ORTO A SCUOLA
LA SOSTENIBILITA' COMINCIA DA QUI

Progetto:
Semi di consapevolezza,
crescere sostenibili tra cibo e natura



2025

WWW.CREDOBIO.COM



PERCHE' QUESTO PROGETTO

Viviamo in un'epoca in cui è fondamentale che le nuove generazioni sviluppino una maggiore consapevolezza su ciò che mangiano, da dove proviene il cibo e quali impatti ha la nostra alimentazione sulla salute e sull'ambiente.
Attraverso questo corso, vogliamo offrire ai ragazzi e alle ragazze strumenti pratici e conoscenze essenziali per diventare cittadini più attenti, consumatori più consapevoli e, perché no, piccoli coltivatori urbani.

A promuovere e portare avanti questo corso è CredoBio LABAgricolo.

Gli obiettivi formativi del corso:

- Promuovere una maggiore consapevolezza sull'alimentazione sana e sostenibile.
- Far conoscere il concetto di filiera corta e l'importanza del km0.
- Approfondire il tema dell'agricoltura senza pesticidi e dell'autoproduzione.
- Stimolare il pensiero critico e l'autovalutazione attraverso strumenti come il questionario e il diario alimentare.
- Sperimentare tecniche base di coltivazione attraverso attività pratiche.

Perché è importante che i ragazzi partecipino

✅ Impareranno divertendosi, attraverso laboratori, giochi e attività pratiche.
✅ Acquisiranno competenze trasversali (educazione ambientale, alimentazione, cittadinanza attiva).
✅ Metteranno in pratica quanto appreso coltivando realmente, con le proprie mani, verdure e piante aromatiche.
✅ Porteranno a casa valori e azioni concrete, che coinvolgeranno anchei genitori nelle scelte quotidiane.



Struttura del progetto

1° incontro (2,5 ore) – Introduzione ai temi

- Lezione frontale e interattiva:
  - Cos'è la sostenibilità ambientale.
  - L'impatto delle nostre scelte alimentari sull'ambiente.
  - Cos'è un'alimentazione sana e sostenibile.
- Attività:
- Quiz: In quale stagione si mangia?
- Introduzione al diario alimentare: ogni studente compilerà, per una settimana, un diario annotando ciò che mangia, provenienza degli alimenti (se nota), consumo di frutta/verdura, alimenti confezionati, ecc.
- Somministrazione di un questionario iniziale per indagare conoscenze, abitudini alimentari e sensibilità ai temi.
- Introduzione al diario alimentare: ogni studente compilerà, per una settimana, un diario annotando ciò che mangia, provenienza degli alimenti (se nota), consumo di frutta/verdura, alimenti confezionati, ecc.

2° incontro (2,5 ore) – Alimentazione sana e km0

- Approfondimento:
  - Dieta mediterranea e stagionalità.
  - Cosa significa "km0", perché preferire alimenti locali e di stagione.
  - Agricoltura biologica: perché evitare pesticidi e fertilizzanti chimici.
- Attività laboratoriale:
  - Analisi in gruppo dei dati (anonimi) emersi dai questionari e prime riflessioni collettive.
  - Condivisione delle prime impressioni sul diario alimentare.



3° incontro (2,5 ore) – Il cibo che cura il pianeta

- Approfondimento:
  - Filiera alimentare e spreco: dove finisce il nostro cibo?
  - Impatto ambientale delle coltivazioni industriali.
  - I fertilizzanti naturali (cenni su compostaggio, humus di lombrico, infusi naturali).
- Attività pratica:
  - Preparazione dei vasconi (grandi contenitori o cassette) per la coltivazione.
  - Fertilizzazione naturale del terreno con materiali biologici.
  - Messa a dimora di piantine (non semi) di ortaggi semplici (es. basilico, lattughino, pomodorini, erbe aromatiche).
  - Organizzazione della cura quotidiana dei vasconi a turno tra gli studenti.
- Discussione:
  - Le differenze tra coltivazione industriale e personale.





4° incontro (2,5 ore) – Condividere e agire

- Conclusioni:
  - Confronto finale sul diario alimentare e autovalutazione del proprio percorso.
  - Compilazione dello stesso questionario iniziale per misurare l’evoluzione nella consapevolezza.
- Presentazione del lavoro:
  - Creazione di un cartellone/mappa riassuntiva con le parole chiave e le buone pratiche apprese.
  - Eventuale presentazione ad altri studenti, famiglie o durante un open day.

