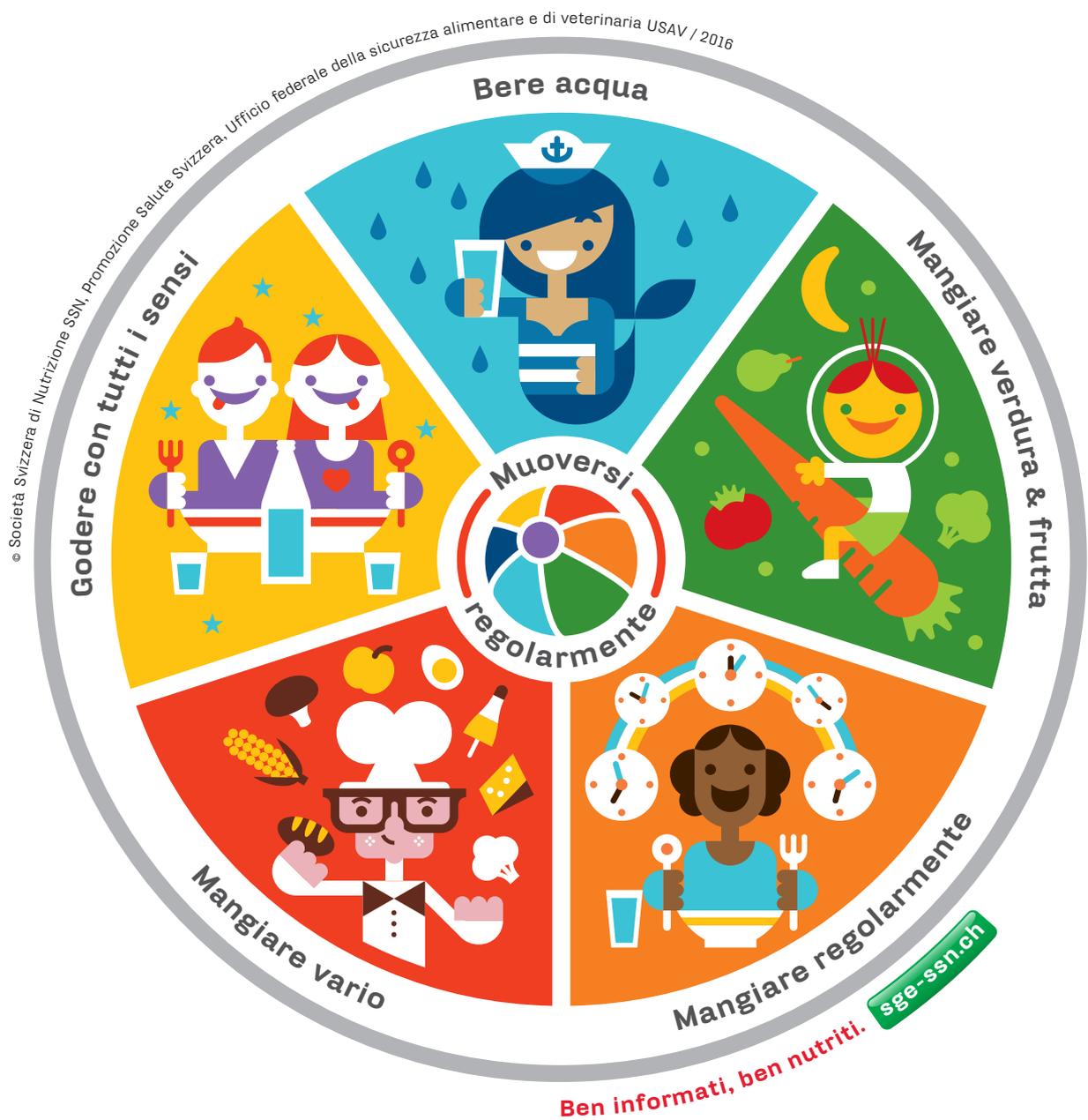




Schede di lavoro sul disco alimentare svizzero 2° ciclo

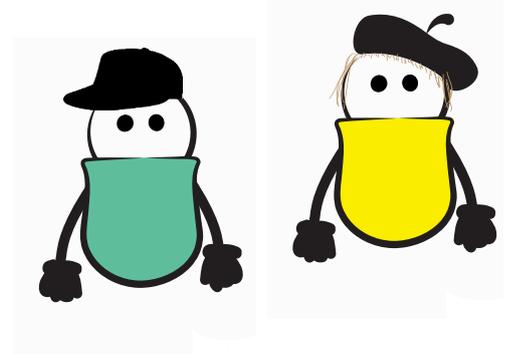




Indice

- 3 Scheda informativa sul disco alimentare
- 4 Schede di lavoro sul 1° stimolo: «Bere acqua»
- 14 Schede di lavoro sul 2° stimolo: «Mangiare verdura e frutta»
- 18 Schede di lavoro sul 3° stimolo: «Mangiare regolarmente»
- 22 Schede di lavoro sul 4° stimolo: «Mangiare vario»
- 26 Schede di lavoro sul 5° stimolo: «Godere con tutti i sensi»
- 28 Fonti e impressum

„Ciao! Siamo Leo ed Emma. Nelle prossime settimane saremo al vostro fianco per trattare il tema dell'alimentazione.“





Bere acqua

- L'acqua è la bevanda ideale per dissetarsi. Si consiglia di berne quattro o cinque bicchieri al giorno.
- L'acqua è priva di calorie, zuccheri e acidi dannosi per i denti.
- In Svizzera l'acqua del rubinetto è disponibile ovunque, costa poco ed è pulita.



Mangiare frutta e verdura

- Consumare verdure e frutta di diversi colori, perché ciascun tipo di verdura o frutta contiene sostanze preziose.
- Verdura e frutta consentono di arricchire ogni piatto e sono perfetti per tutti i pasti principali e gli spuntini.
- Scegliete preferibilmente varietà di verdura e frutta locali e stagionali.



Mangiare regolarmente

- Pasti distribuiti regolarmente durante la giornata aumentano l'efficienza e la concentrazione.
- Una colazione e/o uno spuntino mattutino equilibrati consentono di cominciare la giornata in modo ottimale.
- Spuntino mattutino e merenda completano i pasti principali e aiutano ad evitare di sgranocchiare di continuo.



Mangiare vario

- Varietà e alternanza nella scelta degli alimenti e nella loro preparazione contribuiscono ad un buon apporto di sostanze nutritive.
- Gli adulti sono responsabili della scelta e della preparazione degli alimenti. I bambini decidono quanto mangiarne. I bambini sanno stimare correttamente quando hanno fame e quando sono sazi. Gli adulti si possono fidare di questa abilità.
- Non esistono cibi sani o dannosi, è sempre una questione di quantità e frequenza di consumazione.



Godere con tutti i sensi

- È bene riservare tempi adeguati ai pasti e mangiare insieme il più spesso possibile. In questo modo il piacere aumenta.
- La conversazione durante i pasti, senza essere distratti da smartphone, tablet, TV o giornali favorisce la gioia e il piacere a tavola.
- Mangiare è un'esperienza sensoriale: ciò che vediamo, odiamo, gustiamo, tocchiamo e ascoltiamo può causare sia piacere che avversione. I bambini non sono sempre pronti ad accogliere nuovi alimenti. Pazienza e fiducia sono ben investite.



L'essere umano e l'acqua



Svolgimento

- ▶ Leggi i fatti sul tema «L'essere umano e l'acqua».
- ▶ Rispondi alle domande e risolvi gli esercizi.
- ▶ Tieni un diario del tuo consumo d'acqua per 5 giorni e valuta il tuo comportamento in relazione alla quantità d'acqua che bevi ogni giorno.

PERCENTUALE D'ACQUA

Un essere umano è costituito da circa il 60-80% d'acqua. La percentuale d'acqua nei neonati è molto alta. Con il passare degli anni questa percentuale diminuisce costantemente.

QUANTITÀ D'ACQUA RACCOMANDATA

Attraverso le escrezioni, per esempio sotto forma di sudore o andando al gabinetto, ogni giorno si perdono circa 2 litri d'acqua. Quest'acqua dev'essere reintegrata nel corpo. Di solito questo avviene bevendo. Ma assorbiamo acqua anche attraverso il cibo. Un cetriolo, per esempio, è costituito per il 96% da acqua.

Quanta acqua si dovrebbe allora bere? Le raccomandazioni sono le seguenti:

- ▶ bambini dai 4 ai 6 anni: 8 dl d'acqua al giorno;
- ▶ bambini dai 7 ai 9 anni: 9 dl d'acqua al giorno;
- ▶ bambini dai 10 ai 12 anni: 1 l d'acqua al giorno.

LATTE / CACAO E BEVANDE ZUCCHERATE

Sapevi che il latte e il cacao in realtà non fanno parte delle bevande? Naturalmente possono - come la nostra alimentazione - contribuire alla nostra assunzione giornaliera di liquidi. Ma non sostituiscono in alcun modo l'acqua da bere. In generale, si può affermare che l'acqua costituisca il miglior dissetante. Inoltre, non dovresti bere troppo spesso succhi di frutta o bevande zuccherate, perché contengono molto zucchero o dolcificanti. Se hai tuttavia voglia di bere bevande zuccherate, puoi gustarle in occasioni speciali o diluirle con acqua.

BERE CORRETTAMENTE

La cosa migliore è bere regolarmente sull'arco della giornata e non solo durante i pasti principali. Non ha senso bere per fare una «scorta d'acqua». L'eccesso d'acqua viene rapidamente eliminato dal tuo corpo. È meglio prestare attenzione ai segnali che il tuo corpo ti invia e poi bere quando hai sete. Forse non sempre ti rendi conto del senso di sete. Fai quindi di tanto in tanto una pausa mirata e chiediti: «Ho sete?»

Se fai sport o se fuori fa caldo, dovresti bere molto perché in queste condizioni elimini più acqua del solito.



L'essere umano e l'acqua



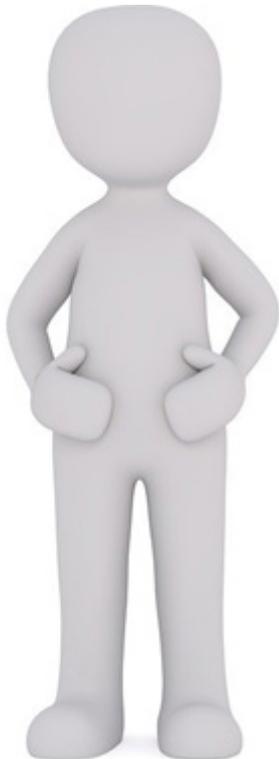
Rispondi alle seguenti domande scrivendo frasi complete:

1 Quanta acqua dovresti bere giornalmente?

2a Perché non ha senso bere per fare «una scorta d'acqua»?

2b Come dovresti invece bere? E a cosa dovresti prestare attenzione?

3 Da quanta acqua è costituito l'essere umano in percentuale? Disegna la percentuale corrispondente in blu nel personaggio raffigurato qui sotto.
(Suggerimento: il personaggio è alto esattamente 10 cm.)





Diario del consumo d'acqua

Per scoprire quanta acqua bevi al giorno, puoi tenere un diario del tuo consumo d'acqua. Nei prossimi giorni, annota cosa e quanto bevi al giorno. Crea una tabella con quattro colonne. Qui sotto trovi un esempio:

Giorno della settimana	Ora	Cosa?	Quanto (in dl)?



L'acqua nel mondo

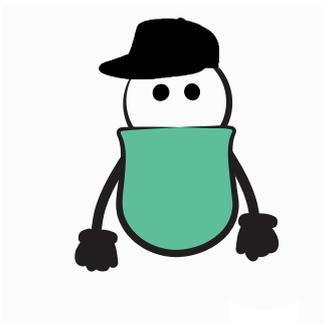


Svolgimento

- ▶ Osserva la foto. Cosa ti viene in mente? Racconta!
- ▶ Discuti le domande qui sotto in classe:
 - ▶ Conosci un Paese in cui non c'è acqua potabile a sufficienza?
 - ▶ Sei già stato in un Paese del genere?



„Lo sapevi che 2,2 miliardi di persone nel mondo non hanno un accesso regolare all'acqua pulita? È un numero incredibilmente alto!”





L'acqua in Svizzera

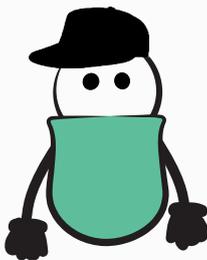


Svolgimento

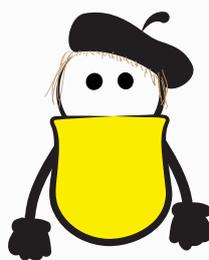
- ▶ Osserva la foto. Cosa ti viene in mente? Racconta!
- ▶ Discuti le domande qui sotto in classe:
 - ▶ Puoi bere l'acqua del rubinetto ovunque in Svizzera? È sempre stato così?
 - ▶ Cosa sai dell'acqua del rubinetto in Svizzera?



„Lo sapevi che in Svizzera l'acqua del rubinetto è controllata in modo molto rigoroso?“



„Sì! Si può bere l'acqua praticamente da qualsiasi rubinetto. Se l'acqua non è potabile, lo si deve segnalare:“





Acqua pulita, 1ª parte



Svolgimento

- ▶ Leggi il testo seguente.
- ▶ Forma un gruppo e insieme create un filtro per l'acqua. Troverai le istruzioni alla pagina seguente.
- ▶ Mettilo alla prova.



L'ACQUA SPORCA DIVENTA PULITA

Hai mai pensato a dove vanno a finire le nostre acque di scarico e cosa diventano? Circa 750 impianti di depurazione pubblici in Svizzera depurano le acque di scarico, e questo 24 ore su 24 e 365 giorni all'anno! Le acque di scarico passano attraverso le canalizzazioni, giungono fino ad un impianto di depurazione dove vengono purificate passo dopo passo con processi meccanici, biologici e chimici, e poi sono scaricate in un fiume.

ACQUA POTABILE

L'acqua piovana che arriva sulla terra passa attraverso strati di suolo e roccia fino a raggiungere le falde acquifere o le sorgenti. Durante il suo percorso all'interno della terra, l'acqua viene purificata. Il sistema di approvvigionamento idrico dei comuni preleva l'acqua di falda o di sorgente e poi la convoglia in serbatoi. Da lì arriva infine nelle economie domestiche passando attraverso il sistema di tubature.

Ma attenzione! Nelle aree in cui si pratica molta agricoltura può accadere che alcune sostanze (nitrati) non vengano filtrate dal suolo, penetrino nelle falde acquifere che poi contaminano. Dobbiamo quindi avere molta cura dell'acqua potabile!

Ora sai che il suolo e le rocce hanno un effetto purificante sull'acqua. Questo principio può essere ben illustrato con un filtro per l'acqua. Puoi costruire da solo questo tipo di filtro. Dai un'occhiata alla 2ª parte della scheda di lavoro.



Acqua pulita, 2^a parte



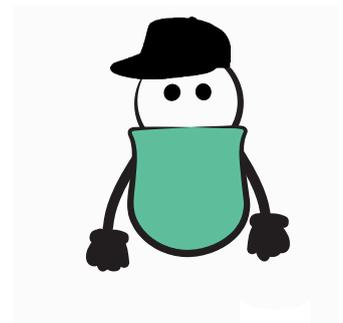
Ti serve.

- ▶ 1 coltello
- ▶ 1 bottiglia in PET vuota
- ▶ 2 pezzi di stoffa
- ▶ 1 manciata di sassolini
- ▶ 1 manciata di carbone
- ▶ 1 manciata di sabbia
- ▶ 1 filtro del caffè

Ecco come funziona ...

- 1 Togli il tappo dalla bottiglia in PET vuota. Poi taglia via il fondo della bottiglia con un coltello.
- 2 Inserisci il filtro del caffè nel collo della bottiglia.
- 3 Poi metti la sabbia nella bottiglia e coprirla con un pezzo di stoffa.
- 4 Ora segue lo strato successivo: metti il carbone nella bottiglia e coprilo di nuovo con un pezzo di stoffa.
- 5 Infine, metti i sassolini nella bottiglia. Il tuo filtro per l'acqua è pronto! Provalo subito!

„Ho già costruito il filtro per l'acqua e l'ho testato versando acqua sporca. Il risultato è stato sorprendente!“





Le sucre caché 1



Svolgimento

- ▶ Leggi il testo.
- ▶ Risolvi l'esercizio.

COSA SONO GLI ZUCCHERI?

Molti alimenti contengono zuccheri. Questi zuccheri non sono sempre dello stesso tipo.

Si distingue tra due diversi tipi di zuccheri:

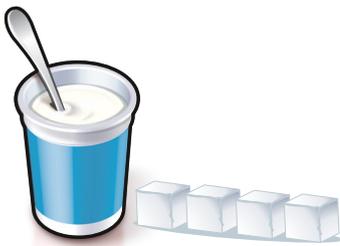
- ▶ zucchero naturale (p. es. saccarosio, fruttosio in particolare nella frutta; lattosio nel latte);
- ▶ zucchero aggiunto (p. es. saccarosio o glucosio nei dolci, nelle bevande zuccherate, ecc.).

QUANTITÀ RACCOMANDATA DI ZUCCHERO

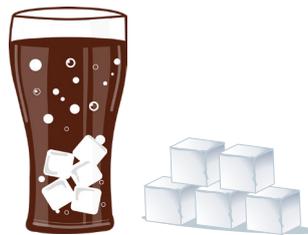
Lo zucchero naturale, com'è presente nella frutta e nel latte, è meno problematico perché normalmente non viene assunto in quantità eccessive. Invece, troppo zucchero aggiunto può causare carie e favorire il sovrappeso. Spesso si assume una quantità troppo elevata di zuccheri. Puoi vedere la quantità raccomandata di zucchero aggiunto nelle immagini qui sotto.

QUANTITÀ MASSIMA RACCOMANDATA DI ZUCCHERO PER UN BAMBINO DI 10 ANNI*:

Esempio giornaliero per 45 g:



1 yogurt (zuccherato) di 180 g
contiene 4 zollette
di zucchero aggiunto



1 bicchiere di Coca-Cola di 2dl
contiene 5 zollette
di zucchero aggiunto



50 g di cereali
dolcificati per la colazione
contiene 2 zollette
di zucchero aggiunto

*Assunto: il fabbisogno energetico è di 1800 kcal / giorno; 1 zolletta di zucchero = 4 g.



Zuccheri nascosti, 1^a parte

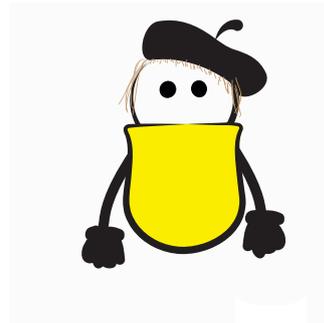


Esercizio

Scrivi tre idee di spuntino mattutino o di colazione che contengono molto zucchero e rifletti a delle alternative con meno zucchero.

Spuntino mattutino / colazione	Alternative con meno zucchero

„Sapevi che anche alimenti naturalmente dolci come il miele e lo sciroppo d'acero contengono molto zucchero e dovrebbero perciò essere consumati con moderazione?“



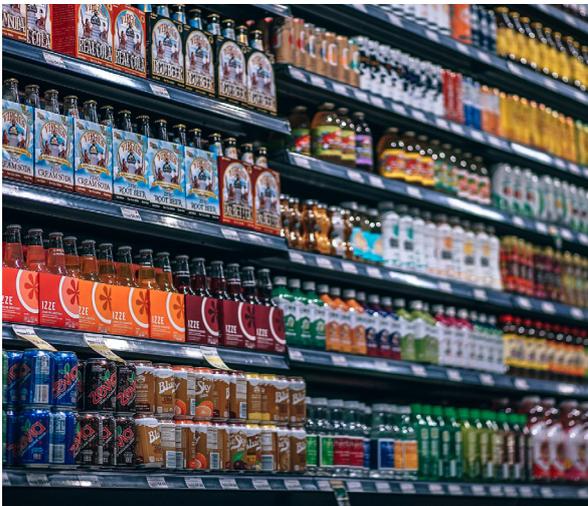


Zuccheri nascosti, 2^a parte



Svolgimento

- ▶ Quali sono le tue bevande zuccherate preferite? Raccogli lattine e bottiglie di queste bevande e portale a scuola.
- ▶ Fai prima una stima e poi calcola quanto zucchero contengono.



Esercizio

Le mie bevande zuccherate preferite e la loro quantità di zucchero

Bevanda zuccherata	Quantità di zucchero stimata (percentuale, grammi, zollette, ...)	Quantità di zucchero calcolata (percentuale, grammi, zollette, ...)



Varietà di verdura e frutta di stagione



Svolgimento

- ▶ Osserva la tabella delle stagioni che ti ha consegnato il tuo insegnante.
- ▶ Risolvi gli esercizi.

Esercizi

- ▶ Scrivi almeno 8 varietà di verdura e frutta che sono di stagione in questo momento.
- ▶ Poi scrivi le tue verdure e i tuoi frutti preferiti e scopri quando sono di stagione.

MESE ATTUALE: _____

Queste verdure sono di stagione nei mesi seguenti:	Questi frutti sono di stagione nei mesi seguenti:

- ▶ Qual è il tuo frutto preferito? Quali sono i mesi in cui è di stagione?

- ▶ Qual è la tua verdura preferita? Quali sono i mesi in cui è di stagione?



Scheda di ...



Svolgimento

- Crea una scheda con le caratteristiche indicate di seguito per una varietà locale di verdura o frutta.

NOME DEL FRUTTO O DELLA VERDURA: _____

Colore:	
Forma:	
Sapore:	
Stagione:	
Dove cresce la parte commestibile della pianta?	
Altro:	





Fragole in inverno



Svolgimento

- ▶ Leggi il testo.
- ▶ Risolvi l'esercizio.

VERDURA E FRUTTA NEL SUPERMERCATO

Ogni pianta ha bisogno di determinate condizioni climatiche per crescere e prosperare. Questo significa che non tutte le verdure e non tutti i frutti sono di stagione nello stesso periodo. Tuttavia, la maggior parte degli alimenti può essere acquistata al supermercato praticamente tutto l'anno, indipendentemente dal fatto che sia primavera, estate, autunno o inverno. Perché è così?

Molte verdure e molti frutti sono trasportati per via aerea e marittima in Svizzera oppure sono coltivati in serra. Per questo motivo sono disponibili tutto l'anno.

INQUINAMENTO AMBIENTALE

A prima vista, questo è ovviamente fantastico. Puoi acquistare il tuo frutto preferito tutto l'anno. Ma se si analizza la situazione più da vicino, emergono anche degli svantaggi.

I trasporti aerei, in particolare, inquinano molto l'ambiente. Anche le serre hanno un impatto ambientale perché richiedono molta energia.

PRODOTTI LOCALI E DI STAGIONE

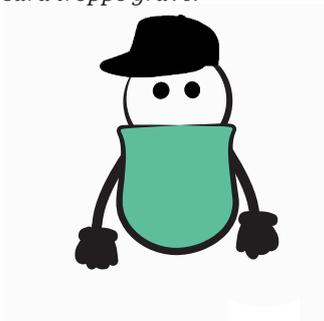
Qual è quindi la soluzione a questo problema?

Per ridurre l'inquinamento ambientale, è sensato acquistare verdure e frutti quando sono di stagione da noi. Alcuni prodotti come carote, porri e cavoli si conservano bene. Per questo motivo, si possono mangiare anche al di fuori della stagione in cui sono raccolti.

Esercizio

- ▶ Leo vuole assolutamente acquistare fragole in inverno. Scrivigli una breve lettera e convincilo a non farlo.

„Adoro le fragole! E voglio mangiarne un po' anche d'inverno. Dato che si possono comprare in negozio, sicuramente non sarà troppo grave.“





5 al giorno

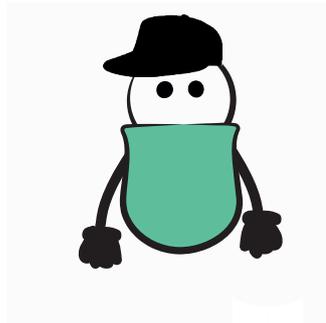


Svolgimento

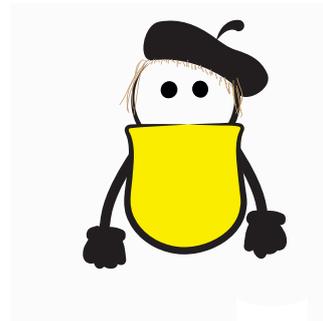
- ▶ Leggi il testo attentamente.
- ▶ Risolvi l'esercizio.

Forse hai già sentito l'espressione „5 al giorno“. Ma cosa significa in realtà? „5 al giorno“ è uno slogan che invita a mangiare 5 porzioni di verdura o frutta al giorno. Frutta e verdura contengono moltissime vitamine salutari. L'ideale è mangiare 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta al giorno. Non importa se mangi più porzioni contemporaneamente o se le distribuisce sull'arco della giornata. Inoltre, non fa alcuna differenza se gli alimenti sono congelati o freschi, crudi o cotti.

„Cosa s'intende per 1 porzione?“



„1 porzione corrisponde a 1 manciata.“



Esercizio

Metti la tua mano su un foglio di carta e disegnane il contorno.

Ogni dito rappresenta un pasto:

- ▶ mignolo = colazione
- ▶ anulare = spuntino mattutino
- ▶ medio = pranzo
- ▶ indice = merenda
- ▶ pollice = cena

Per ogni dito della mano scrivi una possibile varietà di verdura o frutta che si adatta al pasto. Assicurati di annotare due frutti e tre verdure.

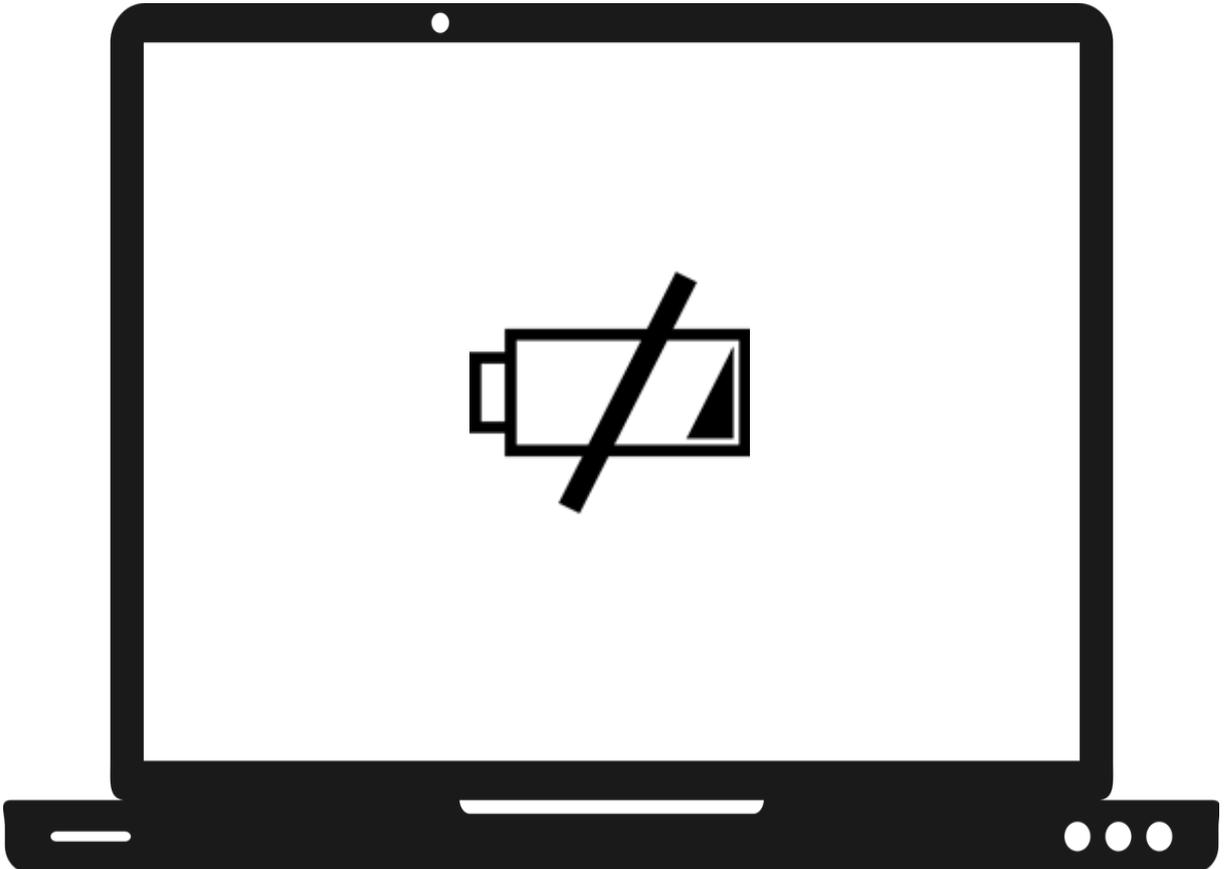


Batterie scariche



Svolgimento

- ▶ Osserva la foto qui sotto.
- ▶ Cosa potrebbe significare per una persona avere le batterie scariche?
- ▶ Scrivi ciò che sai in merito alla foto.
- ▶ Discutine in classe.





Mangiare sull'arco della giornata, 1ª parte



Svolgimento

- ▶ Pensa a cosa e a quando mangi normalmente.
- ▶ Annota i tuoi pasti ai rispettivi orari nella tabella. Per esempio, non scrivere solo «spuntino mattutino», ma descrivi il più esattamente possibile cosa mangi.

Orario	Pasto
00:00	
01:00	
02:00	
03:00	
04:00	
05:00	
06:00	
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	



Mangiare sull'arco della giornata, 2^a parte



Svolgimento

- ▶ Leggi il testo.
- ▶ Poi rispondi alle domande e svolgi l'esercizio.

PASTI

I pasti principali e gli spuntini tra i pasti consumati regolarmente forniscono energia distribuita in modo uniforme e favoriscono il rendimento e la concentrazione.

PASTI PRINCIPALI

Durante il giorno ci sono tre pasti principali: colazione, pranzo, cena.

Si inizia bene la giornata mangiando una colazione equilibrata. Il mattino hai solo poca fame o non ne hai affatto? Allora puoi semplicemente bere qualcosa. In questo caso è però ancora più importante portare con te un ricco spuntino mattutino per avere abbastanza energia per la giornata.

SPUNTINI FRA I PASTI, PAUSE FRA UN PASTO E L'ALTRO E MANGIUCCHIARE

Gli spuntini fra i pasti possono completare i pasti principali, poiché a volte può trascorrere molto tempo fra un pasto principale e l'altro. È importante però non continuare a mangiucchiare costantemente tra i pasti. Le pause fra un pasto e l'altro sono importanti perché altrimenti potresti mangiare troppo o non provare più il senso di sazietà. Aspetta quindi fino a quando non senti di nuovo fame. È solo allora che dovresti mangiare qualcosa tra i pasti. Potrebbe essere per esempio una fetta di pane croccante e una carota per lo spuntino mattutino o un frutto per merenda.

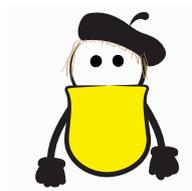
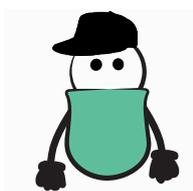
Esercizio

Rispondi alle seguenti domande scrivendo frasi complete e completa l'esercizio.

- ▶ Quali sono i pasti principali e gli spuntini fra i pasti?

- ▶ Cosa puoi fare se non hai fame al mattino?

Sulla scheda *Mangiare sull'arco della giornata, 1^a parte*, evidenzia i pasti principali in arancione, gli spuntini fra i pasti in giallo e gli snack in blu..



„Bevo solo un bicchiere di latte al mattino.
In compenso mangio di più quando faccio
lo spuntino mattutino.“

„Il mattino sono sempre molto affamato
e mangio molto a colazione.“



Repas



Déroulement

- ▶ Classe les aliments énumérés en fonction des différents repas. Tu as le droit de placer le même aliment dans différentes catégories.
- ▶ Complète les repas avec des idées personnelles.

Spaghetti

Riso

Noci

Pane

Minestra

Mela

Yogurt

Formaggio

Hummus

Insalata

Uovo al tegamino

Pomodori

Müesli

Sushi

Fondue

Colazione

Spuntino mattutino

Pranzo

Merenda

Cena



Informazioni sui valori nutritivi e lista degli ingredienti



Svolgimento

- ▶ Guarda le informazioni sui valori nutritivi e la lista degli ingredienti qui sotto. Hai già visto un'etichetta del genere? Cosa significano queste informazioni?
- ▶ Discutine in classe.
- ▶ Leggi il testo attentamente.

Nährwerte valeurs nutritives valori nutritivi	100 g	1 Riegel bâton 32 g	%*
Energie énergie energia	1930 kJ (459 kcal)	620 kJ (147 kcal)	7%
Fett matières grasses grassi	19 g	6 g	9%
davon gesättigte Fettsäuren dont acides gras saturés di cui acidi grassi saturi	10 g	3 g	15%
Kohlenhydrate glucides carboidrati	63 g	20 g	8%
davon Zucker dont sucres di cui zuccheri	45 g	14 g	16%
Ballaststoffe fibres alimentaires fibre alimentari	4 g	1 g	
Eiweiss protéines proteine	7 g	2 g	4%
Salz sel sale	0,38 g	0,12 g	2%

* % der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal) | % de l'apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)
1 Packung = 9 Portionen | 1 emballage = 9 portions

INGREDIENTI: farina di frumento, zucchero, olio di semi
arina (grassi e oli vegetali raffinati in parte frazionati),
emulsionanti: E471, E322: contiene soia; correttore
aromi, colorante: E160a), uova, sale, agenti lievitanti,
amido di frumento, aromi. Contiene busta da 10 g
lo: zucchero, amido di frumento, aroma
fresco, asciutto e al riparo dalla

VALORI NUTRITIVI

Le informazioni sui valori nutritivi riportate sulle confezioni degli alimenti forniscono dati interessanti sui prodotti. Indicano quante calorie per 100 g contiene un prodotto e anche quali sono i valori nutritivi di un alimento. Si può per esempio scoprire se un alimento contiene molti grassi o zuccheri. In Svizzera è obbligatorio fornire queste informazioni sui prodotti alimentari.

LISTA DEGLI INGREDIENTI

La lista degli ingredienti di un alimento elenca gli ingredienti contenuti nel prodotto. L'ordine in cui sono elencati è particolarmente interessante: quanto prima viene menzionato un ingrediente, tanto maggiore è la sua percentuale nel prodotto in questione.



Il mio cibo preferito



Svolgimento

- ▶ Qual è il tuo cibo preferito? Disegnalo o descrivilo.
- ▶ Discuti le seguenti domande e rispondi.

Il mio cibo preferito

Esercizio

Discuti le seguenti domande in classe e rispondi per iscritto.

- ▶ Cosa potrebbe succedere se mangiassi solo il tuo piatto preferito?

- ▶ Ti piace provare nuovi alimenti? Qual è il vantaggio di provare cibi nuovi?



Un alimento, diversi piatti



Foto per la staffetta





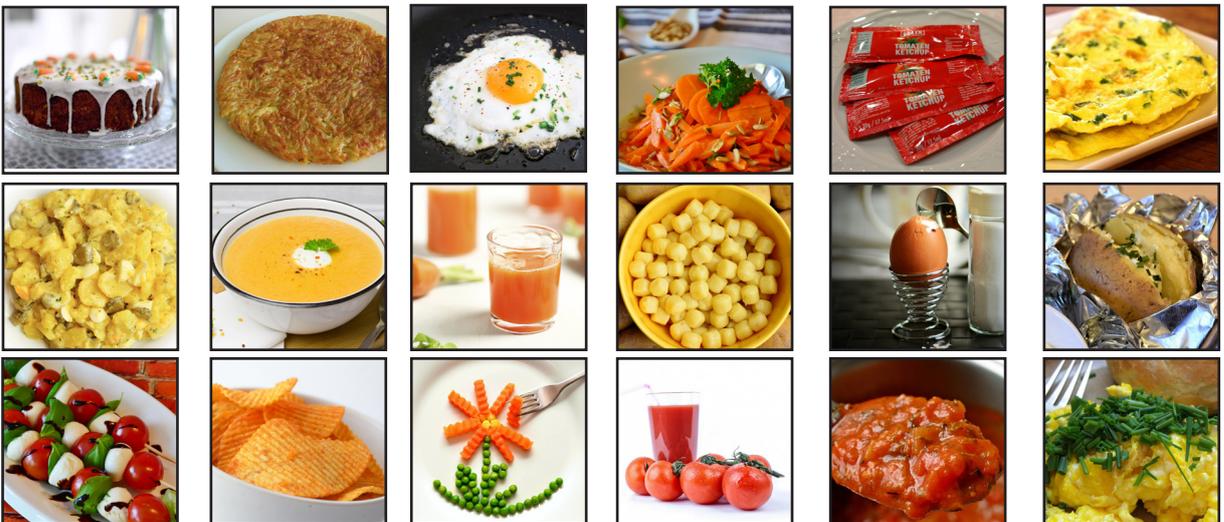
Un alimento, diversi piatti



Svolgimento

- ▶ Osserva le foto. In quale piatto ritrovi quale alimento?
- ▶ Ritaglia le immagini e incollale al posto giusto.





Mangiare: godere con tutti i sensi

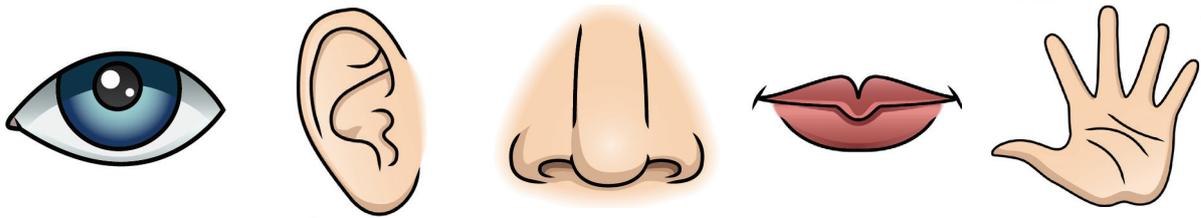


Svolgimento

- ▶ Leggi il testo.
- ▶ Risolvi gli esercizi.

GLI ORGANI DI SENSO

L'essere umano ha cinque sensi: la vista, l'udito, l'olfatto, il gusto e il tatto. Ad ogni senso corrisponde un organo. Questi organi sono chiamati anche organi sensoriali. Si tratta degli occhi, delle orecchie, del naso, della bocca e della pelle.



L'USO DEI SENSI QUANDO SI MANGIA

Secondo te, quali sensi si usano quando si mangia? La prima cosa che ti viene in mente è sicuramente il gusto. Ma anche gli altri quattro sensi svolgono un ruolo importante. Se per esempio un alimento ha un colore diverso da quello a cui siamo abituati o una consistenza diversa, è abbastanza difficile scoprire cosa stiamo mangiando.

GODERSI IL CIBO

Come vedi, l'atto del mangiare coinvolge tutti i sensi! Ci si dovrebbe quindi prendere tempo a sufficienza per questa attività e non si dovrebbe solo mangiare qualcosa a caso oltre a fare tutto il resto. Mangiare significa godersi il cibo coscientemente e stare in buona compagnia. Mangiare insieme può essere divertente, permette di avere degli scambi e di godersela.

Esercizi

- ▶ Leggi i seguenti detti sul tema «cibo e piacere».
- ▶ Scegli un detto e spiegalo con le tue parole.

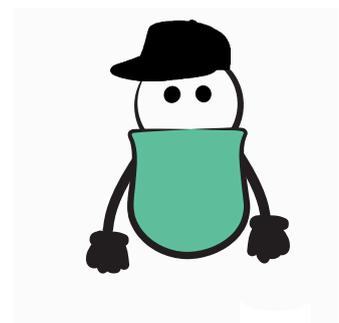
Il cibo gradito è meglio digerito.

Pancia mia fatti capanna

Mangiare con gli occhi.

Chi mangia velocemente, non si gode niente.

„La mattina, quando sono a letto e sento la mia mamma versarmi i cereali nella ciotola, mi viene l'acquolina in bocca.“





Mangiare in diverse situazioni



Svolgimento

- ▶ Osserva le foto.
- ▶ Discutine in classe.
- ▶ Nel campo vuoto disegna una situazione, tratta dalla tua vita, in cui mangi.





Fonti

Qui di seguito sono elencate tutte le fonti utilizzate per realizzare il presente materiale didattico.

Immagini e foto di:

www.pixabay.com

www.shutterstock.com

www.sge-ssn.ch

Impressum

© 2020 Società Svizzera di Nutrizione SSN, www.sge-ssn.ch

Editore

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5

CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00

info@sge-ssn.ch

www.sge-ssn.ch

Autrice

Renate Heuberger, insegnante di scuola elementare a Wangen (SZ)

Ringraziamenti

Le proposte didattiche sono state sviluppate con la consulenza tecnica di éducation 21 e con l'amichevole sostegno dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) e di Promozione Salute Svizzera.