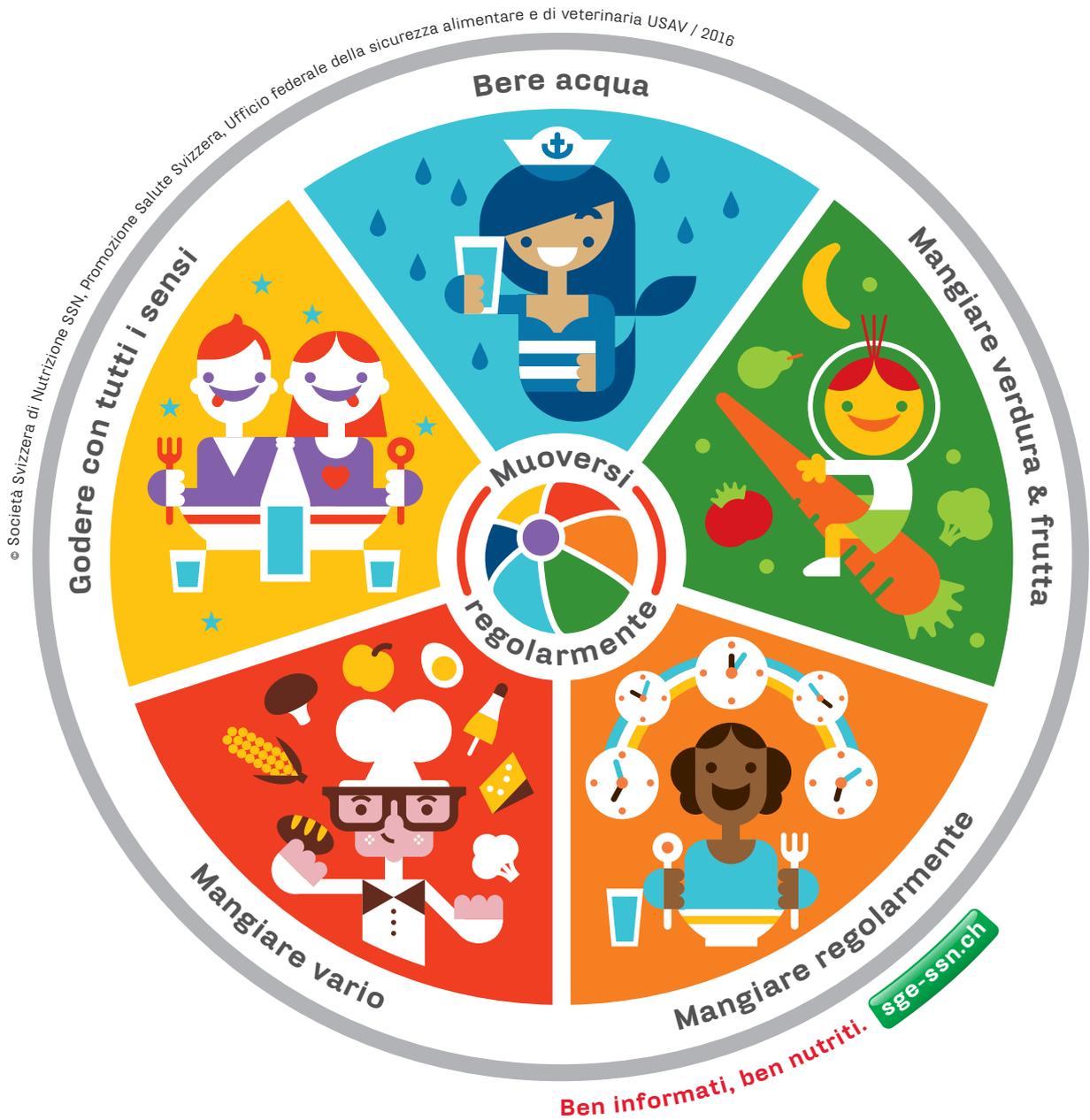




Schede di lavoro sul disco alimentare svizzero 1° ciclo





Indice

- 3 Introduzione alle proposte didattiche
- 4 Schede di lavoro sul 1° stimolo: «Bere acqua»
- 7 Schede di lavoro sul 2° stimolo: «Mangiare verdura e frutta»
- 10 Schede di lavoro sul 3° stimolo: «Mangiare regolarmente»
- 16 Schede di lavoro sul 4° stimolo: «Mangiare vario»
- 22 Schede di lavoro sul 5° stimolo: «Godere con tutti i sensi»
- 27 Fonti e impressum



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.

