



Breakfast Summer Camp "KicchiriCRI" del Comitato di San Lorenzello OdV	
Target destinatari	8 – 13 anni
Modalità	Non residenziale di 7 giorni (9:00 – 13:00)
Periodo	28 Agosto 2023 al 3 Settembre 2023
Struttura	Croce Rossa Italiana - Comitato di San Lorenzello sito in Via Pietro Paolo Fusco snc - San Lorenzello (BN)

*"KicchiriCRI" è un progetto di campo estivo attraverso il quale, in coerenza con il nostro impegno quotidiano, intendiamo promuovere tra i giovani l'adozione di stili di vita sani, attraverso l'applicazione del binomio corretta alimentazione – attività fisica. Il progetto si inserisce nel contesto di un territorio a forte vocazione agricola e ciò ci consente di proporre ai bambini partecipanti, con la collaborazione delle aziende locali, non soltanto prodotti freschi, a km 0, altamente qualitativi e digeribili, ma un'esperienza immersiva e coinvolgente nella raccolta e trasformazione dei prodotti che consumeranno, in modo da promuovere al contempo la sensibilità nel rispetto delle materie prime. La nostra piena condivisione dei valori del Partner dell'iniziativa risulta non soltanto dalla scelta del titolo del Campo estivo ma dall'obiettivo di contribuire concretamente, nel nostro piccolo ed all'interno della nostra comunità territoriale, alla realizzazione di "Better Days".*

## Giorno 1

-ore 8:45-9:00 **ARRIVO PARTECIPANTI**

-ore 9:00 **PRIMA COLAZIONE DIDATTICA** (i bambini faranno colazione con latte fresco, succhi di frutta e prodotti a km 0 offerti da aziende locali, la nutrizionista li guiderà spiegandogli come deve essere composta una colazione sana)



-ore 9:45 **PRESENTAZIONE CAMPO "KicchiriCRI"**: i bambini verranno divisi in 3 squadre da 10 pax. (CARBOIDRATI – PROTEINE – LIPIDI). Durante l'intera durata del campo le tre squadre parteciperanno alle attività giornaliere instaurando una mini competizione, al termine del progetto la squadra che avrà accumulato più punti riceverà un premio simbolico. Verrà inoltre creato un tabellone, al quale le squadre potranno attaccare lo stickers identificativo ogni volta che vinceranno un'attività e monitorare i progressi.

-ore 10:15 **"CENTRA IL PRINCIPIO NUTRITIVO GIUSTO"** a seguito di un'introduzione della Nutrizionista sui principi nutritivi, la dieta mediterranea come corretto modello alimentare inizierà il gioco. I bambini parteciperanno suddivisi in squadre, ci saranno 5 CESTE rappresentanti i 5 principi nutritivi, ad un partecipante per volta di ogni squadra verrà consegnato un cibo giocattolo che dovrà centrare nella cesta corretta. (Il gioco sarà a punti, la squadra vincente riceverà il primo stickers da attaccare al tabellone)

-ore 11:15 **MERENDA** offerto da aziende locali.

-ore 11:45 **"DAL GRANO A IJ M'SCUOTT"** (def. Dialettale di tarallo) i bambini passeggiando lungo il centro storico del paese verranno condotti presso i forni storici del paese, i mastri fornai mostreranno loro la produzione del tarallo laurentino (m'scuott). Uno dei biscotti più famosi del Sud Italia è sicuramente il tarallo. I taralli di San Lorenzello conservano quel particolare profumo e l'intensa bontà delle proprie origini, tanto da essere alimento simbolo della cultura e delle usanze locali, riconosciuto anche dalla Regione Campania come Prodotto Agroalimentare Tradizionale. Durante l'attività i bambini proveranno in prima persona a produrre il proprio tarallo che potranno, poi, portare a casa.

-ore 13:00 **FINE PRIMA GIORNATA**

## Giorno 2

-ore 9:00 **COLAZIONE** (i bambini faranno colazione con latte fresco, succhi di frutta e prodotti a km 0 offerti da aziende locali)

-ore 9:45 partenza per Guardia Sanframondi

-ore 10:00 **"PICCOLI VITICOLTORI"** – I bambini visiteranno la Cantina Sociale "La Guardiense", una delle più famose realtà del beneventano. Eccellenza assoluta di questo terroir della Campania del vino, si trova a Guardia Sanframondi, in un territorio vocato alla viticoltura fin dal tempo dei Sanniti e poi degli antichi Romani, che ne fecero un importante areale produttivo. Visitando la cantina, i bambini avranno modo di conoscere la produzione del vino, dalla raccolta dell'uva all'imbottigliamento.

-ore 11:15 **"MERENDA IN VIGNA"** – in collaborazione con la cantina verrà organizzato un pic-nic tra i vigneti, i bambini potranno assaporare prodotti locali immersi nel verde dei vitigni.

-ore 11:45 **"TIPOGRAFIA KicchiriCRI"** – I bambini suddivisi in squadre dovranno disegnare su carta adesiva, l'etichetta per una bottiglia di vino che identifichi la squadra.



-ore 12:10 **“ACQUA O VINO?”** – I bambini suddivisi in squadre riceveranno una spugna, un secchio d’acqua e una bottiglia di vino vuota. Verrà creato un percorso slalom con i conetti, un partecipante alla volta per squadra dovrà rispondere correttamente a una domanda inerente alla produzione del vino, se risponderà correttamente potrà immergere la spugna nel secchio d’acqua, completare il percorso slalom e riempire la bottiglia di vino spremendo la spugna. Vincerà lo sticker della giornata la squadra che avrà riempito maggiormente la bottiglia di vino con l’acqua.

-ore 12:45 **RIENTRO.**

-ore 13:00 **FINE GIORNATA**

### Giorno 3

-ore 9:00 **COLAZIONE AL PARCO** – I bambini verranno accompagnati al Parco del Grassano di San Salvatore Telesino dove faranno colazione all’aperto.

-ore 10:00 INIZIO **“DD – DUNANT’S DECATHLON”** – in collaborazione con società sportive del territorio le squadre si alterneranno e cimenteranno in 10 diversi sport tra cui: calcio, corsa campestre, corsa ad ostacoli, canoa, mini basket, mini-volley, tennis, tiro a segno, dodgeball. Una Giornata di movimento e condivisione, per i bambini sarà un gioco a tutti gli effetti, che insegnerà loro ad ascoltare, osservare le regole, rispettare i compagni e socializzare; Alimentazione e attività fisica-sportiva sono strettamente connesse fra loro: mentre da una parte attraverso una corretta alimentazione l’organismo introduce l’energia e i nutrienti necessari per lo svolgimento dell’attività sportiva, dall’altra quest’ultima permette di raggiungere e mantenere nel tempo un buono stato di salute e una condizione di benessere psicofisico. (Durante le attività i bambini accumuleranno punti per aggiudicarsi lo sticker della giornata.)

-ore 11:30 **MERENDA DELLO SPORTIVO** offerto da aziende locali

-ore 12:00 **“FOREX OLIMPIA VOLLEY FOR CRI”** – La squadra del Campionato Nazionale B1 Femminile darà una testimonianza ai bambini di come lo sport e la disciplina abbiano impattato nella loro vita e assisteranno a una dimostrazione di allenamento, partecipandovi in prima persona.

-ore 13:00 **FINE GIORNATA.**

### Giorno 4

-ore 9:00 Arrivo in fattoria **“CASALE DI PALMA”** di San Salvatore Telesino - colazione a base di latte, yogurt, dolci, marmellate e frutta di loro produzione. Presentazione del programma della giornata.

-ore 9:45 **“Percorso dei formaggi”** Visita alla stalla e descrizione delle attività legate all’allevamento dei Bovini e Bufalini Nel caseificio aziendale **“Laboratorio del formaggio”** con la partecipazione attiva di tutti i partecipanti. I gruppi parteciperanno a tutte le fasi di realizzazione del formaggio e ognuno potrà portare a casa il frutto del proprio **“lavoro”**.



