

Infanzia

Un buon pasto per Ippo

CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ | COLLABORAZIONE | SOSTENIBILITÀ



3 SALUTE E BENESSERE



ARGOMENTO

- Consapevolezza e responsabilità
- Collaborazione
- Sostenibilità

MATERIA

- Educazione Civica
- Area Scientifica-Tecnologica Matematico

COMPETENZE CHIAVE

- Comunicazione nella madrelingua
- Competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia
- Competenze sociali e civiche
- Consapevolezza ed espressione culturale

PUNTO/I DEL MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE

- 05. Le parole sono un ponte
- 07. Condividere è una responsabilità

DOMANDE FONDAMENTALI

- Cosa vuol dire avere una "sana alimentazione"?
- Conosco la differenza tra i vari alimenti?
- Cos'è una piramide alimentare? Dove si posizionano i vari alimenti e perché?
- Cosa mangio a casa a colazione/pranzo/cena?
- Come comporre un pasto corretto dal punto di vista alimentare?

SVOLGIMENTO



105'

Leggi la piramide



L'insegnante presenta ai bambini "la piramide alimentare", spiegando cos'è e a cosa serve ([qui maggiori dettagli](#)). Si suggerisce di soffermarsi su ogni scalino della piramide chiedendo ai bambini quali cibi riconoscono e se li mangiano a casa/scuola, in modo da aumentarne la consapevolezza riguardo al tema.

Gioco della piramide fortunata

30'

Pesca gli alimenti

Per questo gioco, l'insegnante prepara una canna da pesca magnetica ([qui le istruzioni su come fare](#)) e le card degli alimenti ([scaricabili da qui](#)), stampandole, plastificandole e incollando sul retro un fermacampione o una graffetta.

In questa fase i bambini ricreano la piramide alimentare attraverso un gioco di collaborazione: l'insegnante crea una piramide su un foglio grande, in modo da far stare all'interno i vari alimenti. I bambini, a turno, dovranno riuscire a "pescare" un alimento, denominarlo e, assieme agli altri bambini, appoggiarlo sullo scalino della piramide corrispondente (es. yogurt nei formaggi, petto di pollo nella carne...).

Crea un pasto

30'

Crea il pasto di Ippo

Una volta creata la piramide l'insegnante chiederà ai bambini quali sono i pasti che si fanno durante la giornata (colazione, merenda, pranzo e cena) e se ad ogni pasto si mangiano le stesse cose. Mostrerà l'ippopotamo "Ippo" ([la cui immagine è scaricabile a questo link](#)), raccontando che ha fame ma non si ricorda più cosa poter mangiare perché ha il frigo talmente pieno che non sa cosa scegliere. I bambini dovranno ricreare il pasto dell'ippopotamo seguendo le indicazioni riguardo agli alimenti e alle quantità corrette. L'insegnante ha a disposizione delle "schede pasto" ([scaricabili a questo link](#)) come aiuto per comporre il cestino (nel quale verranno inseriti gli alimenti). Il cestino può essere costruito partendo dal modello proposto ([scaricabile a questo link](#)), stampandolo, ritagliando e componendo una piccola scatola.

Disegnare il pasto preferito

30'

Disegna utilizzando fogli e matite/cerette

I bambini hanno a disposizione un po' di tempo per disegnare il loro pasto preferito. Possono aiutarsi guardando le schede pasto utilizzate durante l'attività precedente.

Ulteriori attività di approfondimento

Le attività proposte prevedono l'utilizzo di materiali da scaricare, stampare e ritagliare. La scatola è da creare riproducendo lo schema su un cartoncino. Per quanto riguarda gli alimenti relativi alla pesca fortunata l'insegnante dovrà stampare gli alimenti, plastificarli e applicare un fermacampione o una graffetta. Per realizzare la canna da pesca basterà attaccare una corda ad un bastoncino di legno, alla corda attaccare un magnete.

Approfondimenti:

- [L'alimentazione nell'infanzia;](#)
- [Piramide alimentare per bambini;](#)
- [Piramide alimentare: scopri i 5 piani per una dieta sana ed equilibrata.](#)