fa al Centre Pompidou, allora uno dei centri culturali più interattivi ed innovativi: lì si partecipava ad un percorso che metteva alla prova tutti i sensi e si sperimentavano un nuovo tipo di esplorazione del mondo e di processo di conoscenza;
6. **Inventiamo uno slogan** - l'idea è quella di inventare un modo per convincere altri ad avvicinarsi alla cucina tradizionale utilizzando una tecnica creativa;
7. **Il plastico** - ricreare in miniatura uno spazio geografico, ricostruendone le caratteristiche più salienti e significative;
8. **Il mercato** - si basa su una drammatizzazione di uno "spaccato" di vita in cui è importante il "comportamento descrittivo";

9. **La mostra e/o la Fiera** – anche in questo caso si tratta di una drammatizzazione che potrebbe essere utilizzata come verifica di un percorso;
10. **Il domino creativo** - si tratta di un'attività che consente di stimolare la creatività individuale e collettiva e l'espressività.



1A - VEDO & NON VEDO**EV**

Materiali:

- un cartellone/manifesto con un'immagine del tipo di quella in copertina o anche più complessa

Procedura:

- a- le sedie dei partecipanti devono essere disposte in semicerchio e in modo che tutti siano alla stessa distanza e possano vedere ugualmente bene l'immagine;
- b- quando tutti sono seduti, si espone l'immagine;
- c- a questo punto si può procedere in modi vari in rapporto al tempo disponibile - 10 minuti nella formulazione più semplice e 30 in quella più complessa:
 - chiedere di nominare ciò che vedono e che riconoscono, per esempio ortaggi, frutta, ecc. (a seconda del contenuto dell'immagine);
 - invitare a trovare in un grande cesto, dove sono mescolate ad altre, le immagini singole della frutta e verdura o altro presenti nel disegno di partenza;
 - si può tenere in esposizione il tutto per 2 minuti, invitando ad osservare con attenzione e poi coprire l'immagine chiedendo di elencare ciò che si è visto;
 - si può coprire l'immagine e chiedere di riprodurre con un disegno ciò che si è visto;
 - si può fare la stessa cosa attraverso la tecnica del collage; in questo caso e in quello del disegno ciò che è importante non è la perfezione della riproduzione dal punto di vista tecnico, ma che tutte le verdure, o i frutti, ecc. siano elencati correttamente;
 - si può anche fornire un elenco dove contrassegnare con una crocetta ciò che si è visto nella prima immagine;

L'attività si conclude con una breve riflessione su quanto è stato fatto,

Variante

Al posto dell'immagine si può predisporre concretamente il cesto di frutta/verdura da osservare o si può proporre un ambiente esterno (per es. un orto, un giardino, una fattoria, ecc.).

2A - IL PUZZLE**Gr – ORG – RUO****Materiali:**

- immagini doppie (una delle quali ritagliata come un puzzle) in numero corrispondente ai partecipanti
- un cartellone/manifesto e la stessa immagine in puzzle; si può anche utilizzare per il gruppo un vero e proprio gioco/puzzle purchè il numero di tessere sia proporzionato alla difficoltà del compito e al numero dei partecipanti

Procedura:

- a- l'idea è quella di far ricostruire delle immagini più o meno semplici avendo a disposizione la riproduzione completa e "intera" di una o più figure ed i tasselli che servono per ricostruire più figure, ma mescolati fra loro;
- b- si fa sorteggiare ad ogni partecipante l'immagine da ricostruire (ovviamente dopo averne predisposto in numero corrispondente alle necessità) in un tempo da 5 a 15 minuti, a seconda della complessità;
- c- quindi ognuno deve ricercare su un grande tavolo dove sono disposti alla rinfusa, i pezzi che gli servono per costruire la figura sorteggiata;
- d- se si commettono errori prendendo l'immagine sbagliata, occorre riportarla disponendola sul tavolo di esposizione in modo ordinato, che la renda visibile a tutti; poi se ne prende un'altra;
- e- allo scadere del tempo si controlla chi ha finito il lavoro e la correttezza dell'operazione e si esplorano i motivi che hanno impedito ai ritardatari di concludere l'attività.

Variante

Si può assegnare il compito a tutto il gruppo, consegnando i pezzi di un puzzle complesso, insieme all'immagine da ricostruire (o senza se si vuole rendere il compito più difficile). In questo caso il tempo a disposizione è di 20/30 minuti. In questo caso è possibile anche osservare le modalità di lavoro collettivo e le strategie organizzative e di influenzamento reciproco.

3A - IL MAZZO DI CARTE**Dec – Gr – ORG - RUO****Materiali:**

- più mazzi di carte (almeno 20) “misti” in cui ogni carta contiene l'immagine di un alimento (frutto, ortaggio, cereale, pasta, ecc.), ognuno diverso dall'altro ed in numero adeguato ai partecipanti
- le carte possono anche essere preparate dai partecipanti stessi secondo le indicazioni del punto “a” della procedura
- ricette di semplici pietanze e/o menù di pranzi

Procedura:

- a- nel caso siano i partecipanti a preparare le carte da gioco, occorre fornirgli cartoncini bianchi in formato A4, pennarelli e forbici; da ogni cartoncino si ricavano 8 carte e ad ogni partecipante ne vengono assegnate 24 ed un “tipo” di alimento -per es. frutta- col compito di scrivere per ogni carta una qualità di frutto (pera, mela, arancia, ecc.); il tempo a disposizione per questa operazione è di 20 o 30 minuti. Al termine le carte vengono raggruppate e mescolate in un mazzo solo, oppure in mazzi “misti” in numero corrispondente ai partecipanti; I partecipanti possono anche predisporre su più cartoncini menù vari con i loro cibi preferiti;
- b- compiti da eseguire da soli o in gruppo possono essere:
 - suddividere le immagini in "insiemi omogenei" (intendendo con questo il concetto matematico e dunque, per es. tutti gli ortaggi da una parte; tutta la frutta da un'altra; ecc.);
 - ogni giocatore pesca dal compagno di sx e fa pescare nelle sue carte da quello di dx fino ad arrivare ad avere in mano carte dello stesso tipo (tutti frutti, solo mammiferi, ecc.); il primo a raggiungere questo traguardo vince il gioco;
 - raggruppare gli alimenti in rapporto alle ricette (per es. per la pizza servono grano, pomodori, latte, mozzarella, origano, basilico, olio, olive, ecc.);
- c- al termine del gioco si evidenziano i comportamenti dei partecipanti: la collaborazione o l'eventuale competizione; le procedure decisorie; le conoscenze possedute; le difficoltà incontrate.

Varianti

Nel caso si voglia far ricostruire una o più sequenze, si procede predisponendo le carte così che ciascuna riproduca una delle fasi che interessano l'azione. Per es. se si vuole illustrare la produzione del vino si potranno prevedere più immagini tipo:

- la vite che viene piantata

- la fioritura
- i grappoli acerbi
- la vendemmia
- la spremitura dei grappoli
- la conservazione del mosto
- l'imbottigliamento
- la vendita
- il consumo durante un pasto.

Nel caso di difficoltà a reperire le immagini, esse possono essere sostituite dalle parole, come indicato nel punto "a" della procedura.

Il numero ed il tipo di immagini dipendono dagli utenti e dalla raffinatezza delle conoscenze che si vogliono trasmettere o verificare.

Questo tipo di attività può essere "consumata già pronta" con la preparazione del materiale da parte del docente o può prevedere la preparazione degli strumenti con i partecipanti stessi.

Si possono prevedere più sequenze che riguardano diversi argomenti e che vengono poi mescolate così da richiedere la discriminazione fra sequenze differenti. Ecco un elenco ad esempio:

- più categorie fra cui distinguere inserendo cereali, mammiferi, volatili, pollame, ma anche inserendo "generalizzazioni trasversali" tipo quello che si mangia crudo o quello che deve essere prima cotto; ciò che cresce o è allevato o si pesca, ciò che nella nostra regione si produce e cosa no;
- collegare albero con foglia, fiore, frutto;
- inserire in un paesaggio-sfondo alberi, animali, ecc. appropriati;
- fattoria da ricostruire con strumenti di lavoro, ecc.;
- prodotto allo stato naturale e "sul mercato" o "in tavola" pronto per essere mangiato;
- la preparazione di una pietanza o di un piatto tipico.



4A - IL PERCORSO PROFUMATO**EV - Motiv**

Materiali:

- per la versione A tanti vasetti quante sono le "erbe profumate" e le spezie a disposizione (origano, salvia, rosmarino, basilico, alloro, aglio, erba cipollina, menta, ecc. e pepe, noce moscata, curry, cannella, ecc.) che vengono inserite una per contenitore
- i vasetti saranno poi disposti ben distanziati fra loro perché gli odori non si mescolino, ma a gruppetti di 3 o 4
- per la versione B va predisposto anche un percorso/labirinto o con grandi scatole da imballaggio dentro le quali "gattonare" o con transenne o "fettucce" (come quelli negli uffici pubblici, o nelle stazioni e negli aeroporti per fare file ordinate in spazi anche ristretti) dove si può camminare normalmente o con un tracciato sul pavimento costruito con nastri adesivi; è importante che ci siano più vie praticabili

Procedura versione A:

- a- si informano i partecipanti che si farà a turno una prova-indoviniello per la quale è necessario essere bendati;
- b- quindi un partecipante per volta, bendato, viene condotto dall'animatore accanto ad un gruppetto di vasetti ed ha un minuto per riconoscere i profumi;
- c- poi ognuno mette in comune con gli altri le sue risposte, le sensazioni provate durante "l'annusamento" ed i pensieri/immagini che gli sono venute alla mente;
- d- la procedura può essere ripetuta più volte sia di seguito, sia in giornate diverse per non appesantire ed annoiare; si può inserire anche una gara di velocità, o aumentare il numero dei profumi da identificare.

Procedura versione B:

- a- dopo aver predisposto un labirinto, l'animatore sceglie quale fra i vari profumi utilizzare come "guida" del labirinto e ne prepara tanti vasetti quanti sono i bivi da affrontare;
- b- prepara poi un numero uguale di vasetti con gli altri profumi così da avere per ogni bivio il profumo-guida e il profumo "sbagliato";
- c- successivamente dispone all'interno del labirinto i diversi vasetti che saranno poi annusati per trovare la strada giusta o per segnalare quella sbagliata;

- d- quindi il conduttore spiega il compito che consiste nel trovare la strada, fra quelle possibili, seguendo un indizio - in questo caso un profumo - che dovrà essere sempre lo stesso;
- e- chiede quindi dei volontari che affronteranno il percorso;
- f- al termine dell'esperienza che può essere fatta da tutti i partecipanti interessati (in questo caso potrebbero esserci più percorsi corretti "mescolati") tutti tornano in cerchio per parlare dell' esperienza, delle impressioni e dei sentimenti provati nel farla.



5A - I 5 SENSI**ORG****Materiali:**

- occorre preparare almeno una prova per ogni senso, per esempio: per il tatto si può trattare di un frutto o di una verdura da riconoscere e distinguere (una pesca-noce ed un pomodoro) messi all'interno di un sacchetto di stoffa; per l'odorato si può utilizzare una pianta odorosa o un fiore profumato; per il gusto si può predisporre una "macedonia" di verdure e frutti a pezzetti da assaggiare e indovinare o "scoprire" come nuovo sapore, oppure di un bocconcino di formaggio o di pane, ecc.; per l'udito può essere usata una serie di versi di animali registrati da riconoscere; infine per la vista si potrebbero utilizzare le "ombre" intese come profilo in negativo di un ananas, una palma, o di più elementi mescolati
- fogli bianchi e biro/matite per ogni partecipante
- un premio per il vincitore (potrebbe essere anche simbolico tipo medaglia)

Procedura:

- a- si tratta di una gara fra i partecipanti che hanno da 5 a 10 minuti di tempo per trovare le risposte alle prove predisposte;
- b- l'animatore comunica il compito precisando che il più veloce avrà un premio e dunque il tempo indica il limite massimo oltre il quale non è più valida nessuna risposta;
- c- chi finisce per primo blocca il tempo (in ogni caso al suo scadere) e tutti si rimettono in cerchio e con l'animatore si controllano i risultati delle diverse prove;
- d- segue la premiazione ed un confronto sull'andamento dell'attività con particolare riferimento al comportamento reciproco, alla competizione, all'organizzazione delle prove, ecc.

Varianti

L'attività si può svolgere come una sorta di caccia al tesoro, alla cui preparazione potrebbero anche partecipare gli utenti divisi in due o più sottogruppi: ognuno di essi predispone un percorso e sceglie un delegato/rappresentante che controlla l'esattezza della prestazione delle squadre concorrenti. Ogni squadra affronta i percorsi predisposti dagli altri gruppi. Si può inserire un modo per controllare i tempi di esecuzione delle prove per stabilire quale sia la squadra più veloce.

Si possono realizzare aree-senso con più prove da superare; oppure il percorso può alternare i quesiti richiedendo più volte l'uso di un certo senso.

6A - INVENTIAMO UNO SLOGAN**Gr – ORG - RUO****Materiali:**

- un campanellino
- lavagna a fogli mobili e pennarelli a punta grossa
- fogli di carta e penne per i partecipanti

Procedura:

- a- il conduttore spiega che l'obiettivo è raccogliere numerose idee, anche quelle apparentemente assurde, per arrivare a quella che si reputa la migliore; dunque bisogna dire tutto quello che viene in mente, anche se sembra poco adatto, e senza fare critiche;
- b- per evitare comportamenti oppositivi, si chiede di fare un elenco di tutte le "frasi Killer", cioè di quelle che esprimono un giudizio negativo, che limitano, bloccano o correggono del tipo: "non è bello", "non mi piace", "è una cosa stupida", ecc.;
- c- infine il conduttore mostra un campanellino che ognuno dovrà suonare ogni volta che gli viene in mente una frase killer invece di pronunciarla;
- d- spiega infine che si potranno utilizzare anche idee e proposte fatte dai compagni, arricchendole e migliorandole;
- e- quindi spiega che tutti insieme dovranno trovare una frase da usare per convincere le persone che non conoscono la cucina regionale e le abitudini alimentari della loro regione a provarle;
- f- precisa che non c'è un ordine rigido per parlare e che ognuno dirà la sua idea quando vuole; la gestione del tempo spetta al conduttore che si regolerà sull'interesse, evitando di arrivare a momenti di silenzio troppo lunghi, che distraggono o che annoiano; il tempo complessivo per l'attività fino alla sua conclusione è al massimo di un'ora;
- g- le idee proposte vengono scritte sulla lavagna così che siano visibili a tutti e che possano servire da stimolo per altre;
- h- questa parte di lavoro può essere svolta anche con un sottofondo musicale che serve a lasciare vagare la mente rendendola più produttiva da questo punto di vista;
- i- al termine di questa fase, si procede con la scelta delle 2/3 proposte che sembrano più interessanti e più piacevoli; il metodo più semplice per operare in questa occasione è quello di eliminare le proposte che non piacciono a qualcuno dei partecipanti (per evitare i "veti incrociati" suggeriti da competizione o da antipatie reciproche si può stabilire un numero minimo di persone necessario per eliminare le proposte); oppure si possono individuare dei criteri per guidare la scelta, per esempio: la

frase deve essere breve; si deve usare un linguaggio che piace ai giovani; non deve essere già usata in altre pubblicità; ecc.;

- j- in questo modo si ottiene una sola frase che sarà lo slogan scelto;
- k- come sempre l'attività si chiude con una riflessione collettiva sul lavoro svolto.

Variante

Il contenuto può cambiare e riguardare per esempio il lancio di un prodotto tipico, la promozione di una festa folkloristica o legata alle tradizioni locali, soprattutto se derivante dalle abitudini contadine.



7A - IL PLASTICO**Com - Dec - I>Gr – Gr – ORG – RUO****Materiali:**

- tavole di legno leggero o di compensato
- cancelleria varia
- prodotti naturali tipo sassolini, foglie e rametti, ecc. che potrebbero anche essere portati dai partecipanti o raccolti durante le visite

Procedura:

- a- il punto di partenza e la precisione dell'elaborato dipendono sempre dal tipo di utente a cui la proposta è rivolta ed anche dal tempo a disposizione; per semplificare si potrebbe realizzare questa attività dopo aver visitato più luoghi fra loro diversi ma comunque collegati con le questioni alimentari in senso ampio, come per esempio un bosco, una zona collinare, un orto, una cascina, una fattoria, un mulino, ecc.; il tempo va da un'ora o due a 10 o 15 giorni con incontri giornalieri;
- b- i partecipanti vengono quindi divisi in gruppetti di 4/5 in base al luogo che più li ha colpiti ed interessati ed hanno il compito di riprodurlo il più fedelmente possibile (rispetto alle sue caratteristiche peculiari) utilizzando i loro ricordi, le fotografie scattate, le loro osservazioni e informazioni che possono trovare nei loro appunti o su qualche libro;
- c- ogni gruppo avrà a sua disposizione una tavola di legno che servirà da base al plastico e materiale vario, meglio se di tipo naturale, per ricostruire il "paesaggio" prescelto, per esempio sassolini, terra, sabbia, cartoncino e carta, rametti e foglie secche, aghi di pino, colori, ecc.;
- d- ogni gruppetto deve presentare poi un "piano di lavoro" che precisa qual è il "paesaggio scelto" e a grandi linee i compiti di ciascun membro del gruppo per la sua realizzazione; il gruppetto dovrà anche individuare il "direttore dei lavori" che avrà il compito di riferire al conduttore sull'andamento delle operazioni e che gli richiederà eventuale materiale che risulti necessario alla conclusione del lavoro;
- e- il plastico potrà essere arricchito anche con gli "abitanti" del paesaggio soprattutto quelli dei regni animale e vegetale;
- f- una volta finito il lavoro si può allestire una mostra: ogni gruppetto illustrerà agli altri il suo lavoro e si potrà stimolare un confronto ed anche una valutazione sia sui prodotti che sul processo utilizzato.

8A - IL MERCATO**Gr – I>Gr – ORG - RUO****Materiali:**

- cesti/scatole con stoffe, vestiti, oggetti di abbigliamento
- carta, cartoncino, colla, forbici, colori, nastro adesivo, ecc.
- carta crespa di vari colori
- ortaggi e generi alimentari vari veri o di plastica

Procedura:

- a- trattandosi di una improvvisazione il tempo potrebbe essere minimo e aggirarsi intorno ad un'ora; nel caso si voglia invece un evento più preciso nei dettagli e più ricco dal punto di vista dei contenuti, sarà necessario più tempo per la preparazione della drammatizzazione e soprattutto della scenografia;
- b- il conduttore predispone dei cesti o delle scatole contenenti ciascuno differenti "oggetti" dei materiali indicati;
- c- i partecipanti vengono informati che nell'ora successiva dovranno simulare un mercato. Più precisamente, potranno usare la prima mezz'ora per organizzarsi, scegliere se fanno il venditore o il compratore; scegliere cosa vendono nel primo caso; travestirsi, allestire il banchetto di vendita o il cesto per fare la spesa, ecc. Il docente potrà aiutare nel lavoro preparatorio, ma soprattutto dando suggerimenti su come risolvere alcuni problemi che si presentano e non sostituendosi a loro (va ricordato che non è importante la perfezione dell'allestimento, ma piuttosto il processo utilizzato per creare la situazione);
- d- la seconda mezz'ora invece servirà per la simulazione
- e- allo scadere del tempo, si discute sul livello di somiglianza con la realtà, sui problemi dei venditori di una volta per esempio per la conservazione del cibo, sui problemi dell'igiene, e sull'influenza di tutto ciò sui loro guadagni.