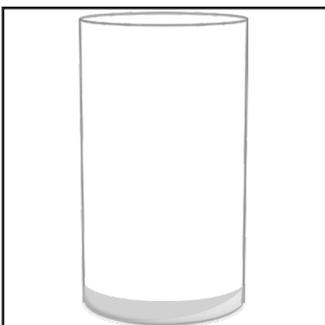
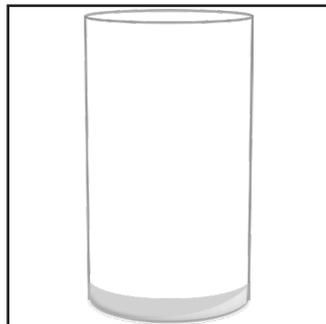
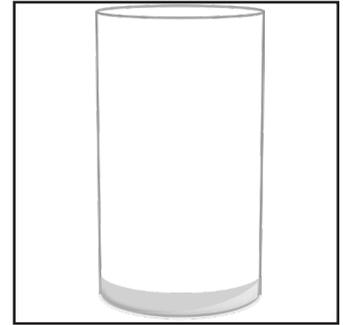
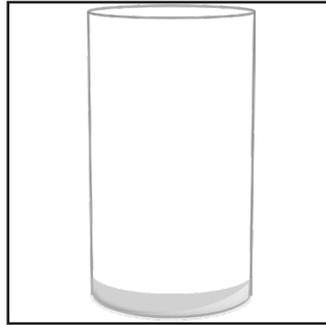
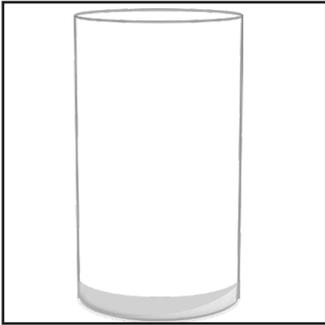


Fabbisogno giornaliero d'acqua, 1^a parte



Svolgimento

- ▶ Quanti bicchieri d'acqua pensi di bere in un giorno? Stima e colora il numero di bicchieri.
- ▶ Confronta la tua stima con quella di un altro compagno.



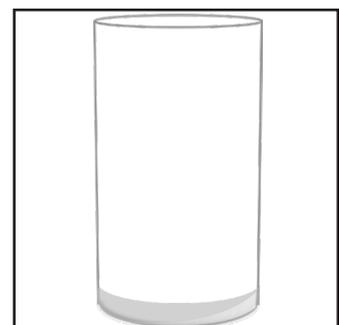
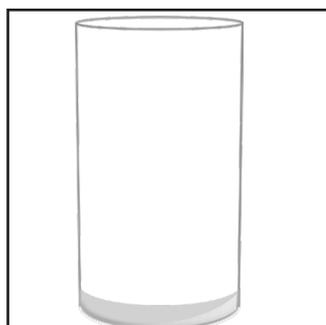
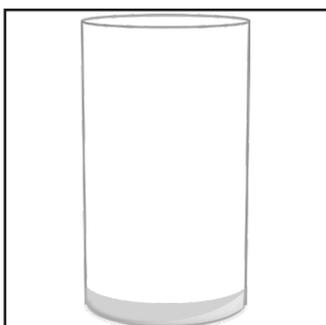
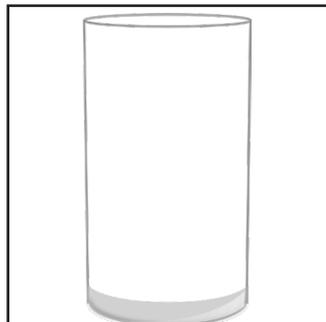
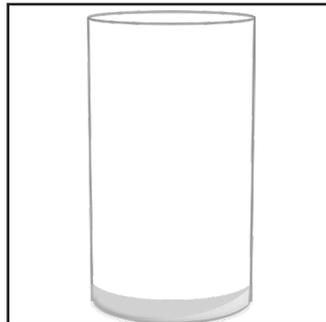
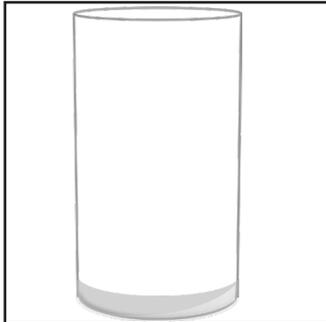


Fabbisogno giornaliero d'acqua, 2^a parte



Svolgimento

- ▶ Colora il numero di bicchieri d'acqua bevuta. Conta quanti sono su tutto l'arco della giornata.
- ▶ Confronta il risultato con la tua stima.





Quiz



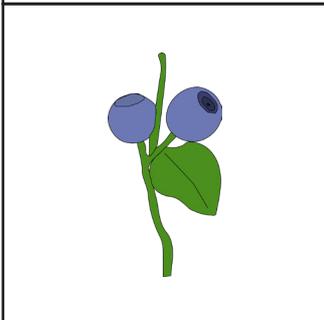
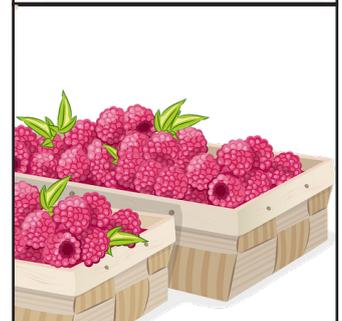
