



## Tappa: Godere con tutti i sensi

### Situazione di partenza

Quando mangiamo, usiamo tutti e cinque i sensi: olfatto, gusto, tatto, vista e udito. Il gusto e la vista vengono affrontati nella tappa «Mangiare verdura e frutta». Ora i bambini hanno l'opportunità di utilizzare anche gli altri sensi.

### Materiale

- ▶ Scatole degli odori o materiale per realizzare le proprie scatole degli odori:
  - bicchieri di plastica non trasparenti, vasetti di yogurt o simili
  - nastro adesivo
- ▶ Alimenti dall'odore intenso come aglio, cipolle, chicchi di caffè, foglie di menta piperita, chiodi di garofano, scorza d'arancia, cannella, stecche di vaniglia e oggetti molto profumati come sapone, rose ecc.
- ▶ Immagini stampate degli alimenti e degli oggetti dall'odore intenso (si vedano gli esempi alle pagine seguenti)
- ▶ Adesivi colorati, matite o simili per contrassegnare le scatole degli odori e le immagini
  
- ▶ 1 benda per ciascun bambino
- ▶ 1 confezione di cracker o snack simili (sufficiente per più gruppi)
- ▶ 1-2 carote
- ▶ 1 pagnotta di pane (sufficiente per più gruppi)
- ▶ 1 tagliere
- ▶ 1 coltello da cucina
- ▶ 1 coltello da pane
- ▶ 1 bicchiere
- ▶ 1 caraffa piena d'acqua
- ▶ 1 confezione di sale (sufficiente per più gruppi)
- ▶ Olio (es. olio di colza/d'oliva) o olio per la doccia
- ▶ 1 saponetta
- ▶ 1 asciugamano
- ▶ 2 bacinelle con acqua tiepida per lavarsi le mani
- ▶ 1 tavolo

### Preparazione

- ▶ Tagliare aglio, cipolle, stecche di vaniglia e simili, in modo da liberare meglio l'odore.
- ▶ Riempire singolarmente i bicchieri di plastica con gli alimenti e gli oggetti dall'odore intenso e chiuderli con il nastro adesivo. Praticare piccoli fori nel nastro adesivo. Sul lato inferiore della scatola degli odori, applicare un contrassegno dello stesso colore della figura corrispondente. In questo modo, il bambino può verificare da solo se l'assegnazione è corretta. In alternativa, si possono mostrare anche gli oggetti reali per un confronto.
- ▶ Preparare un tavolo all'ombra e predisporre tutto il materiale.



### Attuazione

Questa tappa   divisa in varie sottotappe sensoriali che i bambini possono sperimentare individualmente.

#### **Olfatto**

Spiegare ai bambini cosa possono fare in questa tappa. Devono annusare le scatole degli odori e cercare di associare tali odori alle immagini o agli alimenti/oggetti reali. I bambini sanno per cosa vengono utilizzati i singoli alimenti?

#### **Udito**

Bendare i bambini. Se a un bambino non piace, pu  anche tenere gli occhi chiusi. I bambini devono indovinare cosa sentono quando la persona di riferimento:

- ▶ taglia il pane;
- ▶ versa l'acqua in un bicchiere.

I bambini possono anche ascoltarsi quando masticano un cracker, uno snack simile e/o una carota (prestare attenzione ai bambini pi  piccoli per evitare che il cibo vada loro di traverso). Quali suoni percepiscono? Quanto sono forti? Il suono   diverso da quello che sento quando vedo ci  sto mangiando?

Il pane a fette pu  essere utilizzato per il pasto successivo (includerlo nella pianificazione del menu).

#### **Tatto**

Preparare ai bambini un peeling per le mani con sale e olio. Versare loro un po' di olio e sale sulle mani. Ora devono strofinarle tra loro e prestare attenzione a ci  che sentono. I bambini possono poi lavarsi le mani con il sapone nelle bacinelle preparate in precedenza. Che sensazione provano sulle mani dopo il peeling?

### Durata

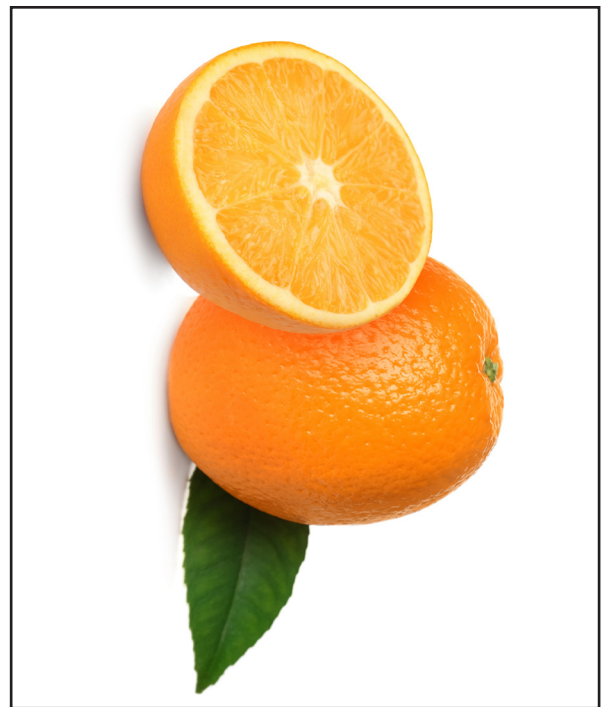
20 minuti circa

### Obiettivo

I bambini sperimentano il contatto sensoriale, uditivo e motorio con il cibo.

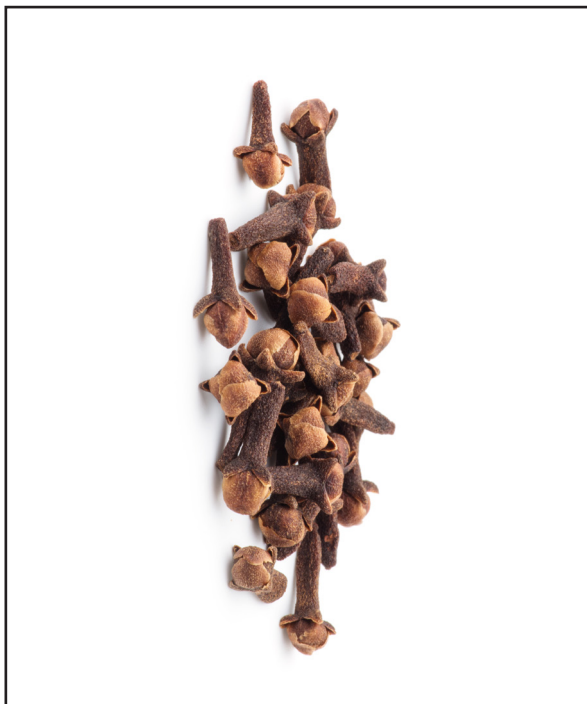


## Immagini





## 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](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Rivista dell'alimentazione  
Redazione T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test d'alimentazione**  
[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)



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