-ore 11:00 **MERENDA**

-ore 11:15 **“Percorso della frutta e verdura”** Laboratorio degli ortaggi con la partecipazione attiva di tutti gli ospiti nell’orto e nel frutteto. Gioco: I bambini suddivisi in squadre dovranno comporre il proprio cestino di frutta e verdura seguendo la stagionalità dei prodotti (sul percorso verranno distribuiti prodotti che non rispettano la stagionalità per aumentare il livello di difficoltà), collaborando nella raccolta, la squadra che avrà nel proprio cestino il maggior numero di prodotti corretti vincerà lo sticker della giornata.

-ore 12:15 **“MASTERCHEF CRI EDITION”** - i bambini in collaborazione con i produttori della fattoria didattica impareranno le tecniche di trasformazione della frutta e degli ortaggi.

-ore 13:00 **FINE GIORNATA**

## Giorno 5

-ore 9:00 **COLAZIONE** i bambini faranno colazione con latte fresco, succhi di frutta e prodotti a km 0 offerti da aziende locali

-ore 9:45 partenza per Cusano Mutri

-ore 10:00 arrivo presso sede di **“MATESE ESCURSIONI”** – i bambini saranno coinvolti in percorsi naturalistici alla scoperta di flora e fauna locali, escursioni in sella e laboratori didattici per la cura e la pulizia dei cavalli.

-ore 11:15 **MERENDA**

-ore 11:45 **“IN AZIONE”** – presso il parco avventura di “Matese Escursioni” i bambini si cimenteranno nell’arrampicata, le passerelle, reti verticali ecc. (tutte e 3 le squadre riceveranno lo sticker della giornata per aver avuto il coraggio di mettersi in gioco)

-ore 12:30 **RIENTRO**

-ore 13:00 **FINE GIORNATA**

## Giorno 6

-ore 9:00 **COLAZIONE** i bambini faranno colazione con latte fresco, succhi di frutta e prodotti a km 0 offerti da aziende locali

-ore 9:45 partenza per Gioia Sannitica

-ore 10:15 arrivo presso **Azienda “Gioia. L’Arte della natura”** – azienda campana che produce uova naturali seguendo il metodo di allevamento all’aperto “free range”, i bambini apprenderanno la nutrizione animale, l’alimentazione delle galline infatti incide notevolmente sulla bontà delle uova, le uova prodotte in questo sistema

di allevamento contengono meno colesterolo e sono più ricche di beta-carotene, omega3, vitamina A e vitamina E, proprio perchè le galline sono libere di razzolare tutto il giorno.

-ore 11:15 **MERENDA**

-ore 11:30 **“CHI RACCOGLIE PIU’ UOVA?”** – I bambini suddivisi in squadre aiuteranno gli allevatori a raccogliere le uova della giornata, la squadra che avrà raccolto più uova si aggiudicherà lo sticker della giornata.

-ore 12:00 **“SALVIAMO LE API”** – I bambini incontrano gli Apicoltori per conoscere come viene prodotto il miele, il ruolo delle api è fondamentale per la produzione alimentare e per l’ambiente. E in questo, sono aiutate anche da altri insetti come bombi o farfalle. Un terzo del nostro cibo dipende dall’impollinazione degli insetti: solo in Europa, oltre 4.000 tipi di verdure. Con l’aiuto degli apicoltori i bambini planteranno i “fiori amici delle Api”, fiori che possono fornire nutrimento alle Api.

-ore 12:30 **RIENTRO**

-ore 13:00 **FINE GIORNATA**

## Giorno 7

-ore 9:00 **COLAZIONE** i bambini faranno colazione con latte fresco, succhi di frutta e prodotti a km 0 offerti da aziende locali

-ore 9:45 **“RACCOGLIAMO I RICORDI”** – I bambini divisi in squadre, con la collaborazione dei Volontari CRI creeranno un quotidiano digitale allegando foto e pensieri delle attività fatte durante i giorni precedenti. Il Quotidiano Digitale sarà visionabile inquadrando un QR CODE che forniremo ai genitori durante la cerimonia di chiusura.

-ore 10:30 **“DA DOVE VIENE LA MIA VERDURA?”** Gli obiettivi di questo gioco saranno prendere coscienza dell’impatto dell’alimentazione in materia di emissioni di CO2 e allenare equilibrio e coordinazione grazie l’attività fisica.

Vengono creati due percorsi: -A (SVIZZERA) più corto con meno ostacoli e B (SPAGNA) più lungo con punto di partenza più arretrato di A e più ostacoli. All’inizio e alla fine del percorso ci saranno dei catini con delle immagini di pomodori. L’obiettivo delle squadre è di spostare tutte le immagini dei pomodori da un catino all’altro. Ogni bambino dovrà svolgere il percorso e tornare indietro prima che il prossimo possa partire. Il gioco termina quando una delle due squadre ha spostato tutti i pomodori. A questo punto si marca il tempo, le squadre cambiano percorso e si fa una seconda manche.

Una volta finito il gioco si chiederà ai bambini: “Quale percorso era più veloce? Perché? Cosa significa questo per loro?”. Il confronto continuerà dicendo che gli alimenti che mangiamo fanno in parte lo stesso percorso. Ci sono quelli coltivati in Svizzera che sono più facili da trasportare e quelli che sono coltivati all’estero (come ad esempio in Spagna), che però devono fare un tragitto più lungo per arrivare da noi. Per questo motivo il percorso «spagnolo»



aveva la partenza arretrata rispetto a quello «svizzero». Inoltre gli alimenti cambiano molto spesso mezzo di trasporto. Prima col camion, poi col treno, ecc. Gli alimenti che vengono dalla Svizzera devono fare meno cambi di mezzo di trasporto rispetto a quelli che arrivano dall'estero e per questo il percorso «svizzero» aveva meno ostacoli di quello «spagnolo».

In seguito verrà posta la domanda: “Dove si deve guardare per conoscere l’origine degli ortaggi?” Si continua il confronto dicendo che la lettura delle informazioni sugli imballaggi degli alimenti è molto importante per comprenderne l’origine. Verranno mostrati alcuni imballaggi e i bambini cercheranno le informazioni sulla provenienza degli alimenti.

-ore 11:15 **MERENDA**

-ore 11:45 **“SENTIAMO GLI ALIMENTI”** – Gli obiettivi di questo gioco saranno conoscere la frutta e la verdura di stagione grazie all’aiuto dei cinque sensi e allenare l’utilizzo isolato dei sensi. -Su quattro tavoli differenti vengono disposti: - I sacchetti con la frutta / verdura profumata e il cartello «Olfatto» – I piattini con i pezzetti di frutta (coperti da una tovaglia), le forchette, i foulard e il cartello «Gusto». – I bicchieri/maracas e il cartello «Udito» – I sacchetti con la frutta/verdura di forma differente e il cartello «Tatto». Su un quinto tavolo, un po’ discosto rispetto agli altri, vengono posizionati gli esemplari interi di frutta/verdura utilizzata e i due ortaggi interi non utilizzati, coprirli con una tovaglia questi verranno visti alla fine per vedere se hanno indovinato i prodotti. Ogni gruppo ruoterà attorno a un tavolo e dovrà utilizzare il senso scritto sul cartello per scoprire gli ortaggi nascosti. Una volta individuato l’ortaggio, gli allievi dovranno rispondere alle domande poste su un foglio di lavoro. Ogni postazione dura al massimo 10 minuti, dopo i quali le squadre devono cambiare tavolo girando in senso orario. Terminata la rotazione, i gruppi dovranno fare una lista di tutti gli ortaggi che hanno trovato. In seguito, con tutte le squadre si sposteranno attorno al tavolo della «Vista» e ortaggi e insieme si controllano le liste dei gruppi. I ragazzi devono notare che ci sono degli ortaggi in più. (si aggiudica lo sticker della giornata la squadra che ha indovinato più ortaggi)

-ore 12:25 **RIFLESSIONE SUL GIOCO**

-ore 12:30 **FINE GIORNATA** (termine giornata anticipato in quanto il pomeriggio alle 19:00 verrà fatta la cerimonia di chiusura con la presenza dei genitori)

-ore 19:00 **CERIMONIA DI CHIUSURA** - Lettura dei Principi, Presentazione Progetto, Ascolto delle Testimonianze dei bambini, Distribuzione QR CODE del quotidiano digitale "Raccogliamo i Ricordi", annuncio squadra vincitrice. Seguirà momento conviviale.