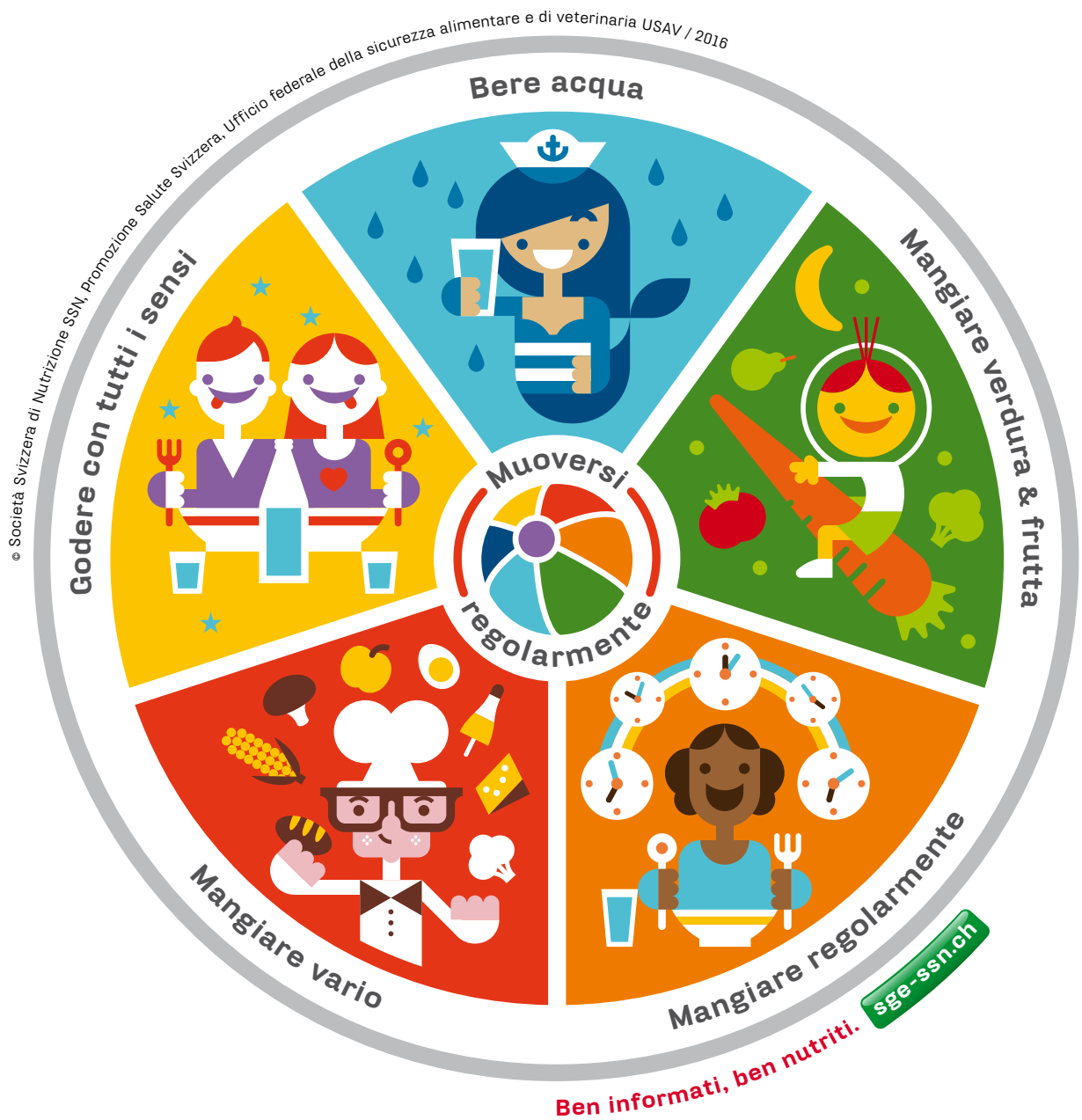


Proposte didattiche sul disco alimentare svizzero 1° ciclo



Indice

3	Preambolo
6	Introduzione alle proposte didattiche
7	Riferimenti al piano di studio 21
8	1° stimolo: «Bere acqua»
11	2° stimolo: «Mangiare frutta e verdura»
16	3° stimolo: «Mangiare regolarmente»
19	4° stimolo: «Mangiare vario»
22	5° stimolo: «Godere con tutti i sensi»
27	Maggiori informazioni e materiali didattici
28	Impressum

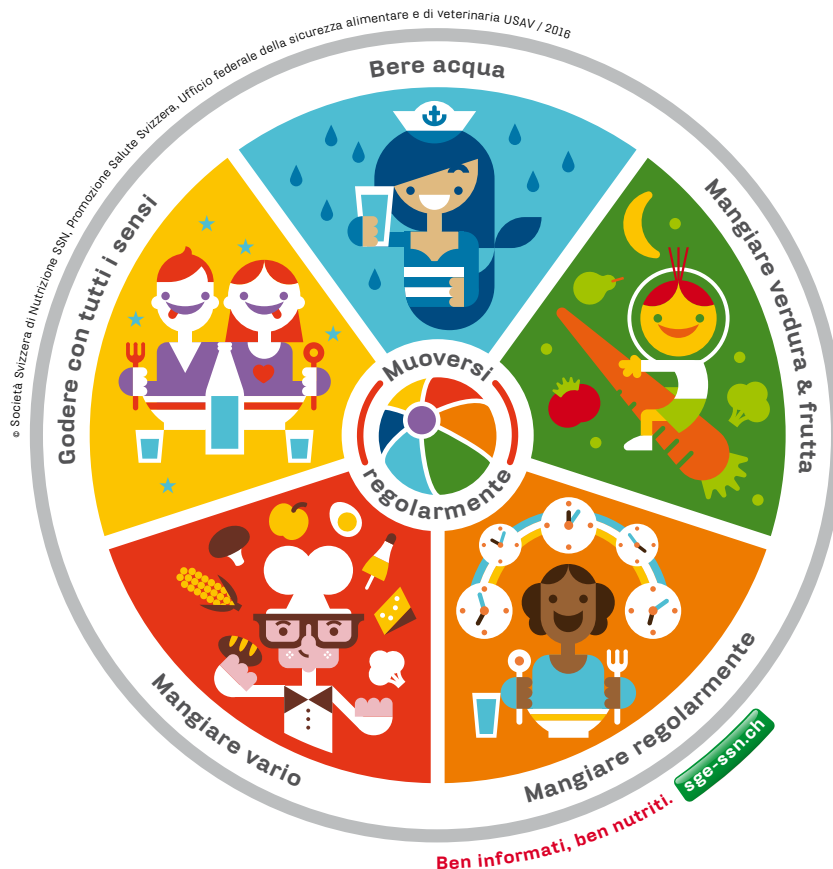
Preambolo

L'alimentazione dei bambini svolge un ruolo importante per il loro sviluppo e la loro salute sul lungo periodo. Le abitudini alimentari acquisite nei primi anni di vita sono spesso mantenute anche in età adulta. Il piacere, il benessere e i buoni esempi in materia di cibo sono fondamentali. Oltre ai genitori, anche gli insegnanti sono importanti mediatori in materia di stile di vita sano. L'educazione alimentare a scuola crea i presupposti fondamentali per consentire ai bambini di acquisire abitudini alimentari sane e piacevoli.

Le presenti proposte didattiche per il 1° ciclo mirano a fornire suggerimenti su come impartire e mettere in pratica le competenze e le conoscenze in materia di alimentazione, adattandole all'età degli allievi. Dal punto di vista Contenutistico, le proposte si fondano sulle raccomandazioni del disco alimentare svizzero per i bambini e si basano sul piano di studio.

Disco alimentare svizzero

Il Disco alimentare svizzero riassume i principali messaggi alla base di un'alimentazione equilibrata e piacevole per i bambini dai 4 ai 12 anni. Incoraggia inoltre a fare sufficiente movimento.





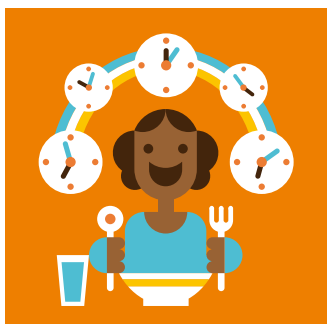
Bere acqua

- 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.

Educazione allo sviluppo sostenibile

I messaggi del disco alimentare mettono in primo piano aspetti che riguardano la salute e il benessere. Nel contempo, il disco alimentare offre la possibilità di affrontare altri aspetti dello sviluppo sostenibile, sapendo che il comportamento alimentare personale esercita anche un grande influsso su ambiente, economia e società.

Per molti versi, un'alimentazione equilibrata e una scelta consapevole degli alimenti sono associati a vantaggi per l'ambiente, le risorse, la giustizia sociale, il benessere degli animali, ecc. Questi aspetti possono essere illustrati con esempi semplici e pratici come bere acqua del rubinetto, acquistare frutta e verdura di stagione, dare la preferenza ad alimenti di origine vegetale, consumare con moderazione prodotti di origine animale ed evitare lo spreco di cibo. Nelle seguenti proposte didattiche sono elencate idee concrete per l'insegnamento.

Introduzione alle proposte didattiche

Il presente materiale contiene diverse proposte didattiche per ogni messaggio raffigurato sul disco alimentare svizzero destinate al 1° ciclo. Le proposte e soprattutto le indicazioni del tempo sono pensate principalmente per le classi della scuola dell'infanzia. Grazie ad ulteriori suggerimenti e piccoli adattamenti, le proposte didattiche possono essere utilizzate anche in 1^a e 2^a elementare. Questa serie di schede didattiche è alla base delle proposte didattiche elaborate per il 2° ciclo.

La sequenza degli stimoli da 1 a 5 può essere interscambiata a piacere. Si consiglia tuttavia di iniziare dal 1° stimolo «Bere acqua», per allenare durante tutta l'unità didattica la raccomandazione di bere acqua regolarmente.

All'inizio di ogni stimolo sono indicate di volta in volta le competenze da raggiungere e i riferimenti al piano di studio. Gli stimoli sono suddivisi in lezioni di 45 minuti ciascuna. Il materiale necessario e le relative schede di lavoro si trovano nel programma della lezione.

Elenco delle abbreviazioni

- Ins: insegnante
- AeA: allievi ed allieve
- LI: lavoro individuale
- LC: lavoro a coppie
- LG: lavoro di gruppo
- SL: scheda di lavoro
- NEUS: natura, essere umano, società
- MA: matematica

Inserimento nel piano di studio della scuola dell'obbligo ticinese

Di seguito sono descritti il contesto, le competenze nei piani disciplinari toccati e le competenze trasversali del Piano di studio che possono essere coperti da queste proposte didattiche. Alcuni stimoli d'insegnamento toccano anche altre aree tematiche, tuttavia queste non sono contemplate in quanto non sono centrali.

Contesti di formazione generale

Gli AeA...

- Salute e benessere: ...discutono di situazioni vissute, a scuola e fuori della scuola, in relazione alla prevenzione alimentare (ciò che fa bene, ciò di cui non bisogna abusare).
- Salute e benessere: ...riconoscono i propri bisogni, desideri, preferenze e identificano delle situazioni nelle quali non è possibile soddisfarli, delle relative cause e alternative.
- Economico e consumi: ...rilevano sul territorio delle conseguenze delle modalità di consumo (rifiuti, inquinamento, ecc.).

Piani disciplinari

Gli AeA...

- Area SUS/SN: ...individuano e capiscono i bisogni fondamentali di natura fisica e psichica, quali la nutrizione (...).
- Area SUS/SN: ...modificano la visione egocentrica e antropomorfa della natura in una visione sempre più biocentrica, riconoscono l'importanza della conservazione e del rispetto della natura, della diversità delle specie come valore ecologico fondamentale per il mantenimento del sistema ambientale nella sua complessità.
- Area SUS/SN: ...esplorano la cultura materiale che varia sulla Terra in funzione delle caratteristiche degli ambienti come la varietà dell'alimentazione.
- Dimensione Ambiente: ...sanno osservare ed esplorare la realtà con i cinque sensi.

Competenze trasversali

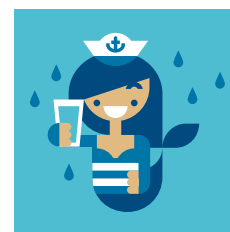
- La collaborazione (nel gruppo per elaborare e condividere un'ipotesi, ecc.).
- La comunicazione (per argomentare nel gruppo, in seguito in plenaria, ecc.).
- Il pensiero riflessivo e critico (decentrazione, affrontare i dibattiti e i diversi punti di vista, ecc.).
- Il pensiero creativo (per individuare delle interconnessioni, ecc.).
- Le strategie di apprendimento (per elaborare un'ipotesi, ecc.).

1° stimolo: «Bere acqua»**Competenze da raggiungere**

- Gli AeA sanno che dovrebbero bere 4 - 5 bicchieri (= 8 dl - 1l) di liquidi distribuiti sull'arco della giornata.
- Gli AeA conoscono tre modi per rendere l'acqua del rubinetto più saporita senza aggiungere zuccheri.

1^a LEZIONE:

Contenutoto	Durata/Forma	Materiale
Esperimento mentale «Bere acqua» I bambini devono riflettere a cosa accadrebbe se bevessero un'intera bottiglia d'acqua tutta d'un fiato. ► Pensi di poter bere un'intera bottiglia d'acqua tutta d'un fiato? ► Come ti sentiresti dopo? ► Cos'altro potresti fare per sentirti meglio? Bere troppa acqua tutta d'un fiato può causare mal di pancia e malessere. Sarebbe meglio bere più bicchieri d'acqua distribuiti sull'arco della giornata.	10' Plenum	

**PROSEGUIMENTO DELLA 1^a LEZIONE:**

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
Esercizio di stima ▶ Quanta acqua dovresti bere per non sentirti male? ▶ Questa quantità è sufficiente per l'intera giornata? ▶ Quanti bicchieri di liquido bevi durante il giorno, dalla mattina alla sera? (LG: gli AeA rappresentano il numero stimato utilizzando veri e propri bicchieri. Questo serve a visualizzare la quantità effettiva e ad effettuare il confronto con altri gruppi. Gli AeA disegnano il numero di bicchieri stimati sul fronte della SL.	20' LI	SL «Fab-bisogno giornaliero d'acqua», 1 ^a parte (Alcuni bicchieri)
Per 24 ore, gli AeA disegnano un bicchiere sulla SL ogni volta che ne hanno bevuto uno. Alla fine della giornata scolastica, gli AeA portano a casa la SL come compito.	LI Compito a casa	SL «Fab-bisogno giornaliero d'acqua», 2 ^a parte
Alla fine, l'Ins legge il libro illustrato « Il piacere più puro » di Lorenz Pauli. Il libro illustrato e il materiale didattico d'accompagnamento sono disponibili gratuitamente nel sito: https://promozionesalute.ch/news/programmi-d-azione-cantona-li-pac/novita Il libro illustrato può anche essere scaricato dal sito.	15' Plenum	Libro illustrato su carta o da scaricare «Il piacere più puro»

2^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
Rassegna dei compiti a casa I risultati dei compiti a casa (SL „Fabbisogno giornaliero d'acqua“) vengono confrontati tra loro. I bambini indicano con le loro dita il numero di bicchieri disegnati. Se ci sono forti differenze, chiedere come mai, altrimenti i risultati non saranno valutati. ▶ Bevendo 4 o 5 bicchieri d'acqua al giorno, hai sicuramente assunto liquidi a sufficienza. Se fa molto caldo o se hai corso molto, di tanto in tanto hai bisogno di bere un po' d'acqua in più. ▶ Se hai bevuto meno, dovresti provare di tanto in tanto a bere un bicchiere d'acqua in più. Se la quantità d'acqua da bere dovesse essere un problema, occorre riflettere alla possibilità di includere pause fisse per bere, affinché tutti bevano durante le lezioni. Un'ulteriore motivazione per bere potrebbe essere rappresentata dagli aromi naturali (p. es. menta, limone). L'importante è evitare bevande contenenti zucchero e sostanze acide.	5' Plenum	

**PROSEGUIMENTO DELLA 2^a LEZIONE:**

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
Indovinello Gli AeA ricevono una bevanda senza zucchero, aromatizzata con un aroma naturale (p. es. acqua con menta piperita e una fetta di limone). ► Cos'è? Disegna o scrivi le tue idee su un foglio di carta. In aula sono esposte diverse bevande. Organizzare un „percorso sensoriale a tappe „ in cui gli AeA, suddivisi in gruppo, provano tutte le bevande. Idee per aromatizzare le bevande: frutti di bosco freschi, bustina di tè, melissa, menta piperita, pezzetti di frutta, fetta di limone o arancia, ecc. ► Quale sapore ti è piaciuto in particolare? Quale bevanda non ti è piaciuta per niente?	30' TG	Aromi vari
Quiz Per concludere, l'Ins fa alcune affermazioni. Gli AeA rispondono alzandosi in piedi per dire «sì, è vero» oppure restando seduti per dire «no, è falso».	10' Plenum	Quiz in allegato

Altri suggerimenti

- Creare un orticello di erbe aromatiche con menta e melissa.
- Mettere in piedi un «Acquabar» per permettere ai bambini di inventare le proprie bevande.
- Ogni bambino può progettare il proprio bicchiere per bere.
- Allenare una canzone in cui si utilizzano i bicchieri come strumento musicale.

2° stimolo: «Mangiare verdura e frutta»**Competenze da raggiungere**

- Gli AeA sanno identificare verdure e frutti come variante per lo spuntino mattutino.
- Gli AeA conoscono 5 varietà di frutta e verdura regionale.

1^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
Il furto dello spuntino mattutino Sotto un telo ci sono diversi noccioli/semi di frutta. L'Ins spiega ai bambini di aver portato un gustoso spuntino mattutino per tutti! Questo spuntino si trova sotto il telo. Quando viene tolto il telo, gli AeA si accorgono che qualcuno ha già mangiato lo spuntino mattutino. Sotto il telo sono rimasti solo i noccioli/semi della frutta. Si può forse sospettare qualcuno della scuola dell'infanzia/della classe di essere l'autore del reato oppure il colpevole rimane sconosciuto. Inizia la risoluzione del mistero: quali frutti componevano lo spuntino mattutino? L'Ins fa riferimento ai resti sotto il telo.	5' Plenum	Diversi semi e noccioli di frutti locali e di stagione

**PROSEGUIMENTO DELLA 1^a LEZIONE:**

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
Gli investigatori dello spuntino mattutino ▶ Di che resti si tratta? ▶ Quali frutti conoscete? ▶ Da quali frutti potrebbero provenire questi noccioli/semi? Ogni bambino pensa alle risposte da dare alle domande che gli vengono poste. Per ogni nocciolo/semi viene creato un poster su cui i bambini possono disegnare le loro idee. Le idee vengono poi discusse brevemente nel plenum. In seguito, discutere insieme dei frutti che crescono in questo momento sui nostri alberi e cespugli. Le idee disegnate vengono riprese e completate con carte illustrate. ▶ Quali frutti crescono in altre stagioni dell'anno in Svizzera? ▶ Ci sono frutti che possono essere acquistati solo in negozio? ▶ Da dove provengono questi frutti? I frutti che provengono dall'estero o che non sono di stagione devono spesso compiere un viaggio molto lungo per arrivare da noi. La maggior parte degli ananas, per esempio, proviene dal Costa Rica (mostrare questo paese sul mappamondo o su una mappa del mondo). Si può creare un poster al riguardo come lavoro di gruppo.	25' Plenum / LG	Carte illustrate; frutti Poster in bianco
Gioco di movimento: la carriola per il trasporto Il lungo viaggio intorno al mondo viene riprodotto in aula come gioco della carriola. Gli AeA fanno questo gioco a coppie. Un bambino tiene le caviglie del suo compagno che cammina sulle mani, in modo da imitare una carriola, e lo guida. Sulla schiena del bambino che cammina con le mani viene posizionato un carico che dev'essere trasportato in giro per l'aula. Il carico viene scaricato nelle postazioni concordate (= paesi diversi) e il gioco finisce quando si ritorna al punto di partenza. A seconda dello spazio disponibile, il gioco può anche essere svolto come gara. Dopo tutto, i frutti devono arrivare freschi sugli scaffali...!	15' Plenum	Sacchetto di sabbia o qualcosa di simile come carico

**PROSEGUIMENTO DELLA 1^a LEZIONE:**

► Come hai vissuto questo gioco? ► Un carico trasportato è caduto? Cosa succederebbe alla frutta se il carico cadesse effettivamente durante un vero trasporto? Tematizzare il problema dello spreco alimentare. ► Il trasporto è stato faticoso per te? La gara della carriola richiede molta energia. Anche le navi e in particolare gli aerei hanno bisogno di molta energia per trasportare gli alimenti, ciò che inquina molto il nostro ambiente. ► Conclusione: più brevi sono le distanze di trasporto, più maturi e freschi sono i frutti che arrivano sugli scaffali e meno si inquina l'ambiente.		
---	--	--

2^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
Fare acquisti nel negozio di quartiere I frutti svizzeri trattati nella 1a lezione vengono ripetuti. ► Conosci anche verdure che crescono da noi in Svizzera? Raccogliere le idee che vengono poi rappresentate graficamente con le carte illustrate. ► Quali verdure hai già mangiato? ► Quali verdure vorresti provare? Insieme, disegnare una lista della spesa con frutta e verdura. Questa lista dovrebbe contenere anche i frutti che facevano parte dell'attività «Gli investigatori dello spuntino mattutino». Se possibile, recarsi in un negozio di alimentari locale e acquistare la frutta e la verdura presenti sulla lista della spesa. (Se non ci si può recare in un negozio di alimentari, l'Ins si occuperà di fare la spesa.)	15' (Senza acquisti) / LG	Carte illustrate sulle verdure svizzere Borse di stoffa Spiccioli

**PROSEGUIMENTO DELLA 2ª LEZIONE:**

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
Controllare i noccioli/semi In aula, controllare poi se i noccioli/semi sono stati assegnati al frutto giusto. A questo scopo, tagliare in due i frutti, rimuovere i noccioli/semi e poi tagliare i frutti a pezzettini. Smaltire gli scarti vegetali nel secchio del compostaggio e, se possibile, discutere di cosa succede al compostaggio. Dopo il controllo, tagliare anche le verdure a pezzettini. Ordinare i pezzettini di frutta e verdura in base al colore.	15' Plenum	Coltello da cucina e tagliere
Lo spiedino mattutino Ogni colore disponibile è presente su un lato del cubo. Ogni bambino può ora lanciare il dado per comporre il proprio spiedino mattutino. Per ogni colore ottenuto dopo aver lanciato il dado, infilzare sullo spiedino un pezzetto di frutta del colore corrispondente. Varianti: invece dei colori, si possono scegliere come criteri di selezione la forma, il seme, la pianta, ecc. Consumare gli avanzi possibilmente entro il giorno successivo. In considerazione del problema dello spreco alimentare, sensibilizzare i bambini ad evitare il più possibile di gettare via il cibo. ▶ Cosa possiamo fare con gli avanzi? ▶ Perché non dovremmo gettare via il cibo? ▶ Quando dobbiamo gettare via il cibo?	15' Plenum / LG	Spiedini di legno; dadi colorati o dadi vuoti

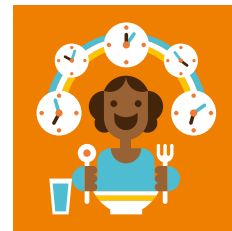
**IDEE DI GIOCO PER APPROFONDIRE IL TEMA:**

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
Memory dei bicchieri Sotto ogni bicchiere, nascondere un pezzetto di frutta o verdura (sempre due identici). Chi trova la coppia giusta può mangiare il pezzetto di frutta o verdura e conservare il nocciolo come trofeo. Chi non ha trovato nessuna coppia, copre di nuovo il pezzetto di frutta o verdura con il bicchiere e fa un giro intorno al tavolo.	10' LG	Bicchieri Pezzetti di frutta e verdura
Gioco della «macedonia di frutta» I bambini sono in cerchio. Ad ogni bambino viene assegnato il nome di un frutto. Il cuoco al centro dice il nome di un frutto e tutti i bambini con il frutto nominato devono cambiare posto il prima possibile. Il cuoco al centro cerca di accaparrarsi un posto libero. Chi ha perso il proprio posto è il nuovo cuoco e sceglie un nuovo frutto. Se menziona la parola «macedonia di frutta», tutti i frutti devono cambiare posto. Il gioco funziona bene anche con le verdure: sostituire «macedonia di frutta» con «minestrone» o «caponata».	15' Plenum	Carte illustrate sui frutti Carte illustrate sulle verdure
Gioco «Chi sono?» Ogni bambino riceve una carta illustrata. Le carte illustrate sono visibili a tutti i giocatori. Non si deve tuttavia guardare la propria carta illustrata. (Munire la carta illustrata di un pezzo di spago e indossarla come collana sulla schiena o incollarla sulla schiena con il nastro adesivo.) Ponendo le domande giuste, si deve indovinare quale frutto è raffigurato sulla propria carta illustrata. Alle domande si può rispondere solo con un sì o un no. Vince chi per primo indovina il frutto illustrato sulla propria carta.	15' LG	Carte illustrate sui frutti Carte illustrate sulle verdure

Altri suggerimenti

- Nel sito di 5 al giorno si trova una tabella con la frutta e la verdura di stagione corredata di varie informazioni: www.5amtag.ch/it
- Nei siti www.swissfruit.ch (in tedesco e francese) e www.gemuese.ch/It si trovano molte informazioni e materiali didattici vari.
- Creare un orto scolastico.
- Andare a trovare un frutticoltore o un orticoltore e organizzare una visita guidata.
- Lasciar germinare i semi/noccioli dei frutti e piantarli.
- Mettere in aula un secchio per il compostaggio dove gettar via i rifiuti vegetali o gli avanzi degli spuntini. Idealmente, far osservare ai bambini il compostaggio nell'area della scuola e discutere con loro cosa succede.
- Utilizzando una compostiera con vermi da mettere in aula, si possono trasformare i rifiuti vegetali e gli avanzi degli spuntini in prezioso terriccio:
<https://passioneinverde.edagricole.it/costruire-una-compostiera-per-allevarvi-lombrichi/>

3° stimolo: «Mangiare regolarmente»

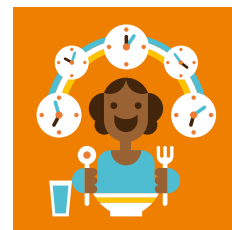


Competenze da raggiungere

- ▶ Gli AeA sanno suddividere la giornata in periodi di tempo e disporli nell'ordine corretto.
- ▶ Gli AeA sanno assegnare i diversi pasti ai vari momenti della giornata.
- ▶ Gli AeA sanno distinguere tra pasto principale e spuntino tra i pasti.
- ▶ Gli AeA sanno assegnare un alimento ad un pasto.

**1^a LEZIONE:**

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
Uno strano spuntino mattutino L'Ins apre la sua scatola per lo spuntino mattutino e mostra con orgoglio ai bambini quello che ha portato per il suo spuntino: spaghetti. ▶ Mangiare un «menù» per lo spuntino mattutino?! È possibile? ▶ Vorresti scambiare la tua scatola per lo spuntino mattutino con quella dell'Ins? ▶ Perché è insolito mangiare spaghetti per lo spuntino mattutino? ▶ Quando mangeresti un menù come questo?	10' Plenum	Scatola per lo spuntino mattutino piena
▶ Quali pasti conosci? ▶ Qual è il tuo cibo preferito? Ogni bambino può disegnare il suo cibo preferito sulla SL «Questi sono i miei cibi preferiti».	10' LI	SL «Questi sono i miei cibi preferiti»
Mettere disordinatamente sul tavolo le carte illustrate dei momenti della giornata (mattina, mezzogiorno, sera, notte). ▶ Cosa riconosci? ▶ Da cosa riconosci i momenti della giornata? Discutere insieme i momenti della giornata. Per ogni momento della giornata, presentare le attività quotidiane sotto forma di pantomima. Successivamente, gli AeA in gruppi mettono/ sistemano i momenti della giornata nell'ordine corretto. Gli AeA marcano i pasti durante il giorno con materiali per lavoretti come sassolini o simili. La quantità può inoltre essere indicata differenziando i vari materiali (p. es. sassolino grande = pasto principale, sassolino piccolo = spuntino tra un pasto e l'altro). ▶ Di solito, quando mangi qualcosa? ▶ Quando mangi molto? Quando mangi invece una piccola porzione? ▶ Quando mangi a casa? Quando mangi a scuola?	15' Plenum / LG	Carte illustrate dei momenti della giornata Materiale per lavoretti
Citare uno dopo l'altro i cibi preferiti dai bambini. Ogni bambino decide se gli piace o meno mangiare una determinata pietanza e reagisce con una regola concordata: ▶ Seduto sulla sedia = Anche questo è uno dei miei cibi preferiti. ▶ In piedi sul pavimento = Mangio questo cibo di tanto in tanto. ▶ Seduto sul pavimento = Questo cibo non mi piace per niente.	10' Plenum	SL «Questi sono i miei cibi preferiti»

**2^a LEZIONE:**

Contenuto	Durée/ Forme	Materiale
Assegnare l'alimento/il menù al momento della giornata. In aula, segnare 4 angoli. Ogni angolo corrisponde a un pasto (colazione, pranzo, cena, spuntini fra i pasti). Gli AeA rispondono alle seguenti domande stando nell'angolo corrispondente. ▶ A che ora del giorno vorresti mangiare il tuo cibo preferito? ▶ Cosa sarebbe sensato e perché? Per via delle diverse culture dei bambini, sono assolutamente possibili delle differenze rispetto alla «media svizzera». È importante non giudicare queste differenze, ma lasciare raccontare ai bambini e permettere alcuni confronti e considerazioni. ▶ Mamma e papà lo permetterebbero? (Per esempio, crocchette di pollo a colazione?)	15' Plenum	
Alla fine i bambini, suddivisi in coppie, possono realizzare un collage con foto tratte da opuscoli pubblicitari. A tale fine, i bambini ritagliano le foto adatte dagli opuscoli e le attaccano sulla loro SL. Distribuire uniformemente i pasti fra gli AeA. I gruppi possono essere formati tirando a sorte le carte illustrate con i momenti del giorno. ▶ Acquista il necessario per preparare una colazione ▶ Acquista il necessario per preparare un pranzo. ▶ Acquista il necessario per preparare una cena. ▶ Acquista il necessario per preparare uno spuntino fra i pasti. Alla fine, giro di feedback e scambio di idee sul proprio comportamento alimentare.	30' LC	SL «Pasto», 1 ^a , 2 ^a , 3 ^a e 4 ^a parte Opuscoli pubblicitari

Altri suggerimenti

- ▶ Preparare individualmente il proprio spuntino mattutino. Idee per spuntini fra i pasti creativi nel www.sge-ssn.ch/documentazione
- ▶ Ogni giorno, far raccontare ai bambini cos'hanno mangiato a colazione/pranzo. Attenzione, non formulare giudizi!
- ▶ Un gioco di ruolo in negozio è adatto come esercizio preliminare.

4° stimolo: «Mangiare vario»**Compétences à atteindre**

- Gli AeA sanno preparare del pane e un panino imbottito seguendo le istruzioni.
- Gli AeA scoprono che esistono diversi gruppi di alimenti.
- Gli AeA conoscono possibilità per rendere il loro spuntino mattutino più vario (p. es. facendo scambi).

1^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
Indovina Cosa si potrebbe preparare con questi alimenti (acqua, sale, farina, lievito)? Abbozzare le idee su un foglio di carta. Osservare da vicino, annusare e assaggiare in parte gli ingredienti per determinare cosa sono realmente (per esempio zucchero o sale?).	15' Plenum / LI	Ingredienti per preparare il pane

**PROSEGUIMENTO DELLA 1^a LEZIONE:**

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
Impasto del pane Allestire diverse postazioni di lavoro. Con l'ausilio di un'istruzione illustrata, creare dei gruppi e discutere ed elaborare le diverse fasi della preparazione. Quindi impastare bene l'impasto, dargli delle forme e cuocere in forno.	30' LG	Istruzioni per preparare il pane

2^a LEZIONE:

Contenuto	Durée/ Forme	Materiale
Con cosa possiamo imbottire il pane che abbiamo cotto al forno? ► Burro, formaggio, affettato, verdure, ecc. Suddividere poi le idee raccolte ed assegnarle a vari gruppi Prodotti da spalmare: maionese, senape, burro, crema di formaggio fresco. Alimenti per imbottire i panini: formaggio, affettato, uova, hummus, ecc. Colorato e croccante: verdure, fiori di prato, erbe aromatiche, ecc. ► Rinunciare volutamente ad attribuire gli alimenti alle varie categorie ufficiali di alimenti, poiché le sostanze contenute sono ancora difficili da valutare per i bambini. Creare insieme una lista della spesa. Prestare attenzione alla varietà degli alimenti per imbottire i panini.	15' Plenum	Carte illustrate «Imbottire panini» Lista della spesa
Suddivisi a coppie, gli AeA possono acquistare l'ingrediente loro assegnato nel negozio del quartiere. (Se possibile, l'affettato da un macellaio, il formaggio in una latteria, le verdure in una fattoria. Vale anche la pena di andare a fare un giro al mercato). Porzionare gli ingredienti in aula. Per quanto riguarda gli alimenti per imbottire i panini, ogni gruppo sceglie almeno un ingrediente. Alla fine, ogni bambino avrà un panino imbottito in base ai propri gusti personali.	10' (Senza fare la spesa) LG	



Altri suggerimenti

Preparare l'impasto del pane un giorno prima e conservarlo in frigorifero durante la notte. Per alcuni giorni ripetere prima della pausa il principio di come imbottire i panini. Ma ogni giorno c'è una base diversa:

- ▶ Per imbottire il panino, scegli un alimento diverso da quello di ieri.
- ▶ Per imbottire il panino, scegli un alimento che non hai mai provato.
- ▶ Fai imbottire il tuo panino da un altro bambino. Se non ti piace un alimento, puoi dirlo, in modo che tu possa comunque goderti il tuo spuntino mattutino.
- ▶ Il pane si mangia in tutti i Paesi che conosci? In quei Paesi ci sono varietà di pane diverse dalle nostre? Che aspetto ha e che sapore ha? Per esempio, «la pide», la schiacciata di pane turco.

Il mercatino dello spuntino mattutino

Secondo il principio del baratto, ora anche lo spuntino mattutino è condiviso (per esempio come rituale 1 volta alla settimana). Chi vuole qualcosa, dà in cambio una parte del proprio spuntino mattutino. Questo modo di procedere porta automaticamente varietà nella scatola dello spuntino mattutino! (Importante: tutti possono, nessuno deve!)

- ▶ Discussione sullo spuntino mattutino equilibrato basato sull'opuscolo dello spuntino mattutino (scaricabile dal sito www.sge-ssn.ch/documentazione)

5° stimolo: «Godere con tutti i sensi»**Competenze da raggiungere**

- Gli AeA testano in modo mirato i 5 sensi.
- Gli AeA sanno nominare l'organo sensoriale corrispondente ad ogni senso.
- Gli AeA scoprono l'importanza di ogni singolo senso e ne diventano consapevoli.
- Gli AeA conoscono almeno un vantaggio di mangiare lentamente godendosi il cibo.

1^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
Esperienze sensoriali Bendare gli occhi agli AeA. Poi mettere loro direttamente in bocca un pezzetto di mela (o un alimento che piace a tutti i bambini). ► Scopri cos'hai appena mangiato? Le idee vengono raccolte, poi l'Ins svela il mistero. ► Come avete scoperto di aver appena mangiato un pezzetto di mela? (Percepire il gusto, collegarlo con esperienze note e di conseguenza riconoscere di aver mangiato la mela). L'esperimento continua con diversi alimenti. L'indovinello può diventare anche un po' più difficile, ma i bambini dovrebbero già conoscere gli alimenti che si scelgono da far provare. L'obiettivo è permettere agli AeA di rendersi conto che non possono indovinare tutti gli alimenti con il solo senso del gusto.	15' Plenum	Mele Diversi alimenti

PROSEGUIMENTO DELLA 1^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
I 5 sensi ▶ Perché è così difficile capire cosa abbiamo mangiato? ▶ Cosa potrebbe aiutarci a capire cosa abbiamo mangiato? (Il senso del gusto= lingua) Si devono coinvolgere anche tutti gli altri sensi e quindi le parti del corpo necessarie a questo scopo. ▶ Tatto = mani/pelle ▶ Vista = occhi ▶ Udito = orecchie ▶ Olfatto = naso Esercitare i sensi con le rispettive parti del corpo avvalendosi di una canzone/una filastrocca.	10' Plenum	Comptine des 5 sens
Mettere alla prova individualmente gli altri quattro sensi. Far riferimento al cibo. Perché gli altri sensi sono utili quando si mangia? Tatto: far passare vari oggetti (p. es. palle). ▶ Che effetto fa al tatto? È morbido, duro? Sottile, ruvido? Quadrato, rotondo? Vista: per un minuto, gli AeA camminano in giro per l'aula e raccolgono oggetti. ▶ Trova il maggior numero possibile di oggetti gialli. ▶ Cerca un oggetto rotondo. Con i miei occhi vedo che aspetto ha un oggetto. Udito: per mezzo minuto c'è un silenzio totale. Tutti ascoltano. ▶ Chiudi gli occhi. Cosa senti? Con le mie orecchie scopro qualcosa sulla consistenza di un alimento (p. es. croccante). Olfatto: fare una breve passeggiata all'aperto. ▶ Annusa tutto quello che vedi attorno a te. Trova qualcosa che abbia un odore particolarmente buono? Con il mio naso sento gli odori.	15' Plenum	Diversi oggetti (p. es. palle)

**PROSEGUIMENTO DELLA 1^a LEZIONE:**

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
Gioco di KIM Come ripetizione dei 5 sensi. I cinque organi sensoriali sono raffigurati sulle carte illustrate. Gli AeA guardano bene le immagini. Dopo 10 secondi tutti gli AeA si girano. L'Ins modifica qualcosa sulle immagini. Poi gli AeA guardano nuovamente le immagini. Chi trova la differenza tocca il rispettivo organo sensoriale. Possibili modifiche: ▶ Cambiare l'ordine ▶ Togliere una carta ▶ Voltare una carta	5' Plenum	Carte illustrate con i 5 sensi

2^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
Ripetere la canzone dei 5 sensi: attivare i 5 sensi. Oggi si solleciteranno notevolmente i 5 sensi. Occorre quindi riscaldarsi. Attivare le mani spalmandovi bene una crema per le mani. La «crema magica» produce il seguente effetto: le mani sono più sensibili e il tatto è particolarmente potenziato. Attivare il naso inspirando ed espirando coscientemente per cinque volte attraverso il naso in modo lento e profondo. Variante: annusare le proprie mani per sentire se la crema magica ha un buon profumo. Attivare le orecchie massaggiandone leggermente la parte esterna. Questo tipo di massaggio permette alle orecchie di sentire particolarmente bene rumori come il macinare, lo scricchiolare e il masticare. Attivare gli occhi: con il mignolo massaggiare molto delicatamente le palpebre chiuse. In seguito si vedrà lampeggiare intensamente -> gioco del battere le palpebre. Attivare la lingua: fare ginnastica per la lingua pronunciando la seguente strofa: Filastrocca gaia e sciocca, vi presento anche la bocca. ▶ Inumidire le labbra con la lingua. Bocca per dire e per mangiare... ▶ Passare la lingua sui denti. ...anche gelati da gustare. ▶ Arrotolare indietro la lingua. Poi srotolarla e tirla fuori.	10' Plenum	Una canzone e/o filastrocca (per esempio: «I 5 sensi - Canzoni per bambini di Mela Music» su https://bit.ly/37Rdhno)

**SUITE DE LA 2^a LEZIONE:**

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
Percorso sensoriale a tappe Testare ora i sensi in modo mirato nell'ambito di un percorso sensoriale a tappe. Preparare una postazione per ogni senso. Gli AeA cercano di volta in volta d'indovinare con un solo senso quale alimento viene loro presentato. Il numero di postazioni varia in funzione del numero di bambini. Si può inoltre completare il percorso aggiungendo postazioni di movimento per mantenere viva la concentrazione. Si consiglia di fare questo esercizio quando si fa lezione con metà classe. Le <i>carte illustrate con i 5 sensi</i> sono adatte per marcare le postazioni. I bambini si spostano in gruppetti da una postazione all'altra. È importante sopprimere il senso della vista e quindi dotare tutte le postazioni di bende o simili per coprire gli occhi. Il bambino A dà un alimento al bambino B. Quest'ultimo annota la sua supposizione sulla SL. In seguito i bambini si scambiano i ruoli. Ad un segnale sonoro i gruppetti avanzano di una postazione. Tatto: gli AeA tastano la forma, la consistenza ed eventualmente la durezza. Per svolgere questo esercizio si prestano alimenti come il cetriolo, la carota, il ravanella, la mela, la pera, ecc. Vista: gli AeA cercano di riconoscere i frutti e le verdure in base alla loro forma o ad un particolare. Utilizzare a questo scopo le carte illustrate con i particolari di frutti e verdure. Udito: il bambino A mangia lentamente il pezzettino di un alimento. Il bambino B ascolta attentamente e cerca di indovinare di quale alimento si tratta. Sono adatti a questo scopo alimenti come: la carota, il pane croccante, la noce, il pomodoro, il cetriolo, ecc. Olfatto: riempire barattolini opachi con alimenti e sigillarli con una garza. Sono ideali i portarullini. Marcare eventualmente i barattolini in modo da poterli distinguere. Incollare la soluzione per l'autocontrollo sul lato inferiore del barattolino. Sono adatti a questo scopo alimenti come la banana, la fragola, il cetriolo, il peperone, il pomodoro, ecc. Gusto: gli AeA assaggiano alla cieca alimenti tritati finemente. Sono adatti a questo scopo tutti gli alimenti. Attenzione! Quando si scelgono gli alimenti, tener conto delle allergie degli AeA!	30' LC / LG	SL «Percorso sensoriale a tappe» Benda per coprire gli occhi Porta rullini Vari alimenti (possono essere utilizzati dopo l'esperimento dello spuntino mattutino) Carte illustrate con i particolari di frutti e verdure Carte illustrate con i 5 sensi

**PROSEGUIMENTO DELLA 2^a LEZIONE:**

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
Alla fine tutti i bambini ricevono un pezzetto di cioccolato. Cerchiamo di non masticare il cioccolato, ma di farlo sciogliere il più a lungo possibile in bocca. Iniziare una gara al contrario: chi riesce a tenere il cioccolato in bocca il più a lungo? ► Perché è così bello lasciare sciogliere lentamente il cioccolato in bocca? Non discutere di ciò che è sano / malsano. Il vantaggio è che possiamo essere contenti molto più a lungo e quindi accorgerci anche per tempo quando ne abbiamo abbastanza.	5' Plenum	

Altri suggerimenti

- Alla fine, si possono premiare i bambini con una medaglia dei sensi per aver avuto buone percezioni.
- Si dovrebbero esercitare costantemente i 5 sensi. In Internet si trovano numerosi giochi sensoriali (p. es. www.concordia.ch/it/magazin/sinne-entdecken.html), che possono essere utilizzati ripetutamente durante le lezioni.

Materiali e informazioni per andare oltre

Materiali e pagine web

- ▶ Schede informative e opuscolo sul disco alimentare svizzero: www.sge-ssn.ch/disco-alimentare
- ▶ Informazioni sull'alimentazione: www.sge-ssn.ch o www.sge-ssn.ch/documentazione
- ▶ Informazioni sull'educazione allo sviluppo sostenibile (ESS): www.education21.ch
- ▶ Informazioni e consigli per cibi e bevande sostenibili: www.foodprints.ch

Suggestions pédagogiques et projets

- ▶ Proposte per l'insegnamento: www.sge-ssn.ch/insegnamento
- ▶ Dossier tematico di éducation21 sull'alimentazione: www.education21.ch/it/alimentazione
- ▶ Esercizi per il movimento a lezione di «Scuola in movimento»: www.schulebewegt.ch/it
- ▶ fit4future a scuola: materiali gratuiti e manifestazioni per la scuola elementare
www.fit4future.ch/it
- ▶ Ulteriori proposte e attività per il movimento a scuola:
www.baspo.admin.ch/it/promozione-dello-sport/sport-in-der-schule/bewegte-schule.html

Manger à l'école

- ▶ Pasti sani per bambini e giovani nelle strutture d'accoglienza (in francese):
www.radix.ch/Ecoles-en-sante/Parascolaire/Repas-de-midi
- ▶ Consigli per spuntini e merende sani:
www.sge-ssn.ch/media/gfch_broschuere_schwung-znueniblatt_it_web.pdf

Impressum

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

Editrice

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

Ramona Krieg, Insegnante di scuola elementare a Wangen SZ

Ringraziamenti

Le proposte didattiche sono state sviluppate con la consulenza di éducation21 e con l'amichevole sostegno dell'Ufficio federale per la sicurezza alimentare e di veterinaria USAV e di Promozione Salute Svizzera.