



Tappa: Mangiare regolarmente

Situazione di partenza

Questa tappa insegna in modo chiaro ai bambini come mangiare regolarmente. L'obiettivo viene raggiunto con l'ausilio di alcuni cerchi e mediante l'assegnazione di diversi alimenti (reali o sotto forma di immagini).

Materiale

- ▶ 5-6 cerchi piccoli oppure 1 grande (in base al tipo di attuazione, si veda la preparazione)
- ▶ Eventuali immagini di situazioni legate ai pasti all'asilo (es. il tavolo apparecchiato per la colazione)
- ▶ Eventuali posate, piatti, bicchieri
- ▶ Numeri per l'orario (in caso di attuazione con 1 cerchio grande)
- ▶ Alimenti reali e/o immagini corrispondenti (si vedano gli esempi a pagina 3 e seguenti)
- ▶ Materiali artigianali

Preparazione

Attuazione con 5-6 cerchi piccoli:

Se si scelgono i cerchi piccoli, ogni cerchio corrisponde a un pasto (colazione, merenda mattutina, pranzo, spuntino pomeridiano, cena, eventuale pasto notturno).

- ▶ Disporre i cerchi allineati sul pavimento. Per aiutare i bambini a riconoscere quale cerchio corrisponde a un certo pasto, è possibile stampare immagini di situazioni corrispondenti all'asilo (es. l'immagine di un tavolo apparecchiato per la colazione) e collocarle nel cerchio. Aggiungere eventuali posate, piatti e bicchieri corrispondenti.

Attuazione con un cerchio grande:

In questo caso, il cerchio grande corrisponde a un orologio.

- ▶ Stampare gli orari e le immagini dei pasti corrispondenti all'asilo (es. 12 per il pranzo) e incollarli sul cerchio.

Nota: al termine del percorso nutrizionale, il cerchio può essere trasformato in un orologio che i bambini possono usare per esercitarsi con gli orari o per imparare quando si svolgono i pasti.

- ▶ Stampare le immagini degli alimenti che i bambini devono assegnare e, se possibile, plastificarle. Si possono utilizzare anche alimenti veri. Nelle pagine seguenti sono riportati alcuni esempi. L'ideale sarebbe integrare questi esempi con prodotti utilizzati comunemente all'asilo, per facilitare l'assegnazione da parte dei bambini. Alcuni alimenti possono far parte di più pasti. Ad esempio, se la frutta viene offerta solo a merenda, si stampano due immagini di mele in modo che i bambini possano collocarne una nella merenda mattutina e una nello spuntino pomeridiano.
- ▶ Sistemare tutto il materiale in un angolo tranquillo.



Attuazione

Chiarire ai bambini la suddivisione dei cerchi. Se si utilizzano i numeri, spiegare anche quelli. I bambini devono quindi assegnare gli alimenti disponibili (o le relative immagini) ai cerchi o all'orario corrispondente. Mantenere un dialogo con i bambini. Discutere su ciò che hanno posizionato e sul motivo per cui quegli alimenti si mangiano o non si mangiano in quel momento. Magari i bambini hanno un alimento preferito che possono assegnare.

Durata

10 minuti circa

Obiettivo

I bambini imparano quando vengono solitamente consumati i vari alimenti.

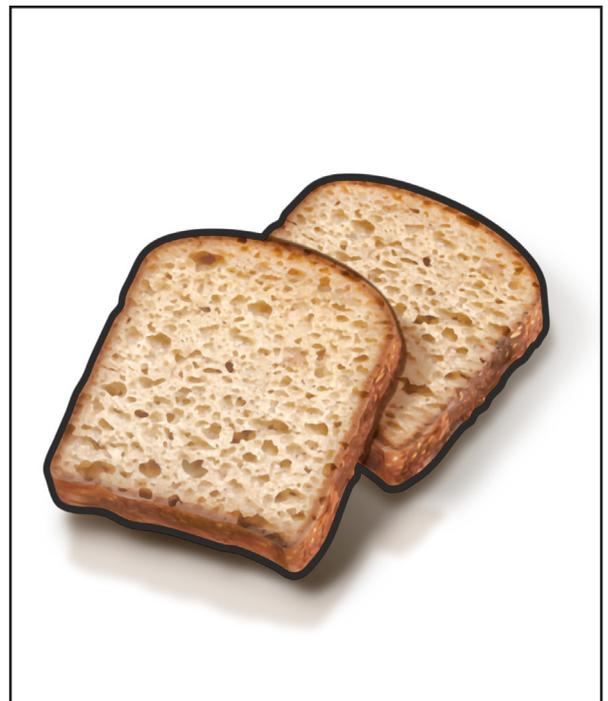


Immagini



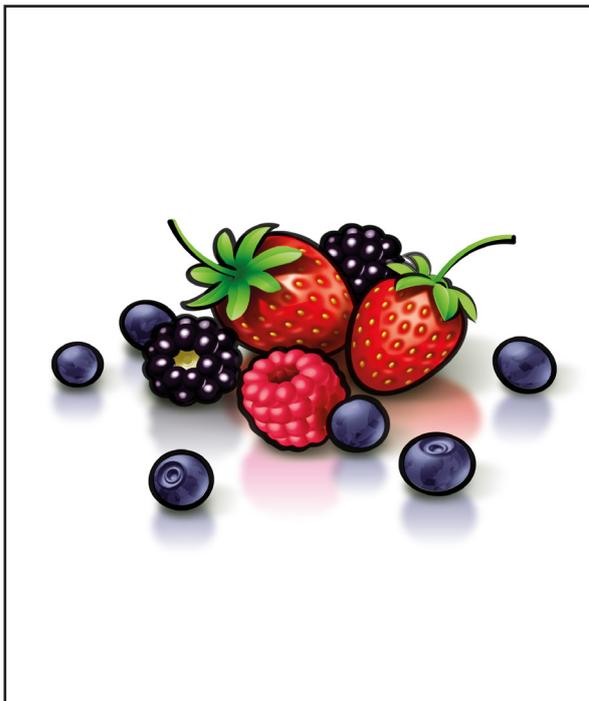
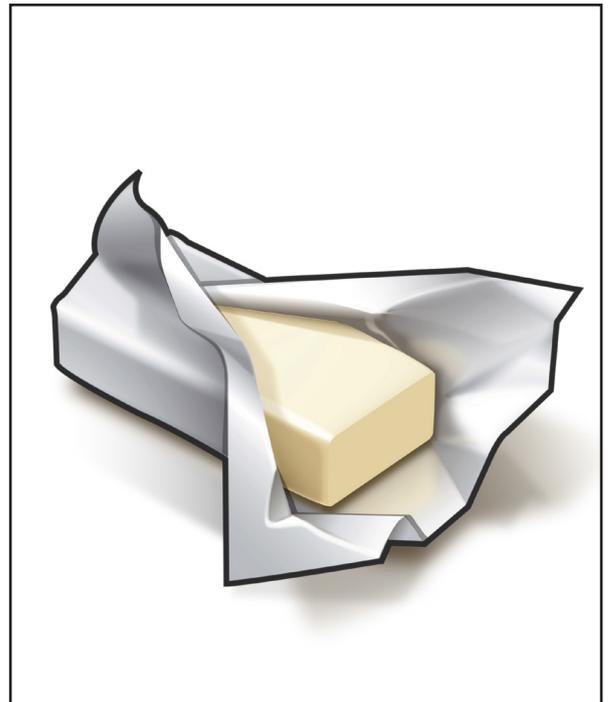
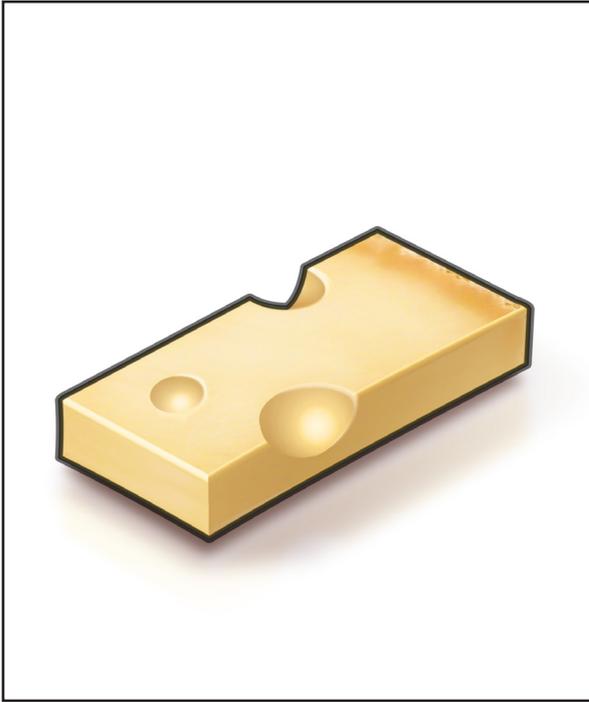


Immagini



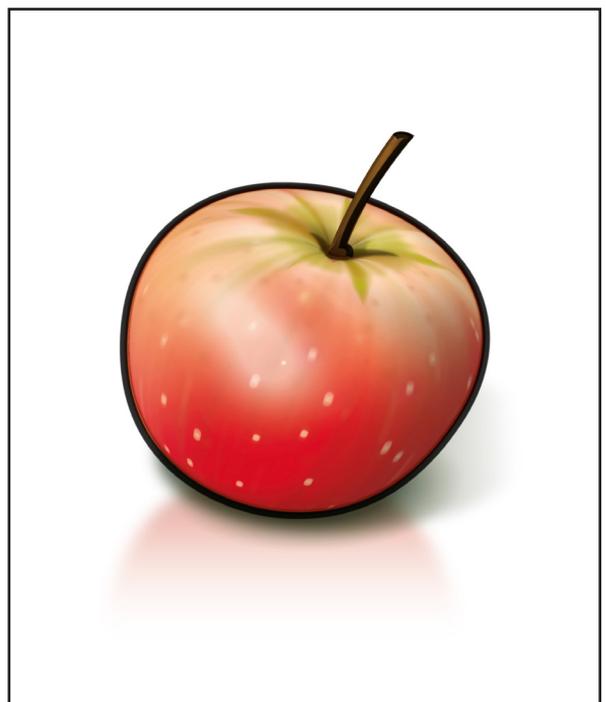
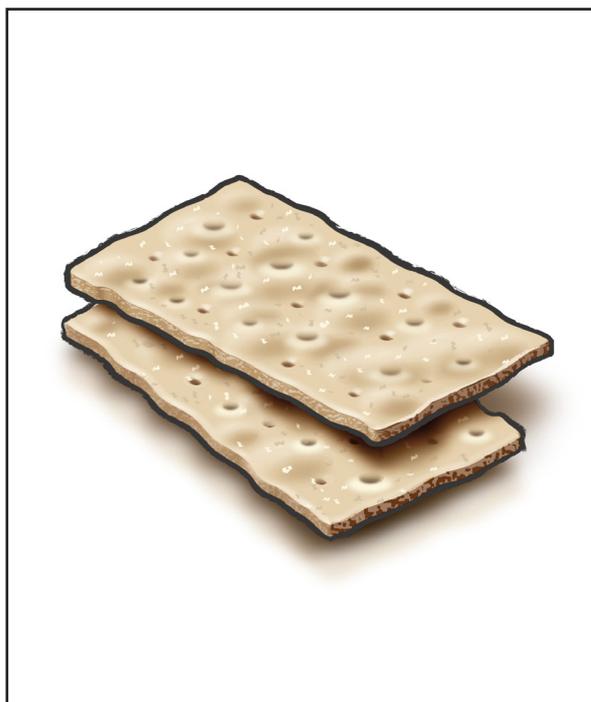
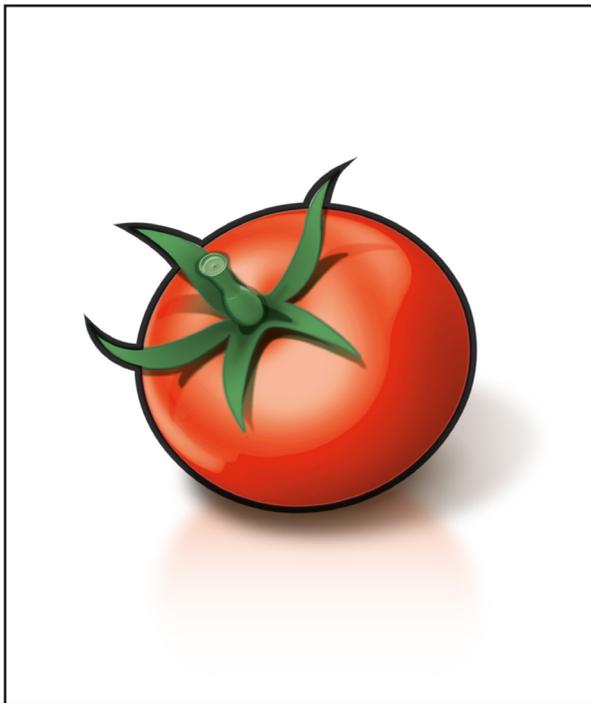


Immagini



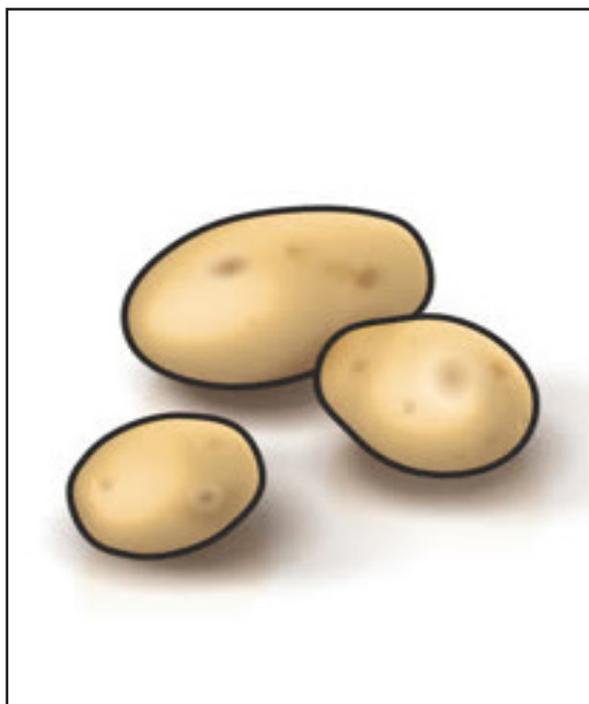
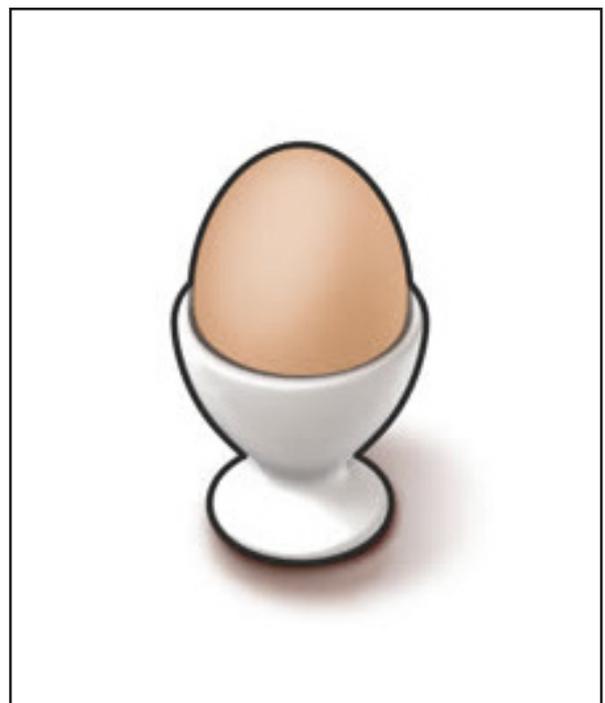


Immagini



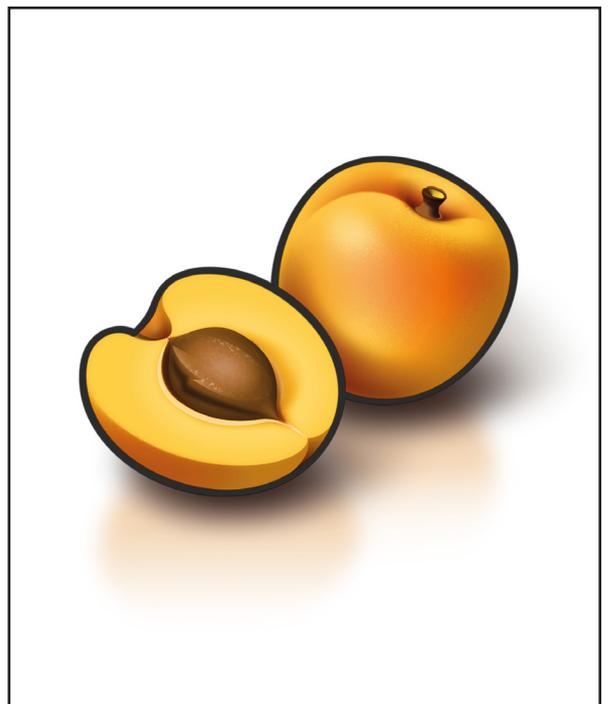
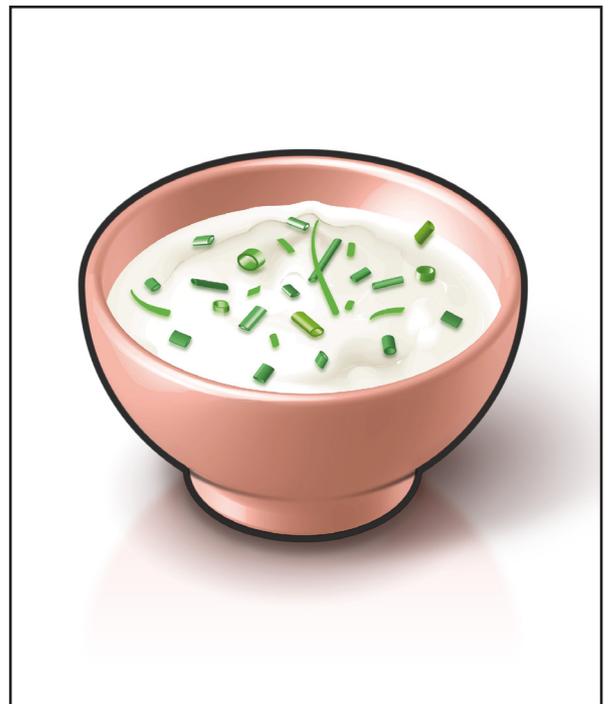


Immagini





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:

