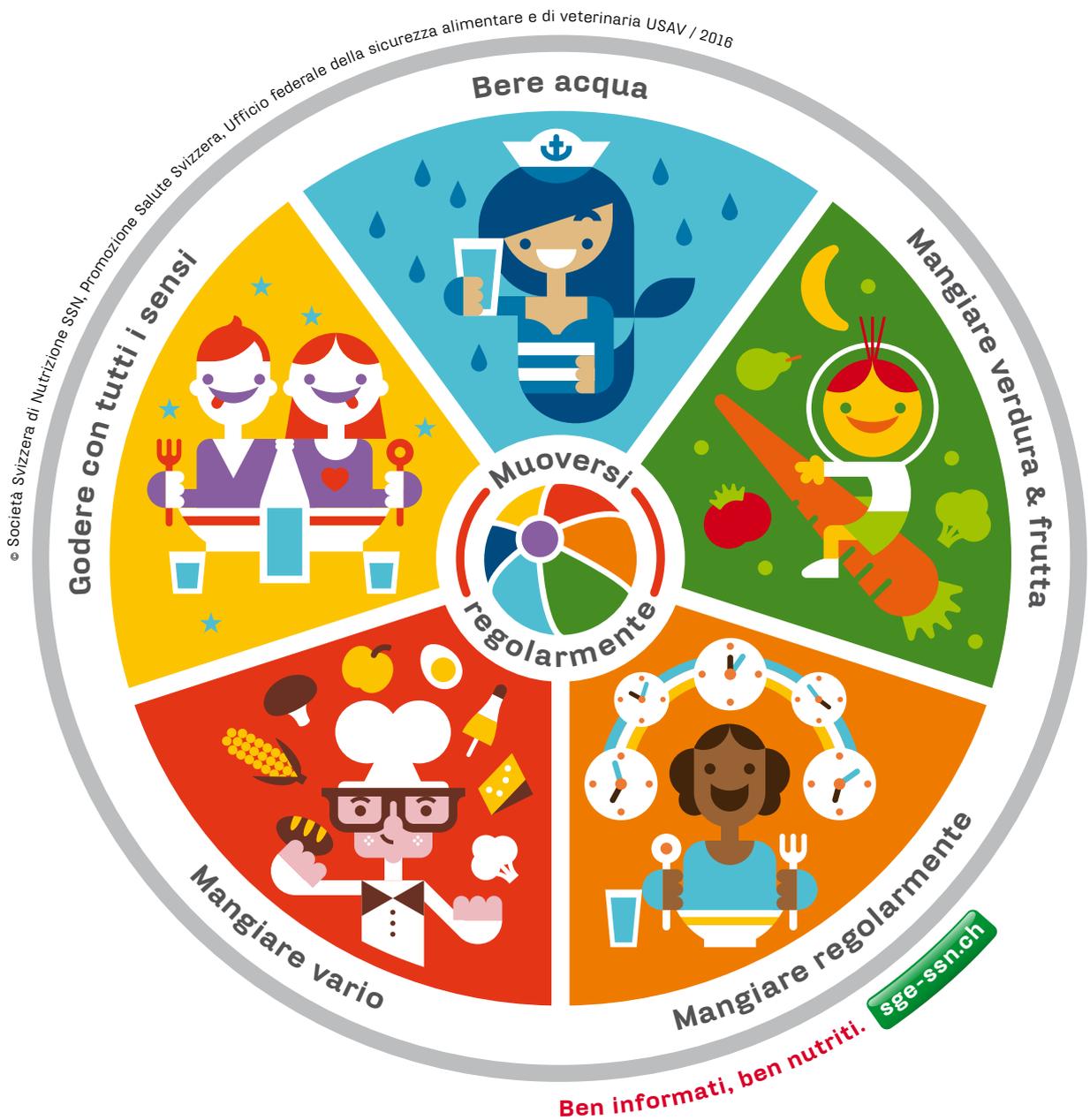




Proposte didattiche sul disco alimentare svizzero 2° ciclo





Indice

3	Preambolo
6	Introduzione alle proposte didattiche
7	Riferimenti al piano di studio 21
8	1° stimolo: «Bere acqua»
13	2° stimolo: «Mangiare verdura e frutta»
17	3° stimolo: «Mangiare regolarmente»
21	4° stimolo: «Mangiare vario»
25	5° stimolo: «Godere con tutti i sensi»
28	Maggiori informazioni e materiali didattici
29	Impressum

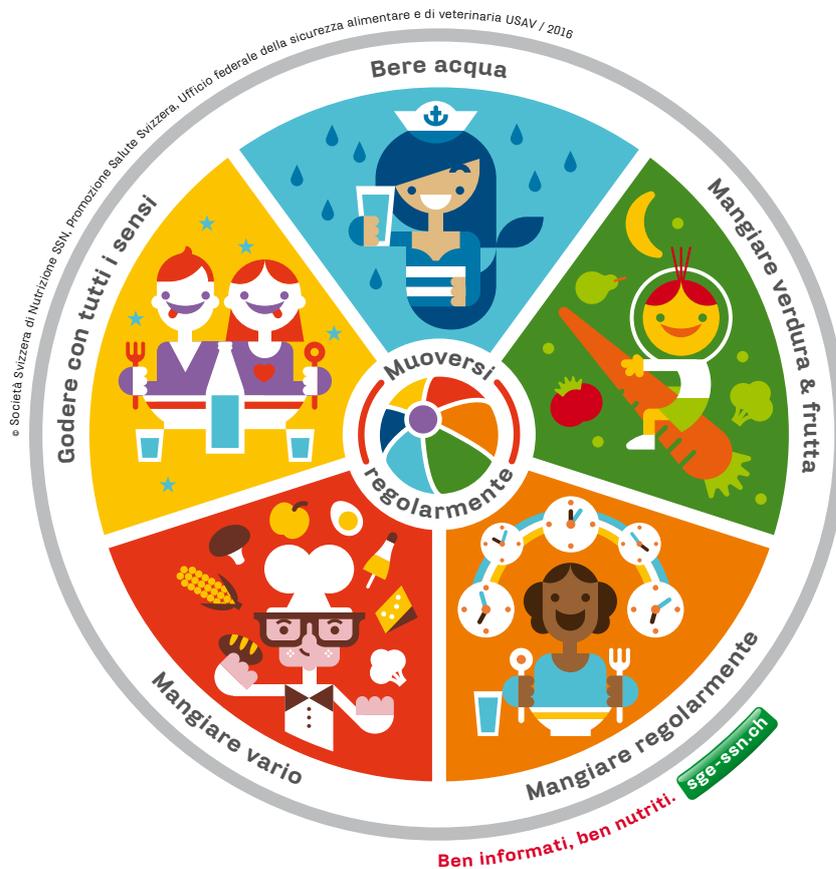
Preambolo

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 2° 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.

Il 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 2° ciclo. Le proposte e soprattutto le indicazioni del tempo sono pensate principalmente per le classi di 3^a e 4^a elementare. Grazie ad ulteriori suggerimenti e piccoli adattamenti, le proposte didattiche possono essere utilizzate anche in 5^a elementare e 1^a media. Le proposte didattiche si basano sulle proposte didattiche del disco alimentare svizzero elaborate per il 1° 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
- ▶ ATT: arti tessili e tecniche
- ▶ ESS: educazione allo sviluppo sostenibile



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: ...posseggono l'autocontrollo nell'alimentazione.
- ▶ Salute e benessere: ...assumono comportamenti adeguati per la propria salute e per la tutela dell'ambiente.
- ▶ Salute e benessere: ...creano situazioni di gioco di ruolo nelle quali ci si identifica in condizioni diverse dalla propria.
- ▶ Vivere assieme ed educazione alla cittadinanza: ... rispettano il proprio patrimonio culturale.
- ▶ Economico e consumi: ...rifiutano comportamenti fondati sullo spreco.
- ▶ Economico e consumi: ...sono sensibilizzati sull'impatto ambientale, anche attraverso indagini legate ai consumi quotidiani propri e altrui, a scuola e a casa.

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 esplorare i fenomeni con un approccio scientifico.
- ▶ Dimensione Ambiente:...capiscono alcune differenze tra gli esseri umani come risultato dell'adattamento biologico e culturale alle varie condizioni ambientali nel mondo (per esempio tramite i comportamenti alimentari).
- ▶ Dimensione Ambiente:... analizzano l'origine naturale e la trasformazione delle risorse fondamentali che permettono la sopravvivenza e lo sviluppo dell'umanità (acqua, cibo, energia, materie prime).

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 analizzare e valutare il proprio comportamento in relazione alla quantità di acqua che bevono.
- ▶ Gli AeA conoscono l'importanza dell'acqua e sanno elencare vari fatti al riguardo.
- ▶ Gli AeA riconoscono la particolarità della disponibilità costante di acqua potabile pulita («acqua del rubinetto») in Svizzera rispetto alla disponibilità di acqua potabile in altri Paesi.
- ▶ Gli AeA sanno costruire un semplice filtro per l'acqua avvalendosi di istruzioni al riguardo.

1^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>I bambini osservano una pianta da vaso (in alternativa una foto) e discutono di ciò che occorre ad una pianta per vivere.</p> <p>Possibili domande:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Di cosa ha bisogno una pianta per vivere? (Per esempio sole, acqua, terra, sostanze nutritive)▶ Questa pianta potrebbe vivere nel deserto?▶ Cosa succederebbe se non si desse acqua alla pianta per un lungo periodo di tempo? Che aspetto avrebbe allora?	15' Plenum	Pianta da vaso



PROSEGUIMENTO DELLA 1^a LEZIONE:

contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>Passaggio agli animali, agli esseri umani. Dato di fatto: «Tutti gli esseri viventi hanno bisogno di acqua per (sopra)vivere».</p> <p>Gli AeA ricevono la SL «<i>L'essere umano e l'acqua</i>» da leggere e rispondono alle domande per iscritto.</p>	20' LI	Fiche «L'être humain et l'eau»
<p>Domande agli AeA:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Sai quanta acqua bevi ogni giorno?▶ Quanto si dovrebbe bere?▶ Cos'altro bevi? <p>Per osservare e valutare il proprio comportamento in relazione alla quantità di acqua che si beve al giorno, si tiene un diario del consumo d'acqua per 5 giorni. Obiettivo: fare in modo che i bambini si rendano conto dell'importanza di bere regolarmente e a sufficienza sull'arco della giornata ed eventualmente di migliorare il loro comportamento in relazione alla quantità di acqua che bevono al giorno. Suggerimento: incoraggiare i bambini a bere acqua durante le lezioni (bottiglia d'acqua sul banco, bere regolarmente in modo autonomo, ecc.)</p>	10' introduzione; compiti a casa	SL «L'essere umano e l'acqua» Fogli in bianco

2^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>Gli AeA guardano la foto sulla SL «<i>L'acqua nel mondo</i>».</p> <p>Possibili domande:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Cosa ti viene in mente guardando questa foto?▶ Conosci un Paese in cui non c'è acqua potabile a sufficienza?▶ Sei già stato in un Paese come quello? <p>...continuazione alla pagina seguente.</p>	15' Plenum (Se si mostra il film, più tempo.)	SL «L'acqua nel mondo»



PROSEGUIMENTO DELLA 2^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>In seguito, gli AeA guardano una foto di due bambini che bevono acqua da una fontana (SL «L'acqua in Svizzera»).</p> <p>Possibili domande:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Cosa ti viene in mente guardando questa foto?▶ Puoi bere l'acqua del rubinetto ovunque in Svizzera?▶ È sempre stato così?▶ Cosa sai dell'acqua corrente in Svizzera? <p>Conclusione: in Svizzera abbiamo il privilegio di disporre sempre di acqua potabile pulita! Come viene garantito questo approvvigionamento d'acqua potabile? Grazie alla potabilizzazione dell'acqua, alle aziende dell'acqua e alla fornitura d'acqua. Suggestivo: guardare uno dei film su questo tema. Nel sito http://wasserqualitaet.ch (> mediateca) si trovano validi cortometraggi al riguardo</p>		<p>SL «L'acqua nel mondo»</p> <p>Ev. film</p>
<p>Gli AeA ricevono la SL «Acqua pulita», 1^a e 2^a parte, e la leggono. Poi suddividere gli allievi in gruppetti e far costruire loro un filtro per l'acqua in relazione con il tema. Procurarsi prima il materiale necessario 1^a e 2^a parte, e la leggono. Poi suddividere gli allievi in gruppetti e far costruire loro un filtro per l'acqua in relazione con il tema. Procurarsi prima il materiale necessario.</p>	<p>30' LG</p>	<p>SL «Acqua pulita», 1^a e 2^a parte Accessori per costruire un filtro per l'acqua</p>

3^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>Fare un esperimento: in una brocca d'acqua mettere 4 cucchiaini di zucchero e mescolare fino alla dissoluzione dello zucchero. Poi versare l'acqua zuccherata in due bicchieri in parti uguali. In uno dei bicchieri aggiungere del succo di limone. Procurarsi prima il materiale necessario. Far provare le due bevande agli AeA.</p> <p>Conclusione: anche se c'è la stessa quantità di zucchero in entrambi i bicchieri, l'acqua zuccherata con aggiunta di limone è meno dolce.</p> <p>Motivo: rispetto all'acqua pura, una bevanda a cui si aggiunge succo di limone ha bisogno di più zucchero per avere un sapore dolce per via dell'acidità del succo di limone. Questo vale anche per le bevande zuccherate che si trovano in commercio. Ecco perché c'è molto zucchero nascosto nelle bevande zuccherate.</p>	<p>15' Plenum</p>	<p>Materiale per l'esperimento</p>



PROSEGUIMENTO DELLA 3^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>Dopo l'esperimento effettuato prima, gli AeA ricevono la SL «<i>Gli zuccheri nascosti</i>», 1^a parte, e la elaborano.</p> <p>► Quanto zucchero nascosto c'è nella vostra bibita preferita?</p> <p>Lavorando sulla SL «<i>Gli zuccheri nascosti</i>», 2^a parte, gli AeA sono invitati a portare a scuola lattine e bottiglie delle loro bevande zuccherate preferite. Gli AeA stimano e calcolano quanto zucchero contengono queste bevande.</p> <p>Suggerimento: organizzare un'esposizione in cui gli AeA potrebbero mostrare il numero di zollette di zucchero contenute nelle bevande, collocandole accanto alle rispettive lattine / bottiglie e rendere così visibile lo zucchero nascosto.</p> <p>Nota: c'è un interessante opuscolo sullo zucchero intitolato «Zucchero: meno è meglio», edito da Promozione Salute Svizzera e scaricabile dal sito https://bit.ly/2VT4Qma</p>	30' LC (più i compiti a casa e l'esposizione)	SL «Gli zuccheri nascosti», 1 ^a e 2 ^a parte Materiale per l'esposizione

4^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>Tornare al primo esercizio svolto nella 1^a lezione.</p> <p>Gli AeA sono invitati a scrivere una lettera al proprietario della pianta.</p> <p>► Perché l'acqua è importante per la pianta? ► Cos'altro gli puoi raccontare sul tema «acqua»?</p>	35' LI	Carta da lettere
<p>Infine leggere varie frasi e far dire agli AeA se le frasi sono giuste o sbagliate. Esempi di frasi:</p> <p>► Non importa se si beve 1 litro d'acqua a colazione o sull'arco dell'intera giornata. (Sbagliato, bere regolarmente è importante).</p> <p>► 1 litro d'acqua corrisponde a circa 5 bicchieri d'acqua. (Giusto.)</p> <p>► Il latte e il cacao non fanno parte, in senso stretto, delle bevande. (Giusto.)</p> <p>► ...</p>	10' Gioco	Fraasi



Altri suggerimenti

- ▶ Esercizio supplementare: gli AeA ricevono un acino di uva passa. Gli AeA sono invitati a descrivere come si produce l'uva passa.
- ▶ Visita ad un impianto di depurazione delle acque di scarico.
- ▶ Scoprire uno di tanti itinerari didattici sull'acqua:
Acqua e paesaggio in Vallemaggia: <https://bit.ly/3oBAjFD>
- ▶ Ulteriori risorse per le lezioni sul tema acqua e ESS nel sito <https://bit.ly/3gvaCnm>
- ▶ Nella lezione di ATT: creare un portabicchieri per il banco.
- ▶ «Acquabar»: gli AeA creano bevande sane a base d'acqua (con aggiunta di limone, menta, ...) in alternativa alle bevande zuccherate, che potrebbero essere offerte durante la ricreazione.
- ▶ Percorso dell'acqua: trasportare dell'acqua in un recipiente lungo un certo percorso.
Tema: disponibilità d'acqua in altre culture (dalla fontana del villaggio a casa.)
- ▶ Trattare il tema dei Paesi con periodi di siccità o che hanno deserti: che importanza ha l'acqua in queste regioni?



2° stimolo: «Mangiare verdura e frutta»



Competenze da raggiungere

- ▶ Gli AeA sanno nominare almeno 8 varietà locali di frutta e verdura che in questo momento sono di stagione.
- ▶ Gli AeA conoscono una tabella delle stagioni e sanno come usarla.
- ▶ Gli AeA spiegano perché è sensato mangiare prodotti regionali e di stagione.

1^a e 2^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>Preparare e tagliare a pezzetti alcune varietà di verdura e frutta locali e di stagione e poi metterle in recipienti coperti. Gli AeA con gli occhi bendati assaggiano gli alimenti e cercano di indovinare di cosa si tratta.</p> <p>Suggerimento: sul sito https://bit.ly/3qJFsgH si trova la tabella delle stagioni con il calendario della frutta e della verdura.</p> <p>Nota: forse ci sono AeA in classe a cui la frutta e la verdura non piace. In tal caso non obbligarli a mangiarla. È tuttavia sensato incoraggiarli ad assaggiarla, perché le ricerche hanno dimostrato che spesso occorre provare un alimento a più riprese prima di apprezzarlo.</p>	15' Plenum	Frutta e verdura preparata e messa in bicchieri coperti Benda per coprire gli occhi



PROSEGUIMENTO DELLA 1^a e 2^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>L'Ins spiega che tutti i prodotti degustati provengono dalla regione e sono di stagione. Agli AeA viene chiesto se conoscono altre varietà di frutta e verdura di stagione.</p> <p>Domanda:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ È sensato acquistare prodotti di stagione della regione? Perché sì? Perché no? <p>Discussione:</p> <p>Far poi compilare agli AeA una tabella con frutta e verdura locale e di stagione. Utilizzare a questo scopo la SL «Varietà di frutta e verdura di stagione» e una tabella delle stagioni (p. es. la tabella con il calendario della frutta e verdura di «5 al giorno»).</p>	30' Plenum	SL «Varietà di frutta e verdura di stagione» Tabella delle stagioni
<p>Assegnare agli AeA una verdura o un frutto regionale. Gli AeA creano poi una scheda (SL «Scheda di...»). Le schede sono quindi osservate attentamente.</p>	25' Plenum	SL «Scheda di...»
<p>Alla fine della doppia lezione, l'Ins mostra i pezzetti di frutta e verdura rimasti da quando è iniziata la lezione.</p> <p>Domande agli AeA:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Devo buttare il resto dei pezzetti nella spazzatura?▶ Chi sa come si chiama l'espressione che indica il fatto di gettar via il cibo? = Food Waste, ossia spreco alimentare▶ Come si potrebbero rivalorizzare questi pezzetti di frutta e verdura? <p>Dopo aver discusso le domande, i pezzetti di frutta e verdura dovrebbero essere trasformati per esempio in una macedonia di frutta o in un succo per mostrare agli AeA che non si dovrebbe gettar via nessun cibo.</p>	20' LG	Utensili da cucina



3^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>Dove crescono le verdure e i frutti descritti?</p> <p>Gioco: i bambini si muovono nell'aula a ritmo di musica. Non appena la musica si ferma, l'Ins nomina una verdura o un frutto tratto dalle schede create.</p>	5' Gioco	Musica Schede fatte
<p>Chiedere agli AeA perché, per esempio, non compaiono banane o ananas nelle schede?</p> <p>Questi frutti non crescono in Svizzera. A tale fine, far elaborare agli AeA la SL «<i>Fragole in inverno</i>».</p>	30' LI	SL «Le fragole in inverno» Fogli in bianco
<p>La tabella delle stagioni e/o le schede create vengono nuovamente osservate attentamente. Poi assegnare agli AeA una stagione.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Primavera▶ Estate▶ Autunno▶ Inverno <p>L'Ins nomina un frutto/una verdura locale. Gli AeA che pensano che questo alimento sia disponibile nella stagione dell'anno assegnata si alzano in piedi.</p>	10' Gioco	

4^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>5 porzioni di verdura o frutta al giorno sono l'ideale. Gli AeA lo imparano grazie alla SL «<i>5 al giorno</i>».</p> <p>Gli AeA tracciano i contorni della loro mano e disegnano un frutto o una verdura regionale per ogni dito della mano. L'esercizio è descritto dettagliatamente nella SL.</p>	35' LI	SL «5 al giorno» Carta da lettere
<p>Lavorando a coppie, gli AeA cercano di elencare una varietà di verdura o frutta regionale per ogni lettera dell'alfabeto (aggiunta: annotare la stagione).</p>	10' Gioco	Fogli in bianco



Altri suggerimenti

- ▶ Ulteriore compito di ricerca in Internet: gli AeA si mettono nei panni di un bambino sudamericano / africano / australiano. Quali varietà di verdura e frutta dovrebbe preferire questo bambino? Perché?
- ▶ Se è disponibile un orto scolastico, si possono piantare, curare e infine raccogliere le proprie varietà di verdure. Un'idea è quella di preparare una piccola merenda dopo il raccolto e gustarla tutti insieme. Se non c'è un orto scolastico o non c'è tempo a sufficienza, in alternativa si può piantare e raccogliere il crescione.
- ▶ Acquistare prodotti freschi e locali in un negozio di quartiere / in fattoria.
- ▶ Etudier avec les élèves les effets du choix des aliments au niveau social, écologique et économique. Utiliser à cet effet le document pédagogique «Les ficelles de mon assiette» publié par éducation21: <https://catalogue.education21.ch/fr/les/ficelles-de-mon-assiette-cycle-2>

Approfondire la tematica dello spreco alimentare (food waste):

- ▶ Chinarsi sulla domanda seguente: „Come si spiega il fatto che nei Paesi ricchi si gettano via alimenti, quando invece una parte dell'umanità muore di fame?
- ▶ www.savefood.ch/it/
- ▶ www.foodwaste.ch (Sito in tedesco e francese)
- ▶ Utilizzando una compostiera con vermi da mettere in aula, si possono trasformare i rifiuti vegetali e gli avanzi degli spuntini in prezioso terriccio: <https://bit.ly/3n1DwOw>

Idées de jeux pour les moments creux:

- ▶ «Gara frutta/verdura»: gli AeA, a coppie, devono scrivere il maggior numero possibile di varietà di verdura/frutta durante 1 minuto.
- ▶ «Macedonia di frutta»: gli AeA sono in cerchio. A due o tre bambini viene assegnato lo stesso nome di un frutto regionale. Il cuoco al centro dice il nome di un frutto e tutti i bambini con il frutto nominato devono cambiare posto 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».
- ▶ «Chi sono?»: Ogni bambino riceve un Post-it con il nome di un frutto/una verdura e lo attacca sulla fronte. I Post-it sono visibili a tutti gli altri giocatori. Non è però possibile vedere il proprio Post-it. Ponendo le domande giuste, si deve indovinare quale frutto/verdura «si è». Alle domande si può rispondere solo sì o no. Vince chi indovina per primo il nome del proprio frutto/della propria verdura.



3° stimolo: «Mangiare regolarmente»



Compétences à atteindre

- ▶ Gli AeA capiscono perché il nostro corpo ha bisogno di energia sotto forma di cibo.
- ▶ Gli AeA fanno la differenza tra pasti principali e spuntini tra i pasti.
- ▶ Gli AeA conoscono snack adatti da mangiare durante gli spuntini tra i pasti.
- ▶ Gli AeA sanno perché una colazione equilibrata e/o un sano spuntino mattutino sono importantissimi.



1^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>Mostrare agli AeA l'immagine di un computer con la batteria praticamente scarica. Appaiono le seguenti parole: «batterie scariche».</p> <p>Possibili domande agli AeA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Cosa significa questo? ▶ Cosa si può fare per contrastare questa situazione? ▶ Cosa significa per una persona avere le batterie scariche? <p>Gli AeA annotano i loro pensieri al riguardo. Dapprima lavorano individualmente (SL «<i>Batterie scariche</i>»), poi scambiano le proprie opinioni con un compagno. Segue infine una discussione sul tema. Conclusione: il consumo regolare di pasti permette a noi esseri umani di essere produttivi e di concentrarci bene.</p>	15' LI LC Plenum	SL «Batterie scariche»
<p>Gli AeA ricevono la SL «<i>Mangiare sull'arco della giornata</i>», 1a parte, sulla quale si trova una tabella con le ore del giorno. Gli AeA devono annotare quando e cosa mangiano sull'arco della giornata. Le tabelle vengono poi mostrate in classe e confrontate. Ci sono sicuramente delle finestre temporali tra i singoli pasti. Queste sono le pause fra un pasto e l'altro.</p>	30' LI Plenum	Fiche «Manger au cours de la journée 1»

2^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>Nell'ultima lezione, ci si è focalizzati sulle pause fra un pasto e l'altro. Gli AeA ricevono la SL «<i>Mangiare sull'arco della giornata</i>», 2a parte, e la elaborano. La SL è incentrata sull'importanza delle pause fra un pasto e l'altro, sui pasti principali e sugli spuntini tra i pasti.</p> <p>Possibili domande supplementari</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Perché le pause fra un pasto e l'altro fanno bene? (Esperimento mentale: immagina di poter o dover mangiare un orsetto di gomma ogni minuto della giornata. Come ti sentiresti la sera?) ▶ Come si fa a sapere se si è sazi? ▶ Qual è la differenza tra fame e voglia di mangiare? ▶ Cosa significa quando qualcuno patisce la fame? 	25' LI Plenum	SL «Mangiare sull'arco della giornata, 2 ^a parte»



PROSEGUIMENTO DELLA 2^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>Presentare vari alimenti (SL «<i>Pasti</i>»). Lavorando a coppie, gli AeA devono assegnare gli alimenti ai diversi pasti e aggiungere altri alimenti adatti a loro.</p> <p>Segue poi una discussione in classe sull'assegnazione degli alimenti.</p> <p>Nota: in questa SL non ci sono necessariamente alimenti giusti o sbagliati. In culture diverse si mangiano alimenti diversi ad orari diversi (p. es. il riso). Le assegnazioni servono però da base di discussione. Occorre inoltre fare attenzione che i pasti principali e gli spuntini tra i pasti siano alimenti più salutari e non da prodotti contenenti troppo zucchero o troppi grassi.</p>	20' LC Plenum	SL « <i>Pasti</i> »

3^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>In base agli alimenti imparati per comporre la colazione, gli AeA, suddivisi in gruppetti, preparano un müesli equilibrato. Poi lo impacchettano e lo etichettano. Se c'è ancora tempo, i gruppetti possono assegnare un nome creativo al loro müesli, inventare un logo o uno slogan pubblicitario, ecc. Gli AeA possono portare il müesli a casa.</p> <p>Nota: preparando il müesli, gli AeA sono incoraggiati a mangiare una colazione equilibrata. Occorre però anche attirare l'attenzione degli allievi sul fatto che la colazione non dev'essere un pasto imposto (vedere SL «<i>Pasti</i>»).</p>	45' LG	Ingredienti per preparare un müesli: fiocchi di cereali vari, frutta secca, noci, utensili da cucina, sacchetti di plastica



4^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
In base ai contenuti appresi sugli spuntini fra i pasti, lavorando individualmente i bambini preparano una «Lista degli spuntini mattutini equilibrate». Discutere poi le idee che vengono riunite e annotate su una lista. Così facendo, si incoraggiano gli AeA a portare con sé uno spuntino mattutino equilibrato.	20' LI Plenum	Fogli in bianco Manifesto
Torniamo all'inizio, ossia alle «batterie scariche». Cosa possono dire gli AeA al riguardo? Cosa si può fare affinché «le proprie batterie» non si scarichino mai troppo?	10' Plenum	
Tutti gli AeA riflettono a due domande sul messaggio «Mangiare regolarmente» che annotano su cartoline in bianco. Sul retro delle cartoline scrivono poi la loro risposta. Quindi gli AeA si scambiano le cartoline e rispondono alle domande.	15' LI Plenum	Cartoline in bianco

Altri suggerimenti

- ▶ Tenere un diario dei pasti consumati per qualche giorno (ev. insieme a un diario del numero di bicchieri d'acqua consumati, vedere 1° stimolo «Bere acqua»). Annotarvi i pasti principali, gli spuntini fra i pasti, gli snack. Quindi osservare e analizzare.
- ▶ Confrontare l'abbondanza di cibo in Svizzera con la carenza di cibo in altri Paesi. Che impatto ha questo sul consumo regolare di pasti? Quali sfide si pongono? (Per esempio consultare il sito della campagna «Cibo per tutti»: www.cibopertutti.it/materiali/ oppure il sito del wwf: www.wwf.ch/it/i-nostri-obiettivi/alimentazione-il-cibo-accomuna-tutti)
- ▶ Gioco di ruolo sul tema del bambino che vuole fare uno spuntino prima di mangiare. I genitori spiegano perché non è una buona idea. Elaborare possibili soluzioni.
- ▶ Scheda «Consigli per uno spuntino equilibrato», edito da Promozione Salute Svizzera, scaricabile dal sito www.sge-ssn.ch/media/Znueniblatt_Italienisch.pdf.



4° stimolo: «Mangiare vario»



Competenze da raggiungere

- ▶ Gli AeA conoscono l'importanza di un'alimentazione equilibrata.
- ▶ Gli AeA sanno comporre e valutare un menù variato e salutare.

1^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>Gioco di KIM: mettere sul pavimento vari imballaggi di alimenti disposti in cerchio e osservarli per 1 minuto. Trascorso il tempo, coprirli con una coperta.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Quanti imballaggi hanno saputo ricordare i bambini?▶ Ci sono alimenti che non conoscono?	10' Gioco	Imballaggi di alimenti Coperta
<p>Appendere dei cartelli per i singoli prodotti con i rispettivi valori nutritivi e le liste degli ingredienti (da preparare prima).</p> <p>Possibili domande:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Chi ha già visto un cartello del genere?▶ Che importanza hanno queste informazioni?▶ Perché queste informazioni sono di grande interesse? <p>Successivamente, leggere e modificare la SL «<i>Informazioni sui valori nutritivi e lista degli ingredienti</i>».</p>	20' LI Plenum	SL «Infor- mazioni sui valori nutritivi e lista degli ingredienti» Cartelli



PROSEGUIMENTO DELLA 1^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>Lavorando a coppie, ora gli AeA esaminano e confrontano gli imballaggi di alimenti in relazione con i valori nutritivi e le liste degli ingredienti.</p> <p>Idee al riguardo: Suddividere gli imballaggi fra i gruppi (contenuto particolarmente alto di zucchero, grasso, alimento poco energetico, ecc.). Quale alimento contiene più fibre, proteine, ... per 100 g?</p>	15' LC	Imballaggi di alimenti

2^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>Nell'ultima lezione, gli AeA hanno studiato i valori nutritivi degli alimenti. Fare un esperimento mentale su questo tema:</p> <ul style="list-style-type: none">► Qual è il problema se un bambino mangia per esempio solo pasta e cioccolato? <p>Discussione: Gli AeA prendono la SL «<i>Il mio cibo preferito</i>» e la elaborano. In seguito gli AeA presentano a vicenda i loro alimenti preferiti.</p>	30' Plenum LI	Fiche «Mon repas préféré»
<p>Gli AeA scrivono la lista degli ingredienti di un alimento (prendere gli imballaggi degli alimenti che hanno utilizzato nella 1^a lezione). Gli altri AeA devono indovinare di quale alimento si tratta.</p>	15' Gioco	Fogli in bianco Imballaggi di alimenti



3^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>Il seguente esercizio è pensato come una staffetta. Effettuarlo possibilmente all'aperto o in palestra. Dividere gli AeA in 4 gruppi e metterli in fila uno dietro l'altro.</p> <p>Ad ogni gruppo è assegnato un nome:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ patata▶ carota▶ pomodoro▶ uovo <p>Sul lato opposto, ci sono delle carte con l'immagine coperta sul pavimento. Sulle carte sono illustrati i seguenti piatti:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ patata (rösti, patate al forno, chips, gnocchi, insalata di patate);▶ carota (torta di carote, minestra di carote, succo di carote, carote cotte);▶ pomodoro (salsa al pomodoro, minestra di pomodoro, ketchup, succo di pomodoro, insalata di pomodori);▶ uovo (uovo al tegamino, uovo alla coque, panino all'uovo, frittata, uova strapazzate). <p>Obiettivo del gruppo: dapprima riunire tutti i piatti che possono essere realizzati con il nome del proprio gruppo. Ritagliare le carte prima di fare l'esercizio.</p>	20' Gioco	Carte da ritagliare (SL «Un alimento, diversi piatti»)
<p>Gli AeA ricevono la SL «<i>Un alimento, diversi piatti</i>» e la elaborano. La SL ripete i contenuti della staffetta fatta in precedenza</p> <p>Nel plenum discutere sul fatto che con un alimento si possono preparare moltissimi piatti.</p> <p>Possibile domanda agli AeA:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Conoscete altri piatti che possono essere preparati con questi alimenti?	25' LI Plenum	SL «Un alimento, diversi piatti»



4^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
Un alimento: una moltitudine di possibilità Presentare un prodotto di stagione (p. es. mela, cetriolo, ecc.). Gli AeA, suddivisi in gruppi, devono scrivere il maggior numero di possibilità di preparazione. Presentare le possibilità trovate ed eventualmente completarle.	15' LG	Fogli in bianco
In gruppetti realizzare, preparare e provare alcune semplici idee. Nota: sicuramente la preparazione produrrà degli scarti. Questo è un modo per affrontare il tema del «compostaggio» e dello «smaltimento dei rifiuti vegetali».	30' LG	Alimenti Utensili da cucina

Altri suggerimenti

- ▶ Chiedere agli AeA di portare una specialità del loro Paese d'origine / della loro cultura / della loro famiglia e di preparare una tavolata multietnica (promuove l'apertura ad altre culture alimentari).
- ▶ «Collage di piatti colorati»: ritagliare alimenti (verdura, frutta, pane, cereali, formaggio, ecc.) da riviste pubblicitarie e creare un collage di piatti il più colorato possibile.
- ▶ Parlare con gli AeA delle varie culture alimentari e della diversa disponibilità di alimenti nel mondo. Per esempio sfruttando il fotolinguaggio «Dimmi cosa mangi!»): <https://catalogue.education21.ch/it/dimmi-cosa-mangi-ritratti-di-famiglie-15-paesi>



Piste 5: Savourer avec tous ses sens



Competenze da raggiungere

- ▶ Gli AeA affinano i loro sensi.
- ▶ Gli AeA si godono il cibo consapevolmente.
- ▶ Gli AeA compongono un menu variegato che mangiano tutti insieme.

1^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>Memory delle verdure Offrire quattro variet� di verdure in modi diversi:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Tatto: mettere delle verdure intere su un tavolo e coprirle con un telo.▶ Olfatto: preparare e tagliare a pezzetti le verdure. Poi metterle in un bicchiere che verr� ricoperto da un foglio di alluminio perforato.▶ Gusto/udito: preparare e tagliare a pezzetti le verdure per fare una degustazione (con gli occhi bendati). <p>Gli AeA cercano di abbinare le stesse verdure. Alla fine il mistero viene risolto con l'aiuto del senso della vista.</p> <p>Possibili ulteriori domande:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Dove crescono le verdure?▶ Cosa si pu� fare con le verdure?▶ Quali altre verdure conoscete? <p>Preparare prima il memory delle verdure.</p> <p>Nota: assicurarsi di rivalorizzare gli avanzi di cibo (vedere al riguardo il 1^o stimolo «<i>Mangiare verdura e frutta</i>», 1^a e 2^a lezione).</p>	20' Gioco	Ingredienti per il memory delle verdure
<p>Domanda agli AeA: cosa avete utilizzato per riconoscere gli alimenti?</p> <ul style="list-style-type: none">▶ I sensi (quindi: affinare i sensi).▶ Concentrazione (quindi: concentrarsi completamente sul cibo).	5' Plenum	



PROSEGUIMENTO DELLA 1^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
Gli AeA ricevono la SL « <i>Mangiare godendo con tutti i sensi</i> » e la elaborano. La SL riguarda i 5 sensi e il ruolo che svolgono quando si mangia.	20' LI	SL «Mangiare godendo con tutti i sensi»

2^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>Sulla SL «<i>Mangiare godendo con tutti i sensi</i>» c'è scritto che non è così facile indovinare un gusto quando i nostri sensi sono confusi dai colori e dalla consistenza.</p> <p>A tale fine effettuare un esperimento: aggiungere dei coloranti alimentari a vari vasetti di yogurt dai gusti diversi.</p> <p>Gli AeA devono indovinare di quali gusti si tratta. Preparare prima il necessario per l'esperimento.</p>	25' Gioco	Ingredienti per l'esperimento
<p>Gli AeA ricevono la SL «<i>Mangiare in diverse situazioni</i>» e la elaborano. La SL si focalizza sulle varie situazioni in cui si mangia. Gli AeA sono spronati ad intavolare una discussione.</p> <p>Possibili domande:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Che associazioni fai osservando queste foto?▶ Che associazioni fai osservando queste foto??▶ Che pericolo c'è se si mangia solo a caso?	20' LI Plenum	SL «Mangiare in diverse situazioni»



3^a e 4^a LEZIONE:

Contenuto	Durata/Forma	Materiale
<p>Grazie a tutte le conoscenze acquisite, gli AeA preparano un pranzo equilibrato con prodotti locali e di stagione. Sarebbe anche ipotizzabile preparare un pasto dove tutti gli AeA portano pietanze tipiche della loro cultura. Mangiare poi il cibo insieme e gustarlo consapevolmente con tutti i sensi.</p> <p>Nota: questa idea si presta bene per concludere l'intera unità.</p>	90' LG	Ingredienti per preparare un pasto

Altri suggerimenti

Diversi giochi per affinare i sensi, da svolgere di tanto in tanto.

Vista:

- ▶ Osservare un'immagine, capovolgerla, disegnarla a memoria.
- ▶ Gioco della parola disegnata.
- ▶ Giochi di KIM: osservare oggetti, coprirli e poi elencarli a memoria.

Udito:

- ▶ Quiz dei rumori (p. es. il quiz dei rumori di Planet Schule, in tedesco: www.planet-schule.de/mm/geraeusche-quiz/)
- ▶ Memory dei rumori.
- ▶ Ascoltare il silenzio ad occhi chiusi.

Olfatto:

- ▶ Memory degli odori.
- ▶ Inspirare ed espirare consapevolmente attraverso il naso.

Gusto:

- ▶ Lasciar sciogliere in bocca un pezzetto di cioccolato il più a lungo possibile (prendersi il tempo, goderselo consapevolmente!).
- ▶ Provare diverse varietà di mele.
- ▶ Confrontare un prodotto proveniente da diverse colture di produzione (biologico, convenzionale, idroponico, ecc.).

Tatto:

- ▶ Memory del tatto.
- ▶ Ordinare gli alimenti in base alla loro superficie (ruvida, liscia, appuntita, ecc.).

Parler des risques d'un repas pris sans qu'on le savoure (manger en étant stressé, perte de la sensation de satiété, troubles alimentaires, ...)



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 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

Renate Heuberger , insegnante di scuola elementare a Wangen (SZ)

Ringraziamenti

Le proposte didattiche sono state sviluppate con la consulenza di éducation 21 e con l'amichevole sostegno dell'Ufficio federale per la sicurezza alimentare e di veterinaria USAV e di Promozione Salute Svizzera.