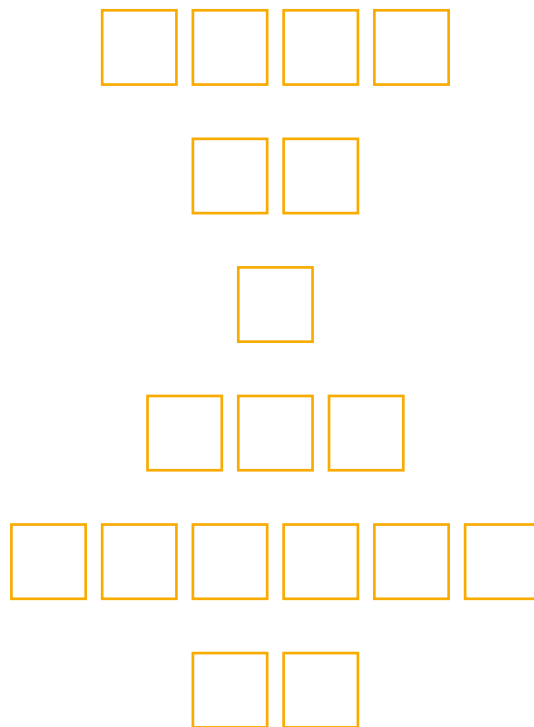


1) EQUILIBRIO IN TAVOLA

Attività 4: E SE NON FOSSE UNA PIRAMIDE?

Mantenendo la disposizione data dalla piramide ideale (in basso frutta e ortaggi fino ad arrivare al vertice con i dolci): in base al numero di porzioni utilizzate, come può essere graficamente rappresentata la propria alimentazione? Ad es. se ci sono 2 porzioni di frutta e verdura, 6 di cereali e derivati, 3 di oli e grassi, 1 di latte e derivati, 2 di carne e 4 di dolci e la dieta giornaliera può essere così rappresentata



Chiedere a ciascun bambino di preparare la rappresentazione grafica della propria dieta.

Far confrontare le diverse forme ottenute e riflettere sui cambiamenti da adottare per una dieta sana ed equilibrata.

IDEE PER LA TAPPA

Non solo piramidi

Diverse sono le rappresentazioni grafiche usate per suggerire frequenze e varietà che ogni gruppo deve avere per garantire un'alimentazione equilibrata. Dalla nostra piramide alimentare italiana al piatto del benessere inglese, alla pagoda cinese per arrivare all'arcobaleno canadese.

Provate a pensare ad una nuova e vostra raffigurazione grafica che trasmetta l'idea di buona e corretta alimentazione.



È una iniziativa di 

1) EQUILIBRIO IN TAVOLA

Attività 5: TIENI IL RITMO!

Le attività svolte nell'arco della giornata richiedono un rifornimento costante di energia pertanto è opportuno frazionare le calorie giornaliere in 3 pasti e 2 spuntini consumati ad orari regolari, per assicurare il naturale svolgimento del ciclo fame-appetito-sazietà.

Questo permette al bambino di arrivare al pasto programmato con reale stato di appetito, di imparare a riconoscere i propri segnali interni e autoregolare meglio l'assunzione del cibo, evitando lo "sgranocchiamento" continuo dei cibi più apprezzati.

Per attivare un circolo virtuoso si comincia con una buona colazione che garantisce un rifornimento di energia pari almeno al 20% del fabbisogno giornaliero.

I due spuntini, a metà mattina e a metà pomeriggio, hanno lo scopo di farci arrivare non troppo affamati ai pasti principali, senza compromettere l'appetito. Per questa ragione ciascuno deve fornire il 5% dell'energia totale.

Il pranzo e la cena rappresentano la quota calorica maggiore (40% dell'energia totale per il pranzo e 30% per la cena) ed è utile che si completino a vicenda dal punto di vista nutrizionale per assicurare la copertura di tutti nutrienti.

Far disegnare ai bambini l'orologio dei pasti

1) EQUILIBRIO IN TAVOLA

Attività 6: IL GUSTO DEL RISVEGLIO

Due piste di lavoro possono aiutare gli insegnanti ad esplorare sensazioni, abitudini e gusti dei bambini al risveglio.

I **CINQUE SENSI** possono essere protagonisti della prima attività:

Quali sono i colori della tua colazione?

E gli odori?

C'è un rumore caratteristico che ti ricorda la colazione?

Quali i sapori della tua colazione?

La seconda attività può essere una vera propria **INDAGINE SULLE ABITUDINI ALIMENTARI DEI BAMBINI A COLAZIONE** attraverso la somministrazione e compilazione di un questionario.

La raccolta e l'analisi dei dati offrirà numerosi spunti di riflessione.

Ecco alcune domande che possono essere poste ai bambini attraverso il questionario:

- per te la colazione è un'occasione alimentare importante?
- quali sono i luoghi e gli spazi della colazione?
- e le modalità?
- colazione da soli o in compagnia?
- quali alimenti compongono la colazione?
- il latte e i suoi derivati sono componenti importanti?
- quali cibi ricchi di carboidrati vengono consumati? Pane o merendine?
- la frutta è presente?

LA MIA COLAZIONE

SEI UN BIMBO?



O UNA BIMBA?



FAI LA COLAZIONE?

SI



NO

A VOLTE



DOVE?

A CASA?



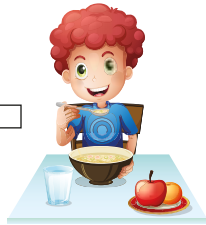
AL BAR?



ALTRO

COME?

SEDUTO



IN PIEDI



CON CALMA



IN FRETTA

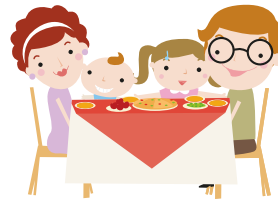


CON CHI?

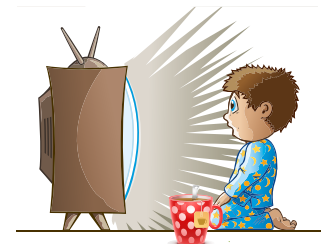
DA SOLO



CON I FAMILIARI



CON LA TV



SCRIVI CIÒ CHE MANGI A COLAZIONE:

.....

.....

.....

.....



È una iniziativa di 

DISEGNA L'ALIMENTO PREFERITO DELLA TUA COLAZIONE: