



Tappa 1: Mangiare vario

Situazione di partenza

I bambini si mettono in cerchio e vengono introdotti nel mondo del cuoco Cookie e del percorso nutrizionale. Scoprono a cosa pensa un cuoco quando prepara i pasti e cosa li aspetta nelle varie tappe.

Materiale

- ▶ 1 grembiule da cucina e/o 1 cappello da cuoco per ciascun bambino
- ▶ Storia del cuoco Cookie
- ▶ Immagini stampate per la storia
- ▶ Pezzi di verdura cruda e cotta da assaggiare
- ▶ Rappresentazione del cuoco come marionetta, persona di riferimento travestita ecc.

Preparazione

- ▶ Discutere in anticipo all'interno del team come rappresentare il cuoco Cookie, ad esempio come marionetta o persona di riferimento travestita. Se l'idea piace, è possibile coinvolgere anche il cuoco dell'asilo.
- ▶ Stampare le immagini (pag. 4 e seguenti) da inserire nella storia.
- ▶ Realizzare un grembiule da cucina e/o un cappello da cuoco per ciascun bambino. Questa operazione può essere eseguita in una fase precedente dai bambini stessi o dalle persone di riferimento.
- ▶ Durante la preparazione, è importante allineare la storia con il concetto nutrizionale dell'asilo.

Attuazione

I bambini vengono riuniti in cerchio e il cuoco Cookie racconta la sua storia sull'alimentazione varia. Considerata la capacità di attenzione dei bambini, la storia non dovrebbe durare più di 3 minuti. Dopo aver raccontato la storia, si spiega ai bambini l'attuazione del percorso nutrizionale, quindi si distribuiscono e si indossano i grembiuli da cucina e/o i cappelli da cuoco. I bambini vengono divisi in gruppi e successivamente possono svolgere le altre tappe.

Attuazione

10 minuti circa

Obiettivo

I bambini apprendono i concetti chiave dell'alimentazione varia e scoprono come funziona il percorso nutrizionale.



«Cookie, il cuoco dell'asilo»

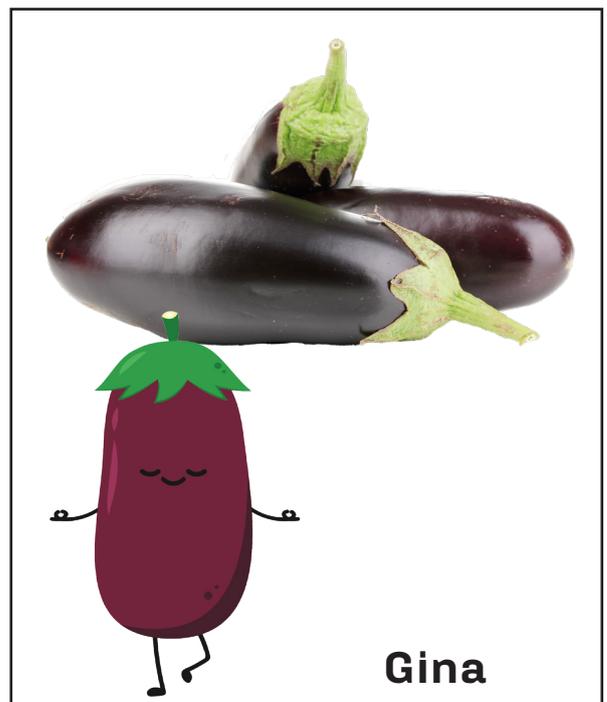
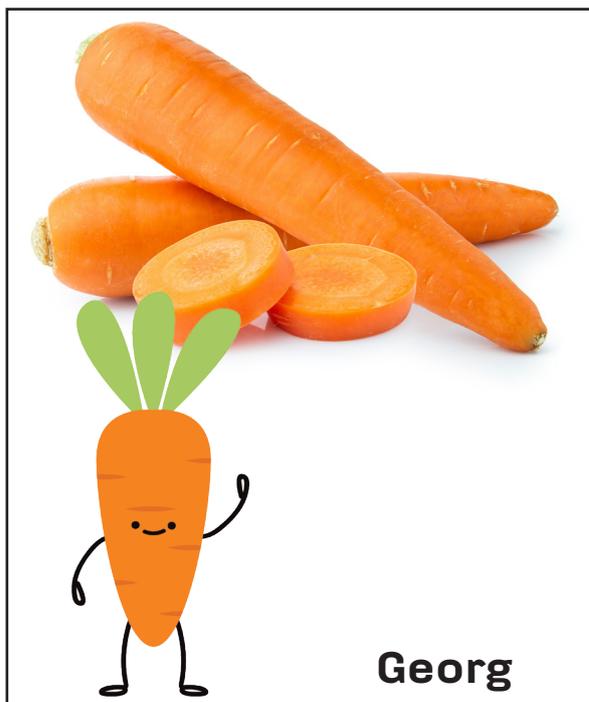
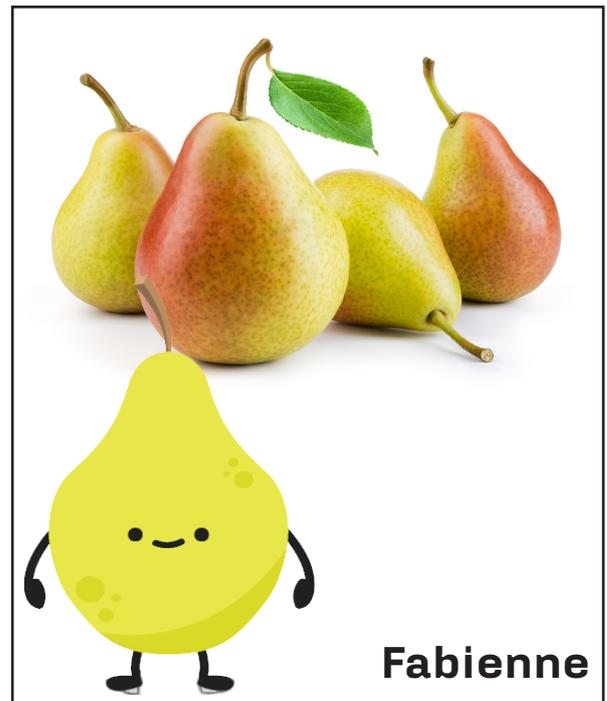
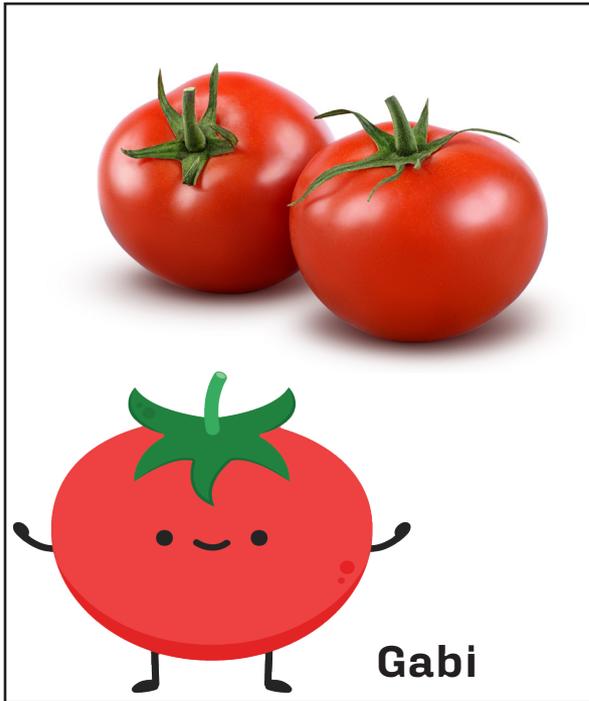
Cenni storici	Attività
<p>Ciao bambini, mi chiamo Cookie e sono il cuoco dell'asilo. Oggi vorrei raccontarvi una storia sul cibo.</p> <p>Vi presento alcuni miei amici:</p> <ul style="list-style-type: none">- Georg, la carota- Gina, la melanzana- Gabi, il pomodoro- Fritz, la mela- Fanny, il mirtillo- Fabienne, la pera <p>I miei amici sono frutta e verdura.</p> <p>Quali altri tipi di frutta e verdura conoscete?</p> <p>All'asilo mangiamo frutta a colazione, allo spuntino mattutino e alla merenda pomeridiana. La verdura la mangiamo a pranzo. Alcuni bambini preferiscono la verdura cruda, altri quella cotta. Ci sono bambini che preferiscono i peperoni verdi al posto di quelli gialli.</p> <p>Frutta e verdura hanno forme e colori diversi. Possono essere succose, croccanti, dolci o aspre. Io sono il vostro cuoco e preparo sempre piatti diversi, così potete assaggiarne molti. È meglio assaggiare sempre tutto, così scoprirete da soli cosa vi piace.</p> <p>Per avere abbastanza energia per giocare nel pomeriggio, a pranzo non mangiamo solo verdura. Vi cucino anche cibi ricchi di amido.</p> <p>Questi sono i miei amici:</p> <ul style="list-style-type: none">- Sarah, la patata- Simon, il chicco di riso- Sabine, il maccherone- Samuel, il fagiolo	<p>Utilizzare l'immagine di un cuoco, una marionetta parlante, un travestimento.</p> <p>Mostrare le immagini.</p> <p>Chiedere ai bambini di fare un elenco.</p> <p>Distribuire un piatto di verdura cruda e cotta da far assaggiare ai bambini, in modo che riconoscano la differenza.</p> <p>Mostrare le immagini.</p>



Cenni storici	Attivit�
<p>Per� non a tutti i bambini piacciono, ad esempio, le lenticchie o le patate, quindi cambio ogni giorno. Questi cibi super potenti si cucinano in padella o al forno. Sarebbe bello se una volta mi aiutaste a cucinare.</p> <p>Per non far sentire sole le mie amiche verdure Georg, Gina e Gabi, cucino anche un piatto ricco di proteine. Ad esempio, carne, pesce, uova, tofu e formaggio.</p> <p>Qual � il vostro formaggio preferito?</p> <p>Anche il pane � amico di Sarah, Simon, Sabine e Samuel. All'asilo mangiamo pane a colazione, allo spuntino mattutino e alla merenda pomeridiana. A volte aggiungiamo latticini come yogurt, quark o latte. Oppure, ad esempio, preparo un delizioso muesli con yogurt e frutta.</p> <p>Come vedete, cari bambini, ci sono molti cibi che posso cucinare per voi in modi diversi e dal sapore sempre diverso. Sono sempre molto felice quando assaggiate tutto, anche se l'ultima volta non vi � piaciuto: magari avete cambiato idea e oggi vi piacer�.</p> <p>Ad ogni pasto c'� acqua e t� da bere. Qualcuno sa perch� non beviamo cola o altre bibite? Esatto, c'� troppo zucchero. Troppo zucchero non ci fa bene, ad esempio non fa bene ai nostri denti.</p> <p>Ora vorrei mostrarvi alcuni miei lavori. Prepareremo insieme un buon t� o spiedini di frutta e verdura. Per farvi diventare cuochi come me, ho portato a ciascuno di voi un grembiule da cucina e un cappello da cuoco.</p>	<p>Mostrare le immagini.</p> <p>Chiedere ai bambini di fare un elenco.</p> <p>Chiedere ai bambini di rispondere.</p> <p>Distribuire e indossare i grembiuli da cucina e i cappelli da cuoco.</p>

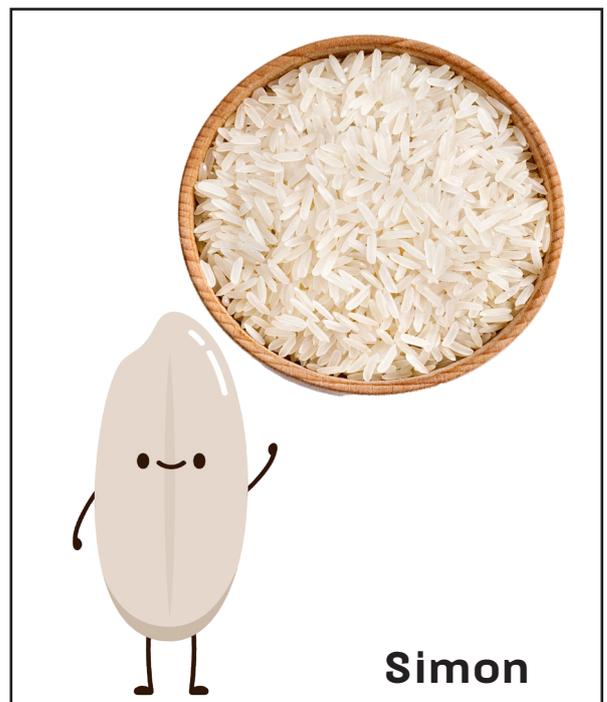
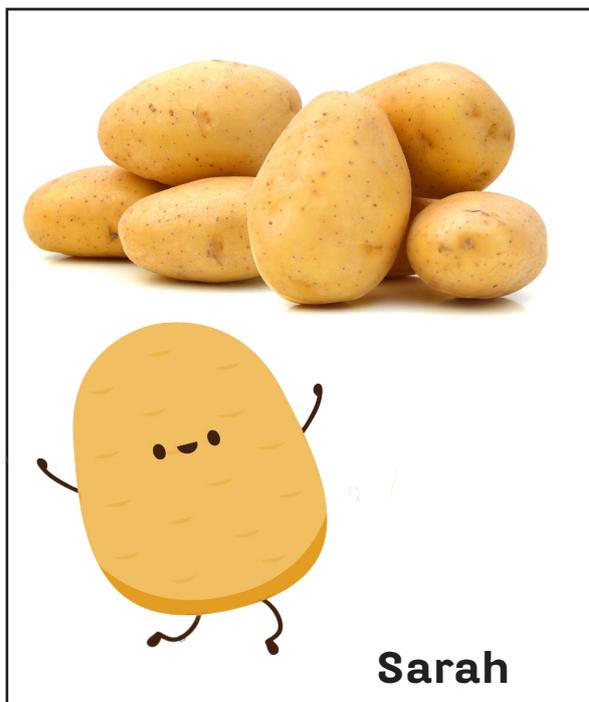
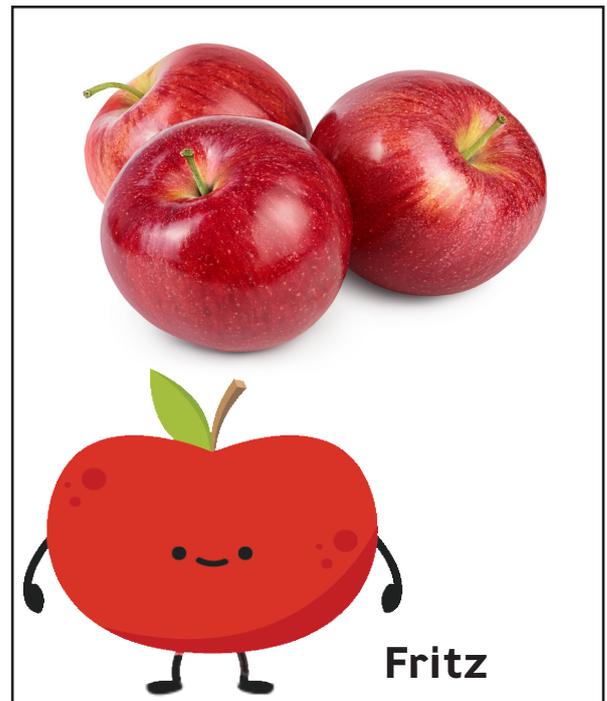


Immagini



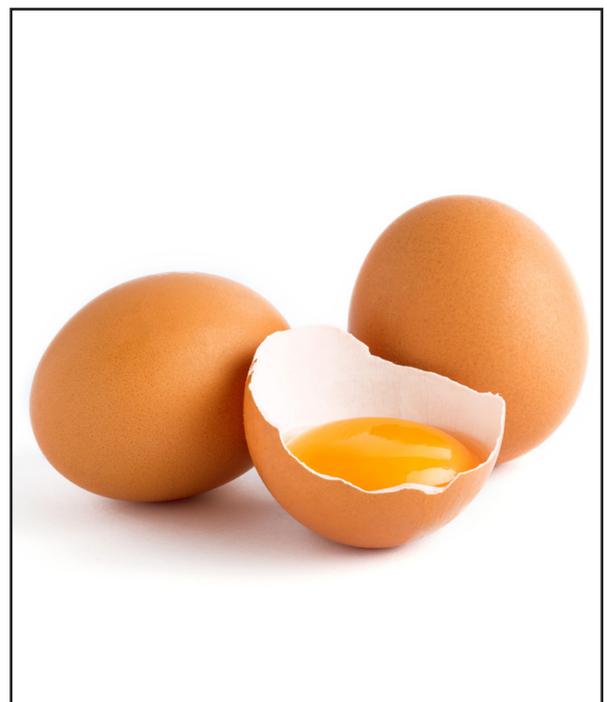
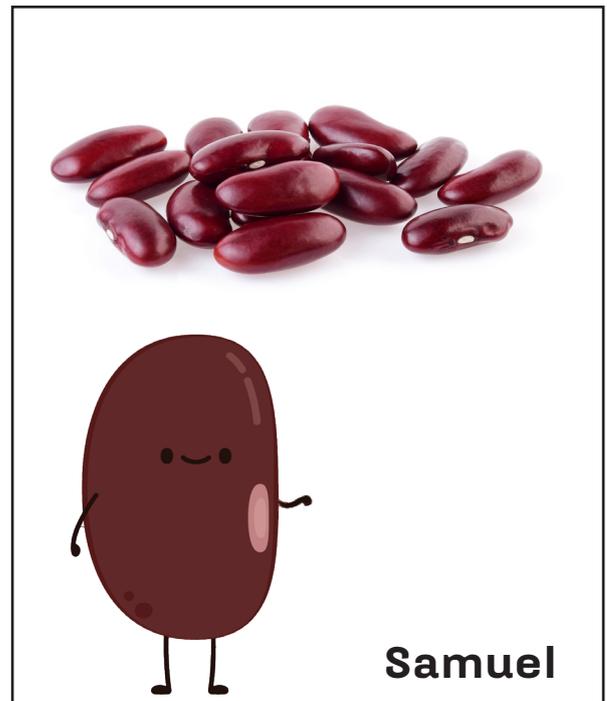


Immagini



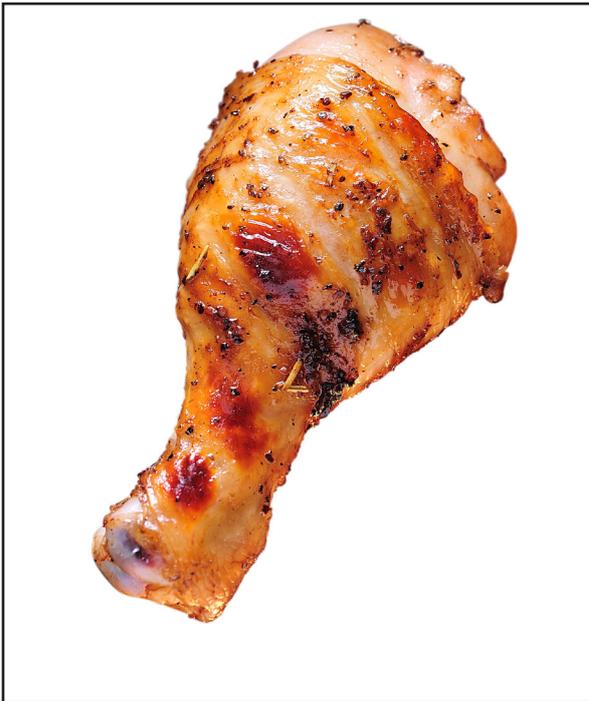


Immagini





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:

