



1) EQUILIBRIO IN TAVOLA

Attività 7: COLAZIONE DA RE

Un vecchio proverbio dice:

**colazione da RE
pranzo da PRINCIPE
cena da POVERO**

La mattina appena svegli c'è bisogno di energia e l'occasione alimentare diventa da RE!
In classe è possibile allestire e degustare colazioni equilibrate e complete, degne della tavola di un sovrano.
Il percorso può essere articolato in questo modo:

Richiedere a ciascun bambino di portare a scuola una scatola contenente uno o più oggetti e uno o più alimenti (es. la propria tazza, tovaglietta, cucchiaino, latte, cereali, ecc...) **della propria colazione.**

Chiedere che il contenuto della scatola rimanga segreto per creare un po' di trepidazione nel momento della presentazione e della raccolta di tutti gli utensili e degli alimenti contenuti nelle scatole.

Analizzare e ragionare insieme sul contenuto delle scatole:

- quanti sono gli alimenti dolci?
- e quelli salati?
- quanti sono i prodotti confezionati?
- e quelli freschi?
- c'è un alimento/ingrediente prevalente?
- che importanza ha l'apparecchiatura (americana, con tovaglia ecc....)

In una fase successiva, allestire un buffet della colazione con vari alimenti e tutto l'occorrente per preparare e consumare la colazione:

- latte, yogurt, ricotta, formaggi freschi;
- pane bianco, pane scuro, fette biscottate, gallette, cereali soffiati, biscotti,
- burro, marmellata, cacao, orzo;
- frutta fresca di stagione e agrumi;
- frutta secca;
- acqua;
- tovagliette e tovaglioli;
- tazze, bicchieri, spremiagrumi, cucchiaini, coltelli, caraffe.

Suddividere la classe in 4 gruppi e far elaborare 4 colazioni da RE, complete ed equilibrate con l'aiuto della scheda di lavoro.

Far preparare da ciascun gruppo il proprio tavolo della colazione, procedere con la presentazione e discussione delle proposte e terminare con la degustazione delle colazioni da RE.

COLAZIONE DA RE



Indicare gli alimenti e le quantità adeguate per una colazione sana ed equilibrata

ALIMENTI

QUANTITÀ

.....

.....

Inventare un nome di fantasia

.....

Scegliere l'occorrente per apparecchiare la tavola della colazione

.....



1) EQUILIBRIO IN TAVOLA

Attività 8: ATELIER DELLE MERENDE

In classe è possibile attuare un piccolo percorso progettuale costituito da 2 momenti:

una prima fase conoscitiva con la somministrazione di alcune domande su:

- preferenze e frequenza dei fuoripasto,
- analisi degli alimenti e delle bevande consumati abitualmente a merenda,
- individuazione delle merende.

una seconda fase operativa con:

- programmazione di almeno una merenda una volta alla settimana,
- programmazione una volta al mese di un **atelier delle merende** per preparare insieme ai bambini merende sane e gustose con successiva degustazione.

Si possono predisporre atelier con modalità di lavoro individuale o di gruppo a seconda degli spazi, dei tempi e delle esigenze didattiche ed organizzative dell'insegnante.

Per gli insegnanti che vogliono procedere con modalità di lavoro individuale con la guida dell'adulto è possibile individuare delle semplici ricette a base di latte, yogurt, frutta fresca e secca, da preparare e da degustare in classe.

Le **TARTINE ARCOBALENO** ed il **FRAPPÈ AI FRUTTI MISTI** sono due esempi di lavoro individuale da realizzare in tempi brevi con il coinvolgimento dei bambini per allertare i loro sensi, affinare le loro capacità manuali in un contesto giocoso, ma formativo.

Per realizzare le **TARTINE ARCOBALENO** occorrono i seguenti materiali ed ingredienti:

Materiali:

Tovaglioli, piattini, cucchiaini e coltelli a perdere, qualche cucchiaino e coltello di acciaio.

Ingredienti:

Fette di pane, ricotta, marmellata ai frutti di bosco e di albicocca, frutta fresca di stagione.

Come procedere:

Distribuire a ciascun bambino una fetta di pane, un cucchiaino di ricotta, un cucchiaino di marmellata e qualche pezzo di frutta a piacere.

Ogni bambino potrà personalizzare la propria fetta utilizzando a piacimento gli ingredienti dati.

Per la realizzazione del **FRAPPÈ AI FRUTTI MISTI** servono i seguenti materiali ed ingredienti:

Materiali:

Frullatore, bicchieri, caraffa, cucchiaino, piattini di carta e coltelli.

Ingredienti:

Frutta fresca, latte fresco intero/parzialmente scremato, miele o zucchero.

Come procedere:

Far sbucciare e tagliare a pezzi la frutta dai bambini.

Far suddividere e combinare la frutta dai bambini in 3 modi diversi (es. mela/banana) in modo da ottenere 3 tipologie di frappè dalle diverse caratteristiche sensoriali.

Mettere la frutta nel bicchiere del frullatore, versare il latte, dolcificare con qualche cucchiaino di miele/zucchero, quindi frullare per qualche minuto.



Infine, gli insegnanti che preferiscono modalità di apprendimento creativo e sperimentale potranno privilegiare il lavoro di gruppo per l'ideazione, la realizzazione e la degustazione di innovative e fantasiose merende.

Come procedere: disporre su di un tavolo alcuni ingredienti (pane, frutta, latte, ricotta, cacao, frutta secca, verdure, yogurt ecc...) e gli utensili necessari per la loro trasformazione.

L'atelier di cucina può essere preceduto da un visita ad un mercato o ad un supermercato per acquistare insieme ai bambini ciò che serve per l'attività.

Dividere la classe in piccoli gruppi, assegnare a ciascun gruppo una scheda di lavoro e far ideare, poi realizzare sane e genuine merende partendo dagli ingredienti proposti.

L'insegnante chiederà ai bambini di scrivere la ricetta sulla scheda di lavoro, dandole un nome di fantasia, indicando ingredienti e procedure per memorizzare il percorso fatto.

Chiedere inoltre di inventare uno slogan per invogliare all'assaggio.

La ricetta da realizzare sarà frutto della fantasia dei componenti del gruppo e delle loro esperienze precedenti. L'insegnante avrà il compito di coordinare e sovrintendere l'attività e dovrà intervenire non tanto nel merito della ricetta quanto per evitare comportamenti scorretti e/o pericolosi.



È una iniziativa di 

SCHEDA DI LAVORO N° 1:

**IDEATE E REALIZZATE UNA RICETTA A BASE DI YOGURT
PER UNA MERENDA SANA E GUSTOSA**

Nome della ricetta

.....

Ingredienti

.....
.....
.....
.....

Come si prepara

.....
.....
.....
.....

Slogan per invogliare all'assaggio

.....
.....



È una iniziativa di 

SCHEDA DI LAVORO N° 2:

**IDEATE E REALIZZATE UNA RICETTA
A BASE DI LATTE E FRUTTA PER UNA MERENDA
BUONA E NUTRIENTE**

Nome della ricetta

.....

Ingredienti

.....
.....
.....
.....

Come si prepara

.....
.....
.....
.....

Slogan per invogliare all'assaggio

.....
.....



È una iniziativa di 

SCHEDA DI LAVORO N° 3:

IDEATE E REALIZZATE UNA RICETTA DI SAPORE SALATO A BASE DI PANE E FORMAGGIO PER UNA MERENDA INSOLITA E SAPORITA

Nome della ricetta

.....

Ingredienti

.....
.....
.....
.....

Come si prepara

.....
.....
.....
.....

Slogan per invogliare all'assaggio

.....
.....



È una iniziativa di 

SCHEDA DI LAVORO N° 4:

IDEATE E REALIZZATE UNA RICETTA A BASE DI RICOTTA PER UNA MERENDA INVITANTE E STUZZICANTE

Nome della ricetta

.....

Ingredienti

.....
.....
.....
.....

Come si prepara

.....
.....
.....
.....

Slogan per invogliare all'assaggio

.....
.....

IDEE PER LA TAPPA:

Il quaderno delle merende

preparare un piccolo quaderno delle merende sperimentate durante i laboratori.

La merenda dei nonni

raccogliere informazioni sulle abitudini alimentari dei nonni relative alla loro merenda.

I nostri consigli per una buona merenda

preparare il decalogo/vademecum della buona merenda.