Variante

Si può inserire una "banca" che distribuisce ai giocatori dei soldi tipo quelli del Monopoli da usare per fare gli acquisti. Si apre così un altro tema che suggerisce riflessioni anche sulla qualità dei prodotti.

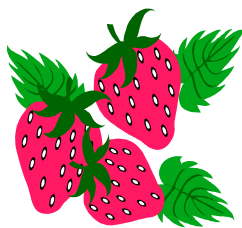
Un'ulteriore aggiunta può riguardare i cibi ed i prodotti DOP e gli altri, magari con cenni ad episodi che hanno influenzato grandemente le abitudini alimentari in modo restrittivo, attraverso leggi e normative, o ampliandole per esempio attraverso l'importazione.

9A - LA MOSTRA e/o LA FIERA**Dec – Gr – ORG - RUO****Materiali:**

- preparati in attività precedenti e/o raccolti anche esternamente al gruppo (se si vuole effettivamente realizzare l'attività anche per un pubblico di esterni)
- fotografie, filmati, libri, ecc.
- carta, cartoncino, penne e matite, pennarelli, colla, forbici, riviste geografiche, ecc. in relazione agli elaborati che si vogliono preparare e al tempo disponibile

Procedura:

- a- contando su materiale predisposto in altre occasioni, - per es. con il gioco sul plastico – il tempo necessario va da un'ora ad un giorno;
- b- nel caso questo non sia possibile, i partecipanti da soli o a gruppetti, prepareranno qualche oggetto come per es. disegni, piantine, plastici, giochi di carte, fotografie, relazioni, ecc. su temi connessi all'alimentazione, al benessere e alla salute;
- c- in entrambe le situazioni va precisato se l'esposizione è casuale o se segue una logica e questo dipenderà dal lavoro precedente o dalle scelte del docente/conduuttore;
- d- si sceglierà quindi una stanza dove la mostra verrà allestita e si posizioneranno gli elaborati;
- e- gli espositori dovranno preparare cartelloni che illustrino il loro prodotto; quindi si dovrà decidere come organizzare la mostra, in che ordine mettere i vari elaborati, ecc.;
- f- occorrerà poi preparare un invito e servirà di conseguenza un titolo alla manifestazione, e forse anche uno strumento di verifica;
- g- va infine stabilita l'organizzazione del gruppo sia durante la preparazione della mostra che durante il suo svolgimento;
- h- l'esercizio si può concludere qui con una approfondita riflessione su tutto quanto è successo, oppure si può effettivamente realizzare la mostra e rimandare il confronto alla sua conclusione.



10A - IL DOMINO CREATIVO**Dec – Gr – ORG – RUO****Materiali:**

- carta da pacco grande e pennarelli ognuno di diverso colore
- carta e penne per tutti
- tavolo intorno al quale sedersi

Procedura:

- a- i partecipanti si siedono intorno ad un tavolo sul quale è stato posato un foglio di carta bianca da pacco (cm. 100 x 150); quindi si consegna a ciascuno un pennarello, a punta fine o media, di colore diverso e si spiega che si gioca a turno, uno dopo l'altro in senso orario: il compito è quello di scrivere parole fra loro collegate a partire da quella centrale messa dal conduttore che potrebbe essere "alimentazione", "cibo", altro;
- b- il conduttore spiega poi che, contrariamente al solito, in questo caso ogni giocatore può collegare la sua parola non solo all'ultima scritta da chi lo ha preceduto, ma anche a tutte le altre che già sono scritte. Quindi occorre scrivere inserendo in un rettangolo (come le tavolette del Domino) il termine e non scrivendo "uno addosso all'altro";
- c- quindi il gioco inizia e si fa qualche giro per raccogliere un numero consistente di parole
- d- quindi il gruppo ha 20/30 minuti di tempo per costruire una fiaba, un racconto, un articolo informativo, utilizzando tutte le parole che ha sul foglio del gioco; si può anche decidere – se si vuole stimolare ulteriormente la creatività - di suddividere in sottogruppi i partecipanti che devono però utilizzare le stesse parole;
- e- le parole possono essere usate più volte e ad esse possono essere aggiunti soltanto:
 - * articoli
 - * congiunzioni
 - * verbi
- f- al termine di questo lavoro, il prodotto o i prodotti vanno messi in comune o attraverso la semplice lettura, o altri mezzi espressivi (recita, mimo, storia a fumetti, ecc.). In questo caso il tempo va "allungato" adeguatamente al nuovo compito e anche in relazione con "l'aspetto estetico" che si vuole ottenere col risultato;
- g- segue il commento su tutte le fasi dell'attività e le implicazioni a livello emotivo.

Parte B

PERCORSO SENSIBILIZZATIVO

Com - I – I>Gr - Motiv

Questa area di interventi ha scopi più nettamente educativi nel senso che si propone di incidere sulle abitudini di comportamento nell'area dell'alimentazione. Lo stile non è impositivo, ma vuole suggerire nuove opportunità facendo emergere gli aspetti che di solito sfuggono o che non vengono percepiti o che subiscono svalutazioni. In questo caso l'allargamento dell'orizzonte può offrire l'opportunità per fare nuove esperienze valutando successivamente se e in che modo inserirle nel proprio "spazio vitale".

Il percorso prevede 4 tappe per ciascuna delle quali vengono illustrate alcune proposte tecniche. Il contenuto delle attività non richiede prerequisiti intellettuali o conoscenze contenutistiche e dunque le azioni sono più facilmente adattabili a differenti tipi di utenti. La differenza nelle modalità di partecipazione riguarda il livello di coinvolgimento e di "profondità" delle risposte. Ma questo è un problema che riguarda universalmente la partecipazione di qualsiasi tipo di utente a questo genere di attività.

Le aree di focalizzazione sono:

- la memoria – per recuperare tradizioni, ma anche comportamenti propri in momenti precedenti della propria vita e scoprirne l'influenza sulle abitudini alimentari ;
- la curiosità e l'esplorazione – in un'epoca in cui i viaggi e le migrazioni avvicinano i popoli, è importante un comportamento aperto alla diversità;
- la relazione – i momenti importanti della nostra vita sono caratterizzati da cibi e menù particolari e ricchi che stimolano un clima adatto agli incontri ed agli scambi;
- la creazione – i grandi cuochi ma anche le casalinghe in cucina trovano ispirazione per inventare piatti nuovi, partendo spesso da ingredienti modesti e tradizionali, per stimolare l'appetito e per valorizzare anche sé stessi.

Parte B1

LA MEMORIA

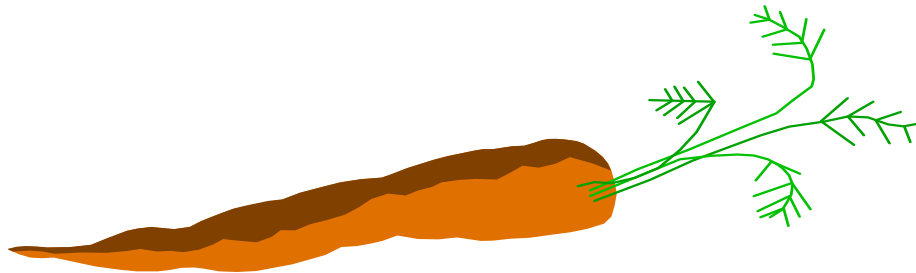
Com – Gr – I – I>Gr

Sono qui riuniti i giochi che hanno i seguenti obiettivi:

- far riflettere sulle tradizioni
- stimolare il recupero delle emozioni e dei sentimenti in relazione agli eventi del passato
- facilitare la valorizzazione di abitudini andate perdute
- stimolare la riflessione sul collegamento che il cibo ed il suo uso hanno con altri valori e sentimenti indipendentemente da questioni nutritive e strettamente alimentari

Elenco delle attività:

1. **La mia domenica** - l'esercizio ha lo scopo di riflettere sulle "tradizioni" della propria famiglia nel campo alimentare e sulle connessioni con emozioni, sentimenti, relazioni interpersonali, stili di vita;
2. **Il preferito** - ci si propone in questo caso di evidenziare le personali preferenze gastronomiche e di ricercarne la genesi, spesso collegata a motivi psicologici più che a questioni di gusto;
3. **Ricordi in cucina** - si tratta di un'attività che vuole valorizzare le tradizioni e le abitudini di vita di un tempo non solo per farle conoscere, ma anche per farne cogliere gli aspetti piacevoli e ancora oggi riproducibili nella nostra società;
4. **Gioco antico** – è l'applicazione di un gioco infantile tradizionale un po' rivisto ed ampliato;
5. **La tradizione** – la dieta mediterranea è stata dichiarata dall'UNESCO patrimonio dell'umanità e questo esercizio si propone di far riflettere in merito.



1B1 - LA MIA DOMENICA**Com – I – I>Gr – Motiv**

Materiali:

- fogli di carta
- matite e penne

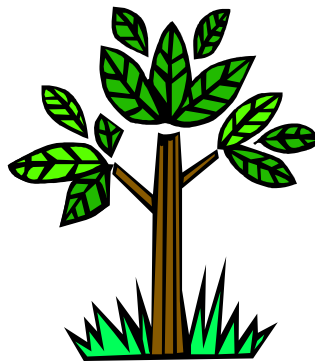
Procedura:

- a- il conduttore invita i partecipanti a pensare al modo di pranzare tipico della loro domenica, e alla situazione complessiva:
 - con chi mangiavano (parenti diversi dai soliti membri della famiglia con cui si pranza; amici; ecc.);
 - come erano vestiti loro e gli altri commensali;
 - quali erano i cibi e le pietanze servite;
 - com'era la tavola apparecchiata;
 - quali erano i discorsi fra i presenti;
 - cosa piaceva di più e cosa non si sarebbe voluto mangiare;
 - se la domenica si è sempre mangiato così?
 - se c'erano domeniche speciali e perché?
 - (si possono aggiungere altre variabili);
- b- non è necessario toccare tutti i temi indicati nè proporli in questa sequenza: la scelta deve essere fatta individuando il tema che potrebbe essere più stimolante e coinvolgente;
- c- gli input possono essere proposti su un unico foglio di lavoro, scritti in modo che ci sia lo spazio per appuntarsi velocemente un pensiero, una risposta, una riflessione; se viene scelta questa soluzione, si deve precisare che ognuno può partire da dove vuole; può rispondere agli stimoli che preferisce e non necessariamente a tutti; può scendere in dettagli o esprimersi in maniera più generale;
- d- dopo aver fatto pensare o scrivere sull'argomento indicato, si invita a raccontare ciò che i partecipanti hanno pensato, condividendo con gli altri la loro esperienza e le loro riflessioni.;
- e- quindi viene stimolato il confronto fra le varie esperienze e la riflessione sulle differenze ed il loro significato sulle abitudini alimentari e nello stile di vita.

2B1 – IL PREFERITO**Com – I – I>Gr**

Procedura:

- a- il conduttore invita i partecipanti a pensare a ciò che mangerebbero con più gusto se potessero decidere liberamente (può trattarsi di una sola "pietanza" oppure di un pasto completo);
- b- chiede quindi che ciascuno descriva agli altri le sue preferenze non solo nominando il tipo di cibo, ma anche descrivendone il gusto, il sapore, l'aspetto estetico (come viene presentato), in modo che anche chi non conosce direttamente quel piatto possa immaginar- selo con sufficiente congruità;
- c- chiede poi di spiegare per quale motivo è nata questa preferenza; per aiutare a ricordare il conduttore può fare altre domande tipo: quando lo si è mangiato per la prima volta; cosa era successo prima di mettersi a tavola, o durante il pasto, o dopo; ecc.;
- d- la successiva area da esplorare riguarda la "frequenza" con cui si mangia quel piatto o pasto;
- e- poi il conduttore chiede ai partecipanti cosa sarebbero disposti a dare in cambio (per es. un loro giocattolo) o cosa sarebbero disposti a fare (un servizio, un lavoretto, ecc.) perché il piatto (o il pasto) gli fosse preparato più spesso; chiede infine cosa impedisce di stancarsi del gusto;
- f- segue una riflessione generale. L'attività dovrebbe svolgersi in un tempo fra i 30 ed i 60 minuti, evitando che la tensione e l'interesse calino.



3B1 – RICORDI IN CUCINA**Com – I – I>Gr****Materiali:**

- foglio di lavoro per ciascun partecipante o cartellone unico con l'elenco dei temi proposti (in questo caso è possibile usarlo per raccogliere le scelte)

Procedura:

- a- il conduttore chiede ai partecipanti di ripensare alla loro infanzia o alla pubertà e in particolare a come veniva preparato un pasto per la famiglia; a cosa mangiavano da ragazzi; ai problemi più frequenti per nutrirsi e a come li risolvevano (per esempio, coi cibi sgraditi); alle abitudini della famiglia in relazione al momento dei pasti; ai cibi preparati in rapporto alla stagione e al periodo dell'anno; alle feste religiose; alle ricette che allora "erano di moda" e che ora non si usano più, ecc. ecc;
- b- tutto questo può anche essere scritto su un foglio di lavoro preparato dal docente e consegnato a ciascuno all'inizio dell'attività; oppure su un cartellone col quale il conduttore introduce ed illustra l'attività;
- c- quindi ciascuno deve scegliere fra questi, l'argomento di cui vorrebbe parlare e successivamente è il gruppo che deve esprimer- si in via definitiva (10 o 15 minuti);
- d- una volta scelto l'argomento, si predispone una sorta di check-list con "parole-chiave" proposte dai partecipanti come una sorta di promemoria per raccogliere le testimonianze e le esperienze;
- e- quindi in ordine casuale e in rapporto al desiderio di parlare, i partecipanti condividono il racconto della loro esperienza, se vogliono si interrogano reciprocamente in merito, discutono e confrontano i diversi punti di vista; si vuole stimolare la riflessione sul collegamento che il cibo ed il suo uso hanno con altri valori e sentimenti indipendentemente da questioni nutritive e strettamente alimentari;
- f- nessuno è però forzato a partecipare attivamente ed è fissato un tempo massimo di un'ora per questo tipo di attività; il conduttore può scegliere che il tempo sia più limitato sia in rapporto al numero dei partecipanti, sia per stimolarli;
- g- l'attività si conclude con una breve riflessione su tutto quanto è successo (dai 5 ai 15 minuti).

4B1 – GIOCO ANTICO**EV – Gr****Materiali:**

- foglio di lavoro per ogni partecipante
- matite e penne per tutti
- lavagna di carta con già disegnata una tabella a doppia entrata, e pennarelli colorati a punta grossa
- scatola con cartoncini che riportano le lettere dell'alfabeto

Procedura:

- a- si tratta di un gioco che tutti conosciamo e abbiamo fatto soprattutto da bambini; è legato alla memoria e alla velocità ed è adattato all'argomento "educazione alimentare";
- b- il conduttore spiega che si tratta di fare una gara e per questo completa la tabella a doppia entrata riportando su un lato i nomi dei presenti; sull'altro verranno riportati i numeri corrispondenti alle varie manche del gioco;
- c- il conduttore consegna poi ad ogni partecipante il foglio di lavoro, sul tipo di quello di seguito esemplificato, ma che può essere ampliato e modificato; consegna inoltre penne e matite; spiega inoltre che il gioco si svolge estraendo una lettera a sorte che deve essere l'iniziale di tutte le parole per le varie categorie; il tempo per questa operazione è di un minuto e vince chi trova più parole;
- d- un volontario estrae la lettera e quindi il gioco inizia; al termine del minuto, tutti smettono di scrivere e col conduttore si controlla la situazione per scoprire chi ha trovato più risposte;
- e- si individua così il vincitore della manche che viene riportato sulla lavagna; si possono fare quante manche si vuole, ogni volta partendo dall'estrazione della lettera, tenendo conto del pericolo della noia – data la ripetitività – e del fatto che ci sia comunque un unico vincitore (non sono accettati pareggi); si può dichiarare per quante volte si giocherà ed eventualmente aggiungere una manche di spareggio in caso di parità;
- f- segue una discussione su tutto quanto è avvenuto, sulla competizione e sui sentimenti provati durante tutta l'attività.

Foglio di lavoro

Istruzioni: scrivere per ogni colonna più termini possibile con l'iniziale estratta, nel tempo di un minuto

[illegible]

5B1 – LA TRADIZIONE**I – I>Gr****Materiali:**

- foglio di lavoro che può essere adattato all'età e al tipo di partecipanti
- penne e matite

Procedura:

- a- il conduttore spiega che si tratta di ricostruire il rapporto che ciascuno ha ed ha avuto nella sua vita col cibo tenendo conto del contesto storico e culturale di vita;
- b- consegna poi a ciascuno il foglio di lavoro, matite, penne, precisando che serve come traccia della riflessione e per appuntarsi pensieri, ricordi, situazioni; (da 5 a 10 minuti)
- c- scaduto il tempo, invita i presenti a mettere in comune il loro lavoro, confrontando le situazioni sociali e personali; (da 30 a 40 minuti)
- d- il conduttore dovrà in particolare evidenziare reazioni e comportamenti diversi in situazioni culturali simili;
- e- infine il conduttore chiederà al gruppo quale elemento della tradizione vorrebbero recuperare nella loro vita e se esso esiste nella società attuale (da 20 a 30 minuti);
- f- l'attività si chiude con la riflessione finale su quanto è accaduto.

Foglio di lavoro

Fare un elenco di motivi per cui ci si nutre, con riferimento a sé stessi ed ai momenti particolari della propria vita, rispondendo alle domande indicate nelle tre colonne:

Mangiare significa:	Moda del periodo	Tradizione di riferimento
Infanzia (fino a 5 anni)		
Fanciullezza (fino a 10 a.)		
Adolescenza (fino a 16 a.)		
Giovinezza (fino a 25 a.)		
Maturità		

Parte B2

LA CURIOSITA' & L'ESPLORAZIONE

Com – I – I>Gr – Motiv - Prev

Sono qui riuniti i giochi che hanno i seguenti obiettivi:

- aumentare la disponibilità per la diversità
- aumentare l'apertura al nuovo
- stimolare gli scambi fra diversi ed il rispetto reciproco
- facilitare le sinergie e le connessioni
- offrire strategie per l'integrazione

Elenco delle attività:

1. **Cucina interetnica** - questa attività ha anche scopi di socializzazione e integrazione fra diversi se il gruppo è composto da persone di differente provenienza territoriale e da stranieri;
2. **Mai assaggiato** - l'esercizio che qui si propone vuole rendere consapevoli della perdita e della limitazione che alcune regole sanitarie provocano, e d'altra parte stimolare l'interesse e la curiosità per l'ignoto da scoprire;
3. **Le associazioni** - si vuole in questo caso esplorare l'interesse per la scoperta, l'atteggiamento curioso e attento alle novità, la tendenza alla ricerca che segnala apertura e disponibilità verso il mondo in generale e anche verso le abitudini di vita ed il cibo;
4. **Il cruciverba** – si tratta di un passatempo noto, applicato in questo caso ad un particolare argomento; si può così fare una verifica sia sulle conoscenze, sia sui processi decisori interni al gruppo di lavoro;
5. **Adagi, detti e proverbi** – anche in questo caso il gioco è collegato alle conoscenze, ma vuole evidenziare soprattutto le modalità di lavoro di un gruppo.

