

Capitan Bananas e il pianeta Cibosano



Capitan Bananas e le scuole del Pianeta Cibosano

Il **PROGETTO** “Capitan Bananas e le scuole del Pianeta Cibosano” nasce dalla consapevolezza che per avviare un cambiamento positivo si debba passare dai bambini, più abili a smarcarsi dalle brutte abitudini e nel trasmettere un buon esempio.

L’**OBIETTIVO** del progetto - e del fumetto¹ da cui trae ispirazione - è comunicare un’attenzione diversa sull’alimentazione. Il mezzo per raggiungere questo scopo è un linguaggio semplice e giocoso, capace di appassionare e informare attraverso super eroi.

L’idea si traduce in un gioco - condotto da un nutrizionista/dietista - dove l’intera classe deve raggiungere il Pianeta Cibosano, attraverso un percorso fatto di domande e imprevisti, pensati con lo scopo di lasciare un messaggio: mangiare alimenti naturali per migliorare la propria vita, lo studio e l’attività sportiva. Gli indovinelli e i protagonisti dei quiz sfruttano il sorriso e la curiosità per lasciare impressi nomi e proprietà di alimenti sani e naturali. Nutrienti contrapposti nel gioco all’elenco di prodotti messi al bando dall’OMS, il cosiddetto Junky Food: bevande zuccherate, snack industriali e più in generale un’alimentazione disattenta e non equilibrata.

La durata dell’attività in aula non prevede discontinuità tra momenti di informazione e intrattenimento, con l’intero tempo occupato dal gioco. Gli insegnamenti arrivano attraverso le conseguenze delle risposte e degli imprevisti, in un tema che mette a confronto le attività preferite da ragazzi e ragazze con i vantaggi di una sana alimentazione. Ad accompagnare il tutto il nutrizionista/dietista, che pone le domande del gioco e risponde a quelle dei ragazzi, illustrando i frutti più insoliti o i più nutrienti attraverso i personaggi e le schede del fumetto di Capitan Bananas.

A gioco concluso, ai bambini viene consegnata una spilla di Capitan Bananas, con cui vengono nominati ispettori del Pianeta Cibosano.

Il progetto non si esaurisce in classe. Al termine dell’incontro in aula, ai bambini viene regalato il libro “Le ricette di Capitan Bananas”, una raccolta di 44 ricette semplici da realizzare, accompagnate dai valori nutrizionali, illustrazioni e i regimi di dieta (esempio: vegetariana, senza latticini, senza glutine) con cui si conciliano. Scopo di questo dono è dare continuità all’insegnamento impartito in classe, cercando di coinvolgere genitori e bambini in un percorso alimentare da affrontare divertendosi e soprattutto insieme!

¹ Il fumetto “Capitan Bananas e il Pianeta Cibosano” è una pubblicazione della casa editrice NutsforLife, distribuita gratuitamente in tutti gli ambulatori pediatrici d’Italia e negli studi dei nutrizionisti. La pubblicazione cartacea ha periodicità semestrale, mentre sul sito capitanbananas.it ne sono scaricabili altre quattro edizioni originali.

Capitan Bananas e il pianeta Cibosano



PIANO OPERATIVO

FASE 1 – IL FUMETTO

- La settimana precedente all’incontro in aula, sono consegnati alle classi i fumetti di Capitan Bananas, in modo che i ragazzi incomincino a familiarizzare con i personaggi e i messaggi del fumetto.

FASE 2 – IL GIOCO IN CLASSE

- Nel giorno convenuto, la classe è coinvolta in aula nel gioco a percorso di Capitan Bananas. Gli studenti giocano come un’unica squadra, procedendo lungo il tabellone e affrontando insieme le domande e gli imprevisti che il quiz gli presenta.

A condurre il gioco un nutrizionista/dietista.

Durata prevista del gioco: 100 minuti.

Materiali:

- Tabellone 110*80 centimetri, raffigurante un percorso composto da 63 caselle che dal “Via” conducono fino alla navicella spaziale che porterà i ragazzi sul Pianeta Cibosano
 - Dado a sei facce in gomma piuma, 16*16 centimetri
 - Numero 50 carte gioco, stampate in formato in A4, con sopra riportate le domande e i personaggi del fumetto
 - Una valigetta contenente i frutti protagonisti del gioco, per mostrare ai bambini anche quelli più insoliti e farglieli assaggiare.
- Al termine del gioco, gli studenti ricevono una spilla di Capitan Bananas e vengono così proclamati ispettori del Pianeta Cibosano. L’obiettivo di questo semplice gesto di responsabilizzazione è cercare di appassionarli verso un’attenzione diversa per il cibo, le sue funzioni e i suoi momenti.

FASE 3 – IL LIBRO

- A incontro ultimato, ai ragazzi viene consegnato un libro di ricette ispirato al fumetto e caratterizzato dallo stesso principio: informazioni semplici per una sana alimentazione. Il libro, curato dalla nutrizionista Valentina Viti, raccoglie 44 ricette, pensate per coprire tutti i pasti e le merende del giorno, risultando salutari e pratiche da realizzare. L’obiettivo, dopo il coinvolgimento dei ragazzi, è quello di dare continuità al messaggio di Capitan Bananas, dando uno strumento potenzialmente utile per tutte le famiglie.

Capitan Bananas e il pianeta Cibosano



SCHEDA DI VALUTAZIONE

Al termine dell'incontro, alle maestre viene consegnata una scheda di valutazione con lo scopo di misurare, attraverso la loro osservazione della classe, il grado di penetrazione che il messaggio portato attraverso il gioco di Capitan Bananas ha avuto nei confronti dei ragazzi. Un'analisi fondamentale per capire l'utilità del progetto e come perfezionarlo in base al suo scopo.

Durante le tre/quattro settimane successive all'incontro, la richiesta che facciamo alle insegnanti è di prestare attenzione al comportamento dei bambini durante la merenda, per vedere se gli ingredienti e le soluzioni suggerite da Capitan Bananas sono entrate nella routine alimentare degli studenti, se parlano dei personaggi del fumetto e se in generale hanno dimostrato entusiasmo per l'attività.