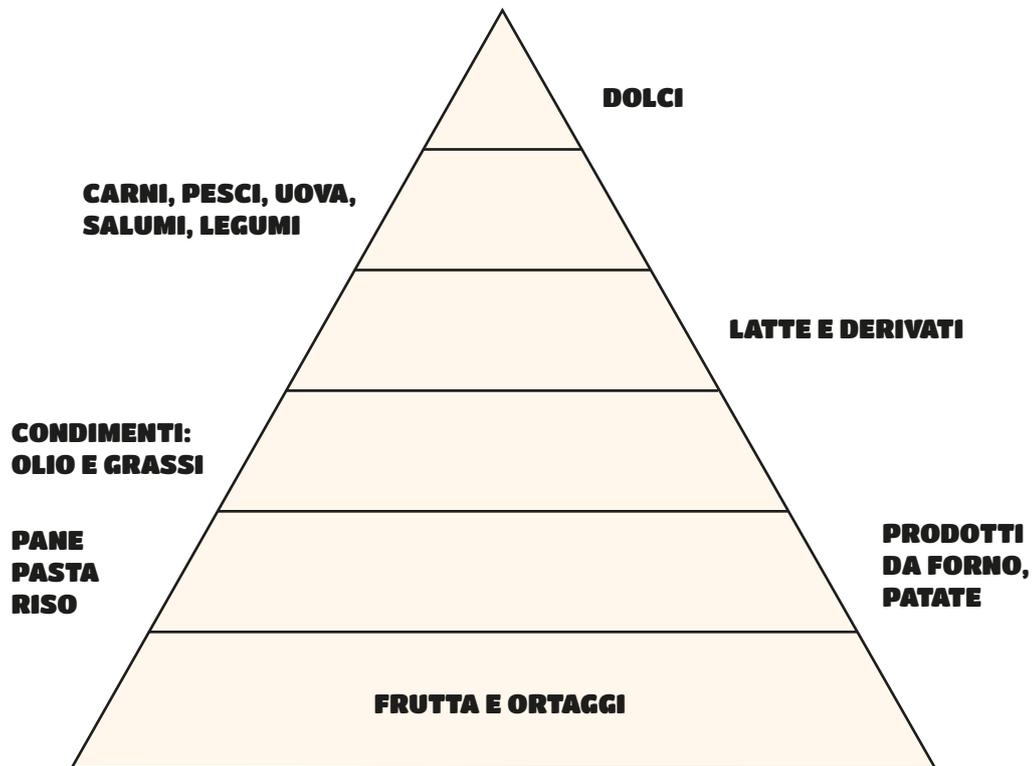


1) EQUILIBRIO IN TAVOLA

**Attività 1:
COMPLETA LA PIRAMIDE**

Conosci la Piramide Alimentare Italiana?

Se sì, con l'aiuto dei tuoi compagni di classe e dell'insegnante completa la piramide con disegni o con alimenti ritagliati dai giornali (o da questa scheda) ed incollali nel giusto piano!!!





È una iniziativa di 

1) EQUILIBRIO IN TAVOLA

Attività 2: I NUTRIENTI DELLA PIRAMIDE

Per imparare a conoscere meglio le caratteristiche dei diversi gruppi alimentari prova ad abbinare ad ogni singolo gruppo di alimenti i nutrienti in esso contenuti.

Cosa trovo in frutta e verdura?

E nei cereali e derivati e nelle patate?

Oli e grassi cosa contengono?

Nel latte e derivati cosa c'è?

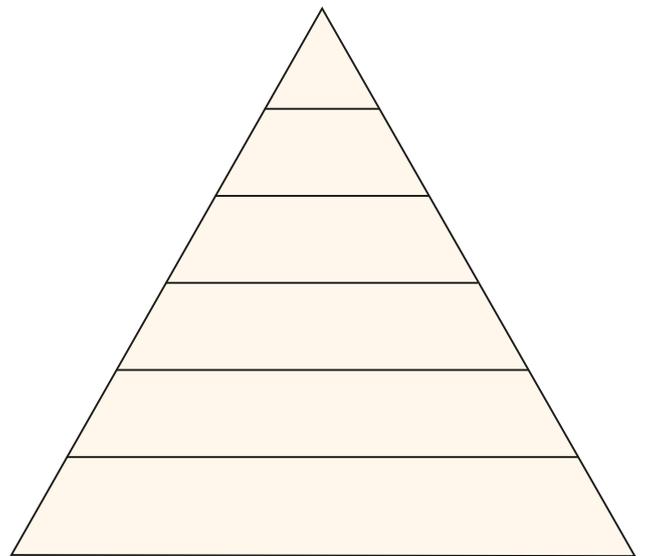
E ancora carne, uova, pesce, legumi cosa contengono?

Per finire cosa forniscono i dolci?

Prova a collocare i diversi nutrienti al posto giusto!



=



NUTRIENTI DA COLLOCARE

ACQUA

VITAMINE

SALI MINERALI

PROTEINE

CARBOIDRATI COMPLESSI

ZUCCHERI SEMPLICI

GRASSI

FIBRA



È una iniziativa di 

1) EQUILIBRIO IN TAVOLA

Attività 3: PIRAMIDI A CONFRONTO

Questa attività invita i bambini a riflettere sulle loro abitudini alimentari e ad individuare ciò che mangiano con maggiore frequenza ed in maggior quantità. Per facilitare il compito può essere utile la compilazione del **DIARIO ALIMENTARE GIORNALIERO**: basta scrivere tutto ciò che si mangia durante la giornata, senza dimenticare nulla, e mettere una crocetta nella colonna corrispondente al gruppo alimentare consumato. In base alla grandezza della porzione la crocetta potrà essere intera (porzione completa) o costituita da una sola barra (porzione a metà).

Le crocette dovranno essere due quando la porzione è doppia, come nel caso di una tazza di latte grande. Non vanno dimenticate caramelle, bevande dolcificate, snack vari e i diversi condimenti utilizzati, non soltanto per condire le verdure, ma usati anche per condire pasta e riso e per cucinare i secondi piatti. (Vedi **"IL MIO DIARIO ALIMENTARE"**).

Al termine della giornata contando le crocette presenti nelle diverse colonne si ottengono i dati necessari per costruire la propria piramide alimentare.

Quante sono le porzioni di frutta e verdura?

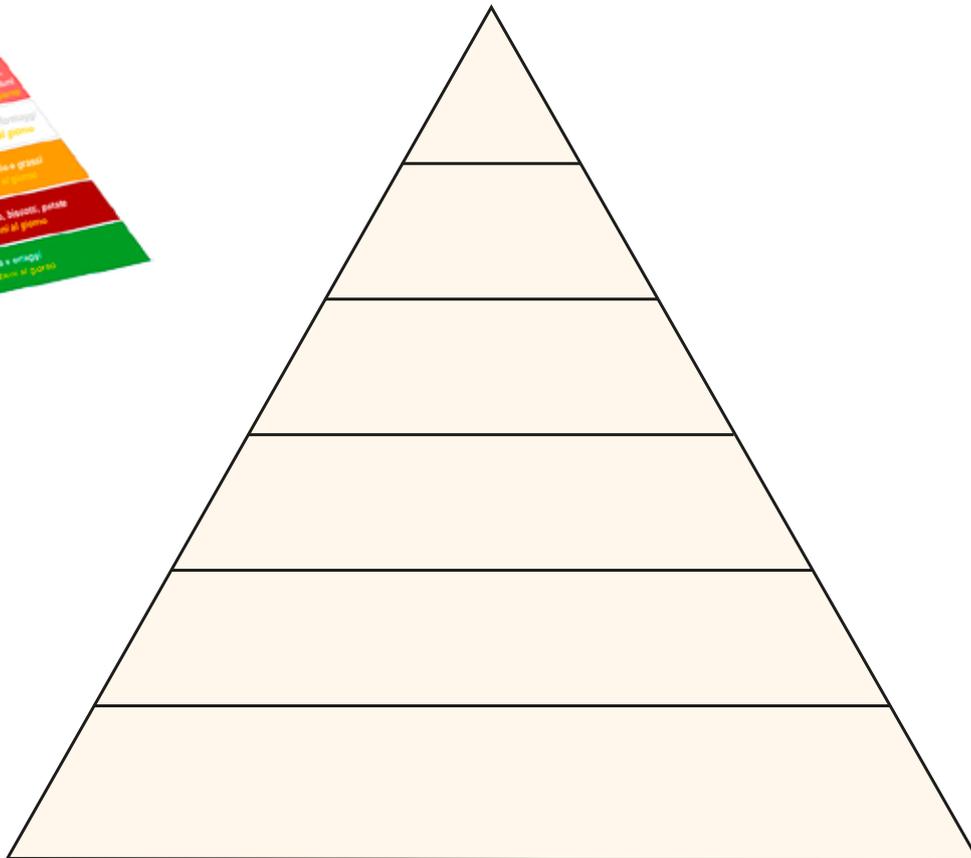
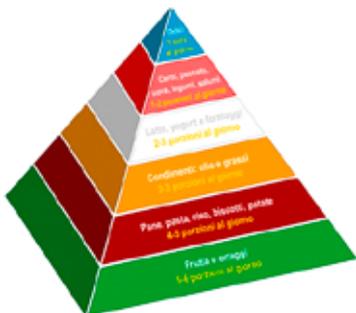
C'è poca frutta o poca verdura?

Quanti dolci nella giornata?

Gli alimenti ricchi di carboidrati complessi sono sufficienti?

C'è troppa carne? E il pesce?

Per disporre di dati più completi ed attendibili sarebbe opportuno fare il rilevamento per almeno tre giorni.



In base ai dati ottenuti dal diario alimentare ogni bambino dovrà disporre i vari gruppi alimentari secondo i propri consumi. Alla base ci sarà il gruppo che ha ottenuto il maggior numero di crocette, poi via tutti gli altri, fino al vertice dove andrà collocato il gruppo che ha ottenuto minori preferenze. Far riflettere sulla piramide ottenuta e far confrontare la propria piramide con quella suggerita dagli esperti della nutrizione.



È una iniziativa di 

IL MIO DIARIO ALIMENTARE

IO MI CHIAMO.....

PASTI	ALIMENTI CONSUMATI	Ortaggi e Frutta	Cereali e Tuberi	Condimenti	Latte e derivati	Carne Pesce Uova e Legumi	Dolci
Colazione							
Merenda							
Pranzo							
Merenda							
Cena							
Fuori Pasto							
Totale							

Quanta acqua ho bevuto.....

Quanto movimento ho fatto.....