

Infanzia

## Un buon pasto per Ippo

CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ | COLLABORAZIONE | SOSTENIBILITÀ



3 SALUTE E BENESSERE



### ARGOMENTO

- Collaborazione
- Consapevolezza e responsabilità
- Sostenibilità

### MATERIA

- Educazione Civica
- Area Scientifica-Tecnologica Matematico

### COMPETENZE CHIAVE

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

### 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.](#)