1B2 - CUCINA INTERETNICA**Com – Dec – Gr – I – I>Gr – RUO****Materiali:**

- fogli bianchi, penne e matite

Procedura:

- a- il compito che il conduttore assegna al gruppo è quello di preparare una scheda di un piatto tipico della propria cultura o del proprio territorio scegliendolo fra quelli originali, che raramente si possono gustare nei ristoranti; oltre al nome, la scheda deve riportare la ricetta completa di ingredienti e di occasione nella quale di norma si consuma quel cibo; (10/20 minuti)
- b- poi ciascuno deve illustrare la scheda in tutti i dettagli (30 minuti)
- c- il conduttore spiega che il gruppo deve decidere quali dei piatti presentati inserire nel menu di una serata interetnica, destinata ad aumentare la conoscenza e gli scambi fra le persone coinvolte (30 minuti);
- d- la conclusione è sempre dedicata ad una breve riflessione sull'andamento dell'attività.

Variante

Si tratta in questo caso di organizzare e realizzare una cena che coinvolgerà tutti i partecipanti del gruppo ed eventualmente le loro famiglie e dunque sarà necessario accertarsi della collaborazione di tutti gli interessati, anche se è possibile ipotizzare diversi livelli di coinvolgimento: dalla presenza in tutte le fasi di preparazione, alla sola partecipazione alla manifestazione. Sarà necessaria una suddivisione dei compiti e magari una integrazione di mansioni per esempio per l'allestimento degli spazi e per qualche gioco; o per qualche intrattenimento, anche tipico delle tradizioni culturali (un canto, una danza, un ritmo o una musica, ecc.).

L'incontro si concluderà con la solita riflessione oppure ad essa sarà dedicato un apposito incontro di gruppo.

2B2 - MAI ASSAGGIATO**I – I>Gr****Materiali:**

- foglio di lavoro “Lista di pietanze”
- penne e matite

Procedura:

- a- il conduttore consegna ad ogni partecipante il foglio di lavoro tipo quello di seguito, con piatti di vario tipo, locali, regionali, nazionali, di diverse cucine etniche, ecc;
- b- questa lista può essere anche costruita con i partecipanti. In questo caso si procede come segue:
 - ognuno segna su un foglio i 3 piatti che ama e 3 che non gli piacciono
 - quindi tutti insieme con il conduttore mettono in comune le informazioni e si compone una lista di pietanze su una lavagna di carta predisposta dal conduttore con una tabella a doppia entrata che su un lato ha i nomi dei presenti e sull'altro i titoli delle pietanze; lo stesso foglio sarà utilizzato per la fase “c”
- c- il conduttore invita quindi ad indicare con una crocetta i cibi che non hanno mai neppure sentito nominare nella loro vita e che non hanno mai mangiato;
- d- ognuno deve poi indicare il motivo per cui non conosce quel cibo;
- e- quindi si invitano i partecipanti a mettere in comune la propria situazione e ad esprimere il grado di interesse che ciascuno ha per le novità, per la sperimentazione, per i gusti nuovi.

Foglio di lavoro "Lista di pietanze"

<i>Nome del piatto</i>	<i>Assagg.</i>	<i>Motivo dell'ignoranza</i>
Sushi		
Amatriciana		
Insalata di mare		
Vitello Tonnato		
Cous-cous di pollo		
Paella valenciana		
Chorizzo		
Bacalhau		
Samosas di verdure		
Queso fundido		
Fristingo		
Tacos ripieni		

3B2 - LE ASSOCIAZIONI**I – I>Gr**

Materiali:

- foglio di lavoro sull'esempio di seguito
- penne e matite per tutti i partecipanti
- lavagna di carta e pennarelli

Procedura;

- a- l'esercizio si può svolgere con contenuti diversi, ma si basa sempre sui meccanismi delle associazioni e delle analogie;
- b- il conduttore scrive alla lavagna i nomi di 3/4 piatti strani (nel caso siano italiani, è meglio se sono poco noti o indicati col nome in dialetto) o appartenenti ad altre cucine (cinese, indiana, ecc.);
- c- si può anche consegnare a ciascuno un foglio diviso in 4 parti con i nomi dei piatti come nel foglio di lavoro di esempio;
- d- quindi il conduttore invita ciascuno ad immaginare i cibi sconosciuti e a farsi qualche appunto in merito; può facilitare l'operazione suggerendo alcuni parametri di riferimento: sapore; consistenza; ingredienti; colore; profumo; ecc.; (15/30 minuti)
- e- eseguito il compito, tutti mettono in comune le proprie idee;
- f- l'ultima parte dell'esercizio prevede una riflessione comune sugli apprendimenti derivati dall'esperienza e sull'importanza del nome come "aggancio" alla sperimentazione.

Foglio di lavoro

Buccellato	Burrata
Moussaka	Tempura

4B2 – IL CRUCIVERBA**Dec – Gr – ORG - RUO****Materiali:**

- fogli bianchi
- penne e matite
- cartellone o lavagna a fogli mobili
- pennarelli a punta grossa

Procedura:

- a- il conduttore spiega che il gruppo ha un'ora di tempo per preparare un gioco da utilizzare come verifica sulle conoscenze nel campo dell'educazione alimentare; più esattamente si tratta di ideare un cruciverba che abbia almeno una ventina di parole e di predisporlo per un gruppetto di una decina di persone;
- b- il gruppo si può organizzare come crede, basta che esegua il compito assegnato;
- c- se il conduttore vuole aiutare il gruppo prepara il materiale con il reticolato per il cruciverba sia sui fogli piccoli che sulla lavagna;
- d- finito il tempo, che sia concluso o no il compito, si utilizzano i 30 minuti seguenti per una riflessione approfondita sulle procedure decisorie, sui ruoli e sull'organizzazione del lavoro.

5B2 – ADAGI, DETTI E PROVERBI**Gr – I – I>Gr – Motiv****Materiali:**

- foglio di lavoro
- fogli bianchi
- penne e matite
- lavagna a fogli mobili
- pennarelli a punta grossa di diversi colori

Procedure:

- a- il conduttore consegna a ciascuno il foglio di lavoro, un foglio bianco, penna o matita, e invita ad individuare nell'elenco i proverbi che si potrebbero adattare ai presenti, indicando il nome nella colonna "assegnazioni" (10/20 minuti);
- b- spiega inoltre che sul foglio bianco ciascuno dovrà trascrivere il proverbio che sente più adatto a se stesso;
- c- si può anche chiedere che venga anche indicato il proverbio con cui si pensa di essere identificati dal gruppo;
- d- mentre i partecipanti eseguono il compito, il conduttore prepara sulla lavagna una tabella a doppia entrata a "maglie" piuttosto grandi; su entrambi i lati mette quindi i nomi dei partecipanti nello stesso ordine;
- e- quando il compito è stato eseguito, il conduttore invita i partecipanti, seguendo l'ordine e le procedure che preferiscono, a mettere in comune le scelte fatte; c'è un'unica regola in questa fase ed è quella di non mettere in comune quanto è stato scritto sul foglio bianco e dunque ciò che ciascuno ha scelto per sé;
- f- i proverbi vengono riportati sulla lavagna facendo corrispondere il nome del destinatario con quello di chi ha scelto quel proverbio (30/40 minuti);
- g- quindi viene dedicata la successiva mezz'ora a riflettere su quanto avvenuto anche utilizzando le "informazioni" riportate da ciascuno sul "foglio bianco".

Foglio di lavoro

PROVERBI	Assegnazioni
Al contadino non far sapere quanto è buono il formaggio con le pere	
O mangi questa minestra o salti dalla finestra	
Chi ha il pane non ha i denti, chi ha i denti non ha il pane	
Buon vino fa buon sangue	
Chi beve vino prima della minestra, saluta il medico dalla finestra	
A stomaco affamato ogni cibo è grato	
Nella piccola pignatta sta spesso il miglior brodo	
La farina del diavolo finisce in crusca	
Il passo per quanto è lunga la gamba, il boccone per quanto è larga la bocca	
Troppi cuochi guastano la cucina	
Nella botte piccola c'è il buon vino	
Gallina vecchia fa buon brodo	
Chi si loda s'imbroda	
Meglio un uovo oggi che una gallina domani	
Se non è zuppa è pan bagnato	
Tanto va la gatta al lardo che ci lascia lo zampino	
Chi non risica non rosica	
Mangiare a quattro palmenti	
A tavola non s'invecchia	
Con la fame il pane duro si ammorbidisce	
Quando la volpe non arrivò all'uva, disse che era acerba	
Con il tempo e con la pula anche la nespola matura	
Sotto la neve il pane, sotto l'acqua la fame	
Chi va a letto senza cena, tutta notte si dimena	
Piatto ricco, mi ci ficco	

Parte B3

LA RELAZIONE

Com – Gr – I>Gr – Motiv

Sono qui riuniti i giochi che hanno i seguenti obiettivi:

- aumentare la conoscenza reciproca
- stimolare la socializzazione all'interno del gruppo
- facilitare le relazioni interpersonali
- offrire strategie per la formazione del gruppo come entità

Elenco delle attività:

- 1- **Il compagno misterioso** - è un gioco che spesso viene fatto dai bambini e che viene qui proposto con varianti legate all'alimentazione. Si tratta di un'attività che propone di stimolare la conoscenza di sé e degli altri attraverso l'utilizzo di immagini alimentari. Può essere proposta all'inizio della giornata per "riscaldare" il gruppo;
- 2- **Mangiare con....** - consumare un pasto non è semplicemente un'attività finalizzata al nutrimento ma è anche un'esperienza ricca di aspetti relazionali. Il gioco presentato si propone soprattutto di stimolare le relazioni e la conoscenza attraverso la condivisione con altri dei propri piatti preferiti;
- 3- **Lista della frutta** - è un'attività che vuole promuovere la comunicazione interpersonale attraverso il confronto fra l'immagine "alimentare" che ciascuno ha di sé con quella che gli attribuiscono gli altri. Stimola perciò l'esplorazione delle risonanze emotive evocate da ciascun prodotto alimentare e lo scambio di feed-back all'interno del gruppo;
- 4- **Il cappello del cuoco** – questa attività si propone di mettere in luce inclinazioni, desideri, abilità e capacità poco valorizzate o semplicemente “private” e non condivise al di fuori della cerchia delle relazioni intime;
- 5- **Pesi & misure** – con questo esercizio si vuol far riflettere su quanto gli stereotipi riguardanti il rapporto col cibo evidenziato dall'aspetto estetico, influenzino il rapporto fra le persone.

1B3 - IL COMPAGNO MISTERIOSO**Com – Gr – I – I>Gr - Motiv****Materiali:**

- foglio di lavoro
- penne e matite per tutti
- lavagna a fogli mobili
- pennarelli a punta grossa di diversi colori

Procedura:

- a- ciascun partecipante deve completare ognuna delle frasi sul foglio di lavoro che gli viene consegnato; (esse possono essere modificate a piacimento in relazione anche alle conoscenze alimentari)
- b- Il conduttore si fa quindi consegnare i fogli completati, ma anonimi: li legge uno alla volta invitando i membri del gruppo a capire, attraverso questi elementi, chi sia l'autore della lista;
- c- assegna un numero ad ogni lista letta e lo riporta alla lavagna, scrivendo accanto ad esso il nome della persona che pare esservi descritta a detta del gruppo: in questa fase non si devono confermare o meno le indicazioni del gruppo, per evitare che si tenda ad indovinare e manchi l'elemento di riflessione;
- d- si procede così fino alla fine e successivamente il conduttore lascia qualche minuto al gruppo per riflettere ulteriormente ed eventualmente apportare modifiche alle scelte fatte;
- e- poi si controlla se le ipotesi del gruppo sono corrette, per verificare la corrispondenza tra i risultati ottenuti e la realtà;
- f- il conduttore stimola quindi una riflessione sull'esercizio nel suo complesso, e sui sentimenti vissuti dai presenti nelle varie fasi.

Variante

Il gioco può essere proposto anche nella seguente versione.

I partecipanti vengono disposti in cerchio e il conduttore spiega al gruppo il funzionamento dell'attività: a turno ciascuno di loro deve uscire dalla stanza e attendere per qualche minuto davanti alla porta. Intanto il gruppo (senza farsi sentire da chi sta fuori) sceglie un membro del gruppo da indovinare. Il partecipante rientra e dovrà fare una domanda diversa a ciascun membro del gruppo del tipo: "Se fosse una bevanda che cosa sarebbe? Se fosse un primo piatto che cosa sarebbe?" E' obbligatorio fare domande solo a carattere alimentare.

Quando il partecipante crederà di aver individuato qual è il compagno "misterioso" prescelto dal gruppo, interromperà le domande e darà la risposta-soluzione.

Per facilitare il compito all' "intervistatore", può essere utile lasciargli alcuni minuti, prima dell'avvio dell'esercizio, per scrivere su un foglio le domande da fare.

Segue una riflessione sugli esiti del gioco e sulle emozioni provate.

Foglio di lavoro

Se io fossi un ortaggio sarei...

Se io fossi un frutto sarei...

Se io fossi un dolce sarei...

Se io fossi profumo sarei...

Se io fossi una pietanza sarei...

Se io fossi un condimento sarei...

2B3 - MANGIARE CON...**Com – I – I>Gr****Materiali:**

- foglio di lavoro
- penne e matite per tutti, pennarelli colorati, pastelli a cera e/o classici
- cartoncini bianchi con relativa busta tipo biglietti da visita, ma di dimensioni 11 x 23 cm

Procedura:

- a- il conduttore consegna il foglio di lavoro e invita i partecipanti a rispondere alle varie domande, tenendo conto dei membri del gruppo; (da 5 a 15 minuti)
- b- devono quindi predisporre un invito e mettere sulla busta il nome del destinatario (quello indicato nel foglio di lavoro), utilizzando buste e cartoncini, pennarelli, matite, ecc; (da 5 a 15 minuti)
- c- allo scadere del tempo, ognuno consegna l'invito e si procede come segue: se si ha una scelta reciproca (il partecipante "A" ha scelto il partecipante "B" e viceversa) si forma la coppia; negli altri casi i partecipanti si raggruppano fino ad un massimo di 4, cercando il più possibile di rispettare le scelte fatte (per es. se C ha scelto D che ha scelto E che ha scelto F, tutti si possono riunire in sottogruppo);
- d- ci sono quindi da 15 a 30 minuti per mettere in comune le risposte al Foglio di lavoro, per spiegarne le motivazioni e, nel caso dei sottogruppi, per cercare di arrivare a scelte condivise, se non proprio reciproche;
- e- infine si torna tutti insieme e si usano altri 30 minuti per mettere in comune quanto è avvenuto, i sentimenti che questo gioco ha risvegliato, pensieri e riflessioni sui motivi delle scelte compiute e sul gioco fatto.

Foglio di lavoro

QUESITI	RISPOSTE
Con chi pranzeresti volentieri?	
Cosa vorresti mangiare insieme?	
Perché questi piatti?	
Il pasto si dovrebbe svolgere al ristorante o in casa tua?	
Come dovrebbe essere l'ambiente?	
Come dovrebbe essere il vostro abbigliamento?	
E' previsto un oggetto-ricordo del pasto: cos'è?	

3B3 - LISTA DELLA FRUTTA**Com – Ev - I – I>Gr**

Materiali:

- foglio "Lista della frutta"
- matite, penne e pennarelli per tutti
- fogli bianchi in formato A4
- colla e forbici
- riviste

Procedura:

- a- a ciascuno viene consegnato il foglio della "Lista della frutta" che può essere modificata a piacere purchè il numero sia uguale o superiore a quello dei partecipanti; inoltre vengono distribuite matite e penne e fogli bianchi A4; questi ultimi devono essere suddivisi in 4 parti;
- b- ogni partecipante sceglie il piatto/alimento da cui si sente maggiormente rappresentato (5 minuti) e lo scrive su uno dei foglietti che poi richiude apponendo il suo nome sull'esterno e che consegna al docente/conduttore dell'attività;
- c- il compito successivo da svolgere in un massimo di 20 minuti è quello di fare la stessa cosa per ciascuno degli altri partecipanti del gruppo, evitando di scegliere lo stesso alimento per persone diverse ed anzi cercando di evidenziare caratteristiche peculiari;
- d- allo scadere del tempo, si dovranno distribuire ai vari membri del gruppo i foglietti preparati;
- e- l'ultimo compito per ogni partecipante - da 15 a 30 minuti – è quello di creare un disegno o un collage o uno schema che riassume le descrizioni su di sé ricevute dai membri del gruppo;
- f- il conduttore riconsegnerà il foglio su cui inizialmente ognuno aveva indicato l'alimento che maggiormente lo rappresentava, invitando a confrontare la propria percezione "alimentare " di sé con quelle attribuite dagli altri;
- g- al termine dell'attività il conduttore stimola una riflessione collettiva sui sentimenti e le emozioni suscitate dal gioco e dagli alimenti raccolti da ciascuno.

LISTA DELLA FRUTTA

Frutta nostrana: albicocca, fico, mela, pera, pesca, prugna, uva.

Agrumi: arancia, clementina, limone, mandarancio, mandarino, pompelmo.

Frutti di bosco: ciliegia, fragola, lampone, mirtillo, mora.

Meloni: anguria, melone d'estate, melone d'inverno.

Frutta esotica: ananas, avocado, banana, cocco, kiwi, lime, mango, papaya.

Frutta seccata: albicocche disidratate e secche, datteri secchi, fichi secchi, mele secche, pesche disidratate e secche, prugne secche, uva sultanina.

Macedonia di frutta: frutta fresca varia.

Succhi di frutta: albicocca, ananas, arancia, mela, pera, pompelmo, uva.

Varie: carruba, castagna, nespola, oliva.

Frutta sciroppata: ananas, ciliegie, cocktail di frutta sciroppata, pesche.

NOTA: se non si trova il frutto adatto al membro del gruppo e se ne conosce uno adeguato, si può aggiungere ed utilizzare.

4B3 – IL CAPPELLO DEL CUOCO Dec – Gr – Motiv – ORG - RUO

Materiali:

- foglio di lavoro
- penne, matite, fogli A4

Procedura:

- a- i partecipanti sono invitati ad immaginare di essere un gruppo di amici che hanno deciso di fare un'esperienza di vacanza insieme e per questo hanno affittato una grande casa nella quale ci sono molte stanze da letto ed alcuni spazi in comune: la cucina, la sala da pranzo, il salotto, la veranda ed il giardino. Ciascuno avrà dunque uno spazio privato del quale si prenderà anche cura, mentre gli spazi in comune dovranno essere gestiti in collaborazione. In particolare l'attenzione si concentra sulla cucina, poiché tutti ci tengono a mangiare bene, ma anche senza eccedere e tenendo conto delle più elementari regole per una alimentazione sana e adatta al periodo estivo. Perciò, nonostante si sia deciso che tutti a turno dovranno occuparsi del cibo, si è deciso di fare una riunione per decidere il menù, il calendario degli impegni e l'eventuale supervisore/responsabile a cui rivolgersi in caso di necessità, soprattutto per chi fosse alla prima esperienza in questo campo;
- b- il conduttore distribuisce quindi il foglio di lavoro che serve come traccia per l'ordine del giorno e spiega che c'è un'ora di tempo per concludere il compito;
- c- gli ultimi 20 / 30 minuti vengono utilizzati per riflettere sull'andamento dell'attività.

Foglio di lavoro

Il gruppo deve decidere in merito a:

- quanti sono i pasti al giorno
- quali sono le regole irrinunciabili per l'alimentazione
- quali tipi di alimento/pietanza devono essere sempre presenti
- i menù di ogni pasto di ogni giorno per la prima settimana
- l'incaricato della cucina è uno al giorno o uno al "pasto"
- il calendario e chi fa cosa
- chi è il "capo-cuoco" a cui si affida anche il compito di intervenire e prendere decisioni in caso di difficoltà, problemi, imprevisti

5B3 – PESI & MISURE**Com – Gr - I – I>Gr****Materiali:**

- foglio di lavoro
- fogli bianchi
- penne e matite per tutti
- lavagna di carta
- pennarelli a punta grossa

Procedura:

- a- il conduttore spiega che il gioco prevede fasi diverse e distribuisce i fogli bianchi, le penne e le matite; chiede quindi a ciascuno di fare un elenco dei partecipanti in ordine di “gradimento estetico”, cioè mettendo al primo posto la persona più gradevole, e così via fino a quella che piace di meno;
- b- precisa che questi elenchi devono essere anonimi e che ci sono 10 minuti per concludere questa parte del compito;
- c- nel frattempo il conduttore disegna sulla lavagna una tabella a doppia entrata e riporta su una dimensione i nomi dei presenti;
- d- allo scadere del tempo, il conduttore ritira i fogli e consegna a ciascuno il foglio di lavoro, precisando che ci sono anche in questo caso 10/15 minuti per eseguire il compito;
- e- mentre i partecipanti svolgono il loro lavoro, lui riporta sulla lavagna, per ogni nome, l'ordine di scelta ricavandolo dai fogli consegnati in precedenza; in questa fase la tabella deve rimanere in una posizione inaccessibile allo sguardo dei partecipanti;
- f- concluso il tempo per il secondo compito, il conduttore invita a mettere a confronto i risultati e a dibattere le differenti posizioni (30 minuti);
- g- scaduto il tempo, il conduttore gira la lavagna in modo che tutti vedano le graduatorie, e chiede che queste informazioni vengano utilizzate nel dibattito anche per trovare delle spiegazioni.

Foglio di lavoro

Completa queste definizioni con un numero massimo di 10 parole:

- un obeso è
- un affamato è
- un magrolino è
- un alcolista è
- un robusto è
- uno snello è
- un denutrito è
- un burroso è

Parte B4

LA CREAZIONE

Com – I – I>Gr – Motiv - Prev

Sono qui riuniti i giochi che hanno i seguenti obiettivi:

- cambiare il punto di vista
- aumentare l'apertura al nuovo
- stimolare un approccio attivo rispetto all'alimentazione
- evidenziare l'aspetto divertente e creativo di mestieri e professioni in campo alimentare
- evidenziare il collegamento del cibo nelle sue diverse espressioni al significato culturale

Elenco delle attività:

1. **Gli scultori** - questo esercizio è una rivisitazione di tecniche utilizzate dal movimento artistico "Dadaista". Si basa, in estrema sintesi, sull'effetto dello "spiazzamento" cioè sulla capacità di "spogliare" cose e oggetti dal loro uso abituale per inventarsi e creare modi alternativi e insoliti di utilizzo delle stesse;
2. **Inventa-panino** - il gioco si propone di stimolare le capacità creative, di invenzione e ideazione di nuove combinazioni di prodotti alimentari;
3. **Storie di frutti e di ortaggi** – è un esercizio per stimolare la capacità di inventare, per sviluppare la creatività e le potenzialità espressive, attraverso un'attività che si propone di "dare la parola" ai prodotti alimentari. Si tratta infatti di ideare una storia i cui protagonisti sono frutti e ortaggi: questo gioco di invenzione favorisce perciò l'approfondimento delle caratteristiche psicologiche attribuite ai frutti e ortaggi "protagonisti", oltre a dar spazio alla invenzione narrativa ed all'approfondimento delle informazioni;
4. **Morir di fame** – da quando l'uomo è sulla terra, la sua alimentazione è andata evolvendosi ed in più i diversi momenti storici hanno influenzato grandemente questa pratica; oggi sono le diete e la cucina interetnica ad introdurre abitudini nuove; il gioco vuole mettere in luce la capacità di adattamento;
5. **Casa editrice** – se è pur vero che i libri di cucina non mancano, va anche detto che spesso stanno su uno scaffale e sono poco usati; l'esercizio vuole trovare una soluzione al problema stimolando l'interesse per il cucinare.

1B4 – GLI SCULTORI**Gr – I – I>Gr – Motiv – ORG - RUO****Materiali:**

tutti in quantità proporzionate al numero di partecipanti ed al tipo di compito previsto dall'esercizio

- alimenti vari
- plastilina di vari colori e attrezzi per lavorarla
- coltellini, forbici, taglierini, cartoncini
- tavolette di compensato di varie misure su cui lavorare
- immagini esempio sul tipo di quelle di seguito



Procedura:

- a- il conduttore porta alcuni prodotti alimentari, ad esempio: pane di vario tipo, pasta, ortaggi, frutta ecc... qualsiasi prodotto può andar bene, anche se si consiglia di privilegiare quegli alimenti che si prestano più facilmente ad essere manipolati e in numero corrispondente ai partecipanti;
- b- invita quindi ad osservare tutto il materiale esposto e a ispirarsi da ciò che li attrae di più; precisa che si possono toccare ed esaminare i vari prodotti, fino a scegliere quelli sui quali si intende lavorare;
- c- a questo punto il conduttore invita i partecipanti a costruire una scultura con il materiale che hanno a disposizione, alimenti: non esiste nessun vincolo; può rappresentare qualcosa di esistente o essere una scultura fantastica; si possono portare ad esempio i dipinti che rappresenta qualcosa (personaggio, oggetto ecc...) che non esiste nella realtà; il tempo disponibile è di un'ora;
- d- al termine del lavoro i presenti vengono invitati a scrivere il titolo della loro opera su un cartoncino e ad illustrarla agli altri (10/15 minuti);
- e- infine viene stimolata una riflessione generale sull'esperienza e sulle opere realizzate (30 minuti).

Variante

Si può far realizzare le sculture in sottogruppi. In questo caso si procede a formare gli aggregati che hanno da 15 a 30 minuti per stendere un piano di lavoro, fare un bozzetto della statua da costruire e decidere i compiti di ciascuno ("chi fa che cosa"). Quindi viene raccolto il materiale necessario alla realizzazione della scultura e c'è un'ora di tempo per l'esecuzione.

Per il resto l'esercizio si svolge nello stesso modo.

2B4 - INVENTA-PANINO**Dec - Gr – ORG - RUO****Materiali:**

- fogli di carta, matite e penne
- lavagna di carta e pennarelli a punta grossa
- gli ingredienti per i panini inventati

Procedura:

- a- si formano innanzi tutto 3 sottogruppi che stendono degli elenchi di tutti i tipi di panini di cui sono a conoscenza o che hanno mangiato, indicando il tipo di farcitura; (10/15 minuti)
- b- ogni sottogruppo legge l'elenco elaborato e il conduttore trascrive alla lavagna, in modo che tutti possano vedere;
- c- quindi il conduttore invita i presenti ad immaginare che ogni sottogruppo intenda aprire una paninoteca: per rendere il locale competitivo, occorre però inventare un panino speciale che ne diventi il simbolo ed insieme la specialità; c'è una mezz'ora di tempo per svolgere il compito anche ispirandosi a quelli elencati alla lavagna e aggiungendo nuovi ingredienti;
- d- allo scadere del tempo, il conduttore invita i sottogruppi ad illustrare i panini inventati che trascrive alla lavagna;
- e- segue una discussione su quale potrebbe essere il panino più gustoso e creativo e tutto il gruppo viene invitato ad individuarlo fra quelli inventati (15/20 minuti); se risulta difficile decidere attraverso il confronto, si può votare;
- f- nella successiva mezz'ora il conduttore farà quindi discutere sulle difficoltà incontrata nella fase di creazione, sulle sensazioni provate e sulle aspettative di gusto dei panini ideati (queste ultime può essere utile annotarle di fianco ai panini vincitori in modo da facilitare il confronto con l'attività che segue, nel caso sia possibile realizzarla);
- g- nell'incontro successivo i membri di ciascun sottogruppo porteranno gli ingredienti per preparare il panino che hanno inventato e si procederà poi all'assaggio per determinare se le valutazioni precedenti rispondono alla realtà;
- h- successivamente il conduttore stimolerà la discussione sulle sensazioni sperimentate, sulle aspettative precedenti e quelle provate dopo l'assaggio; proporrà quindi di verificare la graduatoria introducendo le modifiche che il gruppo riterrà opportune (anche in questo caso, se non c'è accordo, si procede con la votazione);
- i- si termina con la proclamazione definitiva del panino vincitore.

3B4 – STORIE DI FRUTTI E ORTAGGI**Gr – ORG - RUO****Materiali:**

- foglio di lavoro “Gli abitanti dell’orto” elenco di frutti e ortaggi tipo il seguente che però può essere ampliato e modificato a piacere
- carta, penne e matite

Procedura:

- a- il conduttore introduce il gioco consegnando il foglio di lavoro e chiedendo che ciascuno scelga l’ortaggio o il frutto che preferisce; aggiunge che il compito del gruppo è quello di creare uno o più racconti destinati ai bambini con lo scopo di facilitare l’alimentazione a base di frutta e verdura, cibi spesso rifiutati; precisa infine che in ogni caso occorre che tutti gli “abitanti dell’orto” scelti siano fra i protagonisti della o delle storie;
- b- si può anche decidere di dividere i partecipanti in sottogruppi purchè ciascuno con ortaggi e frutta fra loro diversi;
- c- quindi ciascun sottogruppo deve inventare una o più storie (da 20 a 30 minuti);
- d- scaduto il tempo, il conduttore invita a scambiarsi gli elaborati fra sottogruppi che a questo punto hanno il compito di controllare se sono adeguati rispetto all’obiettivo da raggiungere, inserendo eventuali e possibili correzioni;
- e- scaduti i 15 o 20 minuti previsti per questa operazione, si apre un confronto sull’argomento, partendo dalla lettura delle storie seguita dal commento del sottogruppo giudicante; (max 30 min);
- f- infine nel tempo rimasto il conduttore stimola una riflessione su tutto quanto è accaduto.

GLI ABITANTI DELL'ORTO		
carota	fragola	zucca
limone	melanzana	aglio
cavolfiore	prugna	mela
ciliegia	cipolla	patata
zucchini	pomodoro	albicocca
fico	pesca	pera
finocchio	insalata	uva
arancia	peperone	cetriolo

4B4 – MORIR DI FAME**I – I>Gr - Motiv****Materiali:**

- articolo “Io, cannibale per sopravvivere”
- fogli bianchi
- penne e matite

Procedura:

- a- il conduttore consegna ai partecipanti copia del foglio di lavoro e chiede un volontario che legga ad alta voce;
- b- quindi avvia una riflessione sul tema sia relativamente alle impressioni che alle posizioni personali; (30 minuti)
- c- consegna poi un foglio a testa e una penna o matita;
- d- dà quindi qualche minuto perché ogni partecipante divida il foglio in due parti e – con riferimento all'alimentazione - scriva nella prima metà a cosa non saprebbe rinunciare e nella seconda metà cosa sarebbe disposto a mangiare/bere pur di sopravvivere (da 5 a 15 minuti);
- e- il conduttore chiede quindi di riprendere la discussione, mettendo in comune il risultato del lavoro individuale; (30 minuti)
- f- l'attività si conclude con una riflessione finale su quanto è accaduto.

Foglio di lavoro

Io, cannibale per sopravvivere"

MONTEVIDEO – Carlos Paez è il più giovane dei sedici ragazzi uruguayani che, trent'anni fa, riuscirono a sopravvivere per 72 giorni in una vallata a 4000 metri sulle Ande dell'Argentina. Questo è il suo racconto:

"Oggi penso che aspettammo anche troppo tempo. Penso che se mi trovassi di nuovo nella stessa situazione, in mezzo alle Ande, su un ghiacciaio, 40 gradi sotto zero, senza alcuna speranza di essere localizzato dai soccorsi, non aspetterei più dieci giorni prima di mettermi a mangiare la carne di un cadavere: nutrirci delle vittime del disastro era la nostra unica possibilità di sopravvivere, e tutto ciò che noi volevamo era sopravvivere, sopravvivere a qualsiasi costo.

L'incidente avvenne alle tre e mezza di pomeriggio del 13 ottobre 1972. L'aereo sul quale viaggiavano, un Fairchild F-227 dell'aviazione uruguayana che doveva portarli a Santiago del Cile per una partita di rugby, si fracassò, per un errore del pilota, su un picco delle montagne. A bordo c'erano 45 persone. Diciotto morirono subito, nell'impatto che spezzò in due la fusoliera. Altri undici persero la vita pochi giorni dopo per le ferite e per il freddo. Sedici sopravvissero. Vennero salvati il 22 dicembre perché due di loro, Roberto Canessa e Fernando Parrado, intrapresero una marcia forzata di due settimane fino a valle, in Cile. Videro un contadino a cavallo dall'altra parte di un fiume e riuscirono a lanciargli un pezzo di carta avvolto intorno a un sasso nel quale spiegavano chi erano. Le ricerche erano state interrotte due mesi prima. Era escluso che nelle loro condizioni qualcuno potesse sopravvivere più di qualche giorno.

Avevamo una radio, quella dell'aereo, che funzionava solo in ricezione. Potevamo ascoltare ma non chiamare. La sera del 23 ottobre abbiamo sentito che a Montevideo avevano deciso di interrompere le ricerche. Eravamo ufficialmente morti. Ricordo che stavamo sdraiati in quel che restava della fusoliera per proteggerci dal freddo e che Fernando si alzò e disse: "Ok, vado a mangiarmi il pilota". In realtà ci stavamo pensando tutti da giorni, ma nessuno aveva avuto il coraggio di rompere il tabù, di dirlo. Fernando e Roberto, che studiava medicina, uscirono e dopo qualche minuto tornarono con dei pezzetti finissimi di carne. All'inizio fu orribile, qualcuno si rifiutò di inghiottirli. Erano congelati.

Per questo abbiamo sempre raccontato la bugia dei piloti. Da trent'anni c'è un patto che nessuno di noi ha mai violato. Non riveleremo mai con quali cadaveri ci nutrimmo e con quali no. Ho rivisto milioni di volte quei giorni, non faccio altro. Ma noi non avevamo scelta. C'è un tabù che tutti rispettano, sapere sarebbe inutile. Ma posso raccontare un particolare che può aiutare a capire la nostra determinazione. Tra le vittime lassù c'erano la mamma e la sorella di Fernando Parrado. Quando Fernando partì insieme a Roberto Canessa per andare a cercare qualcuno che potesse aiutarci, si avvicinò a me e mi disse: "Carlito, se non torno a salvarti devi mangiare anche il cadavere di mia madre e quello di mia sorella. E' il tuo compito, Carlito, almeno tu

devi sopravvivere". Ecco che cosa mi disse. Penso che riuscimmo a sopravvivere perché eravamo un gruppo, una squadra. E perché c'erano dei leader tra noi che decisero come potevamo salvarci e lo imposero agli altri. Eravamo tutti ragazzini capricciosi e benestanti costretti a sopravvivere in una situazione estrema. Dopo si diventa umili, ci si allontana anche dalle cose materiali.

E' una vicenda esemplare e unica. Un esperimento di laboratorio. Insegna agli altri esseri umani che pur di sopravvivere siamo capaci di superare qualsiasi orrore. Oggi, quando mi invitano a raccontare la mia esperienza, la gente alla fine applaude. Si complimenta. E' così ovunque."

5B4 – CASA EDITRICE**Com – Dec – Gr - RUO**

Materiali:

- fogli di carta
- matite e penne
- pennarelli colorati

Procedura:

- a- il conduttore spiega che il gruppo ha il compito di realizzare un libro di cucina innovativo ed ha un'ora di tempo per predisporre il "piano dell'opera" - comprensivo del titolo e di una bozza di copertina - che dovrà essere presentato all'editore;
- b- volutamente non aggiunge altri dettagli e si limita ad intervenire per ricordare il trascorrere del tempo ed a fornire fogli, ecc. ;
- c- allo scadere del tempo chiede ai partecipanti di segnare su un foglio quanto sono soddisfatti del lavoro svolto e in che percentuale sentono di aver contribuito;
- d- si apre quindi un confronto su tutte le diverse fasi dell'esercitazione e sul punto di vista personale rispetto a soddisfazione e contributo dato.



L'ENCICLOPEDIA DEI GIOCHI al suo ottavo volume, è monotematica nel senso che i 30 esercizi che contiene sono focalizzati sull'alimentazione nelle sue connessioni con gli aspetti psicologici dei nostri comportamenti e della nostra vita. Tutte le attività proposte sono il risultato di un'esperienza di formazione realizzata per la Regione Puglia e da allora sono state sperimentate e utilizzate anche in altri percorsi proposti da Arips.

In questi anni il tema dell'alimentazione è diventato sempre più importante per le situazioni problematiche che ad esso sono connesse e sempre di più nella scuola vengono realizzati interventi preventivi. Questo volume può costituire un utile supporto in questo tipo di attività educativa e ha il vantaggio – come di norma – di proporre giochi che possono essere utilizzati con poche varianti con ogni tipo di utente, a prescindere dall'età e dal livello culturale e di istruzione.

Destinatari privilegiati sono innanzi tutto gli insegnanti insieme ai formatori di capacità psicologiche, agli animatori e a tutti coloro che operano professionalmente con piccoli e grandi gruppi. Possono trovare utili supporti anche gli educatori compresi quelli non professionali come i genitori, i nonni, ecc., purché tengano conto delle modalità di utilizzo indicate nei diversi strumenti.

GUIDO CONTESSA – Formatore free-lance dal 1973, è autore di oltre 200 pubblicazioni fra articoli e saggi. È fra i fondatori di ARIPS e ne è attualmente Presidente.

MARGHERITA SBERNA - Fra i fondatori di ARIPS e membro del suo Consiglio Direttivo, si occupa in particolare di strumenti didattici e della progettazione di interventi.