



È una iniziativa di



Presentazione della 2^a tappa: **BUONE IDEE PER COLAZIONE E MERENDA**

Suggerimenti per iniziare bene la giornata con una genuina colazione ma anche per proseguire al meglio, scegliendo merende e ricette sane e gustose insieme a un po' di sport e movimento.

Ogni alunno potrà approfondire gli argomenti trattati in questa unità e raccogliere, anche grazie alle diverse attività da svolgere in classe oppure a casa, preziose idee e consigli per una buona colazione o una gustosa e sana merenda.

Per questa tappa affronteremo le tematiche:

1) EQUILIBRIO IN TAVOLA

ATTIVITÀ OPERATIVE

- **Attività 1: COMPLETA LA PIRAMIDE**
- **Attività 2: I NUTRIENTI DELLA PIRAMIDE**
- **Attività 3: PIRAMIDI A CONFRONTO + IL MIO DIARIO ALIMENTARE**
- **Attività 4: E SE NON FOSSE UNA PIRAMIDE?**
- **Attività 5: TIENI IL RITMO**
- **Attività 6: IL GUSTO DEL RISVEGLIO**
- **Attività 7: COLAZIONE DA RE**
- **Attività 8: ATELIER DELLE MERENDE**

APPROFONDIMENTI

- **EQUILIBRIO IN TAVOLA**
- **LA PIRAMIDE ALIMENTARE**
- **A PROPOSITO DI COLAZIONE**
- **SANE E GUSTOSE MERENDE**

2) BAMBINI IN CUCINA

ATTIVITÀ OPERATIVE

- **Attività 9: È TUTTO UN FERMENTO**
- **Attività 10: BUONO COME IL BURRO**
- **Attività 11: CASARI PER UN GIORNO**
- **Attività 12: RICOTTA IN CLASSE**

APPROFONDIMENTI

- **YOGURT, BURRO & FORMAGGI**

3) LATTE, SPORT & MOVIMENTO

ATTIVITÀ OPERATIVE

- **Attività 13: MUOVITI MUOVITI**
- **Attività 14: SPUNTINI SPORTIVI**
- **Attività 15: UN INTEGRATORE NATURALE**

APPROFONDIMENTI

- **LATTE, SPORT & MOVIMENTO**