



Tappa: Muoversi regolarmente

Situazione di partenza

I bambini vogliono e devono muoversi. Questo favorisce il loro sviluppo fisico e influenza il loro benessere psicofisico. In questa tappa, i bambini sono invogliati a muoversi con una caccia al tesoro.

Materiale

- ▶ 2-3 oggetti da cercare per ciascun bambino (materiale di scarso valore, non necessariamente legato al tema dell'alimentazione)
- ▶ Immagini degli oggetti da cercare (si vedano gli esempi alla pagina seguente)

Preparazione

Questa tappa pu  essere attuata in una stanza, in giardino, nel bosco ecc.

La stanza dovrebbe contenere meno oggetti possibile, come giocattoli e simili (es. il dormitorio).   possibile attuare questa tappa anche in giardino. Se nello stesso momento si svolgono altre tappe del percorso nutrizionale,   meglio attuare questa tappa in una parte separata del giardino (per evitare di disturbarsi a vicenda). In alternativa, la tappa pu  essere attuata anche nel bosco o durante una passeggiata.

- ▶ Radunare diversi oggetti da cercare (conviene utilizzare materiale di scarso valore) e nasconderli.
- ▶ Se necessario, stampare immagini o preparare una seconda copia dell'oggetto da cercare.

Attuazione

Mostrare ai bambini le immagini o la seconda copia dell'oggetto da cercare. Quando la persona di riferimento d  il segnale, i bambini possono iniziare la caccia al tesoro.

In alternativa,   possibile aggiungere/integrare i seguenti giochi:

- ▶ percorso a ostacoli
- ▶ ricerca a tempo
- ▶ acchiapparello
- ▶ un, due, tre, stella!
- ▶ girotondo
- ▶ guardie e ladri
- ▶ esercizi di riscaldamento

Durata

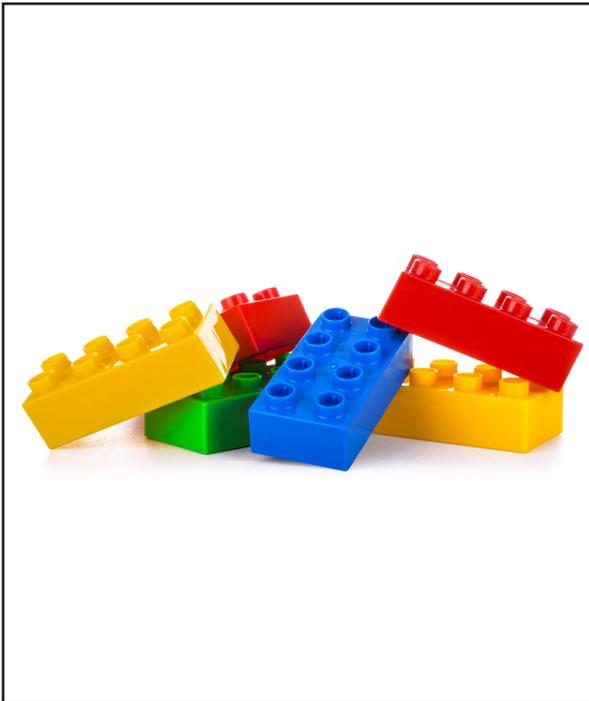
15 minuti circa

Obiettivo

I bambini si muovono e si sfogano durante il percorso nutrizionale.



Immagini





Immagini





Impressum

© Società Svizzera di Nutrizione SSN

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test d'alimentazione**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



In collaborazione con:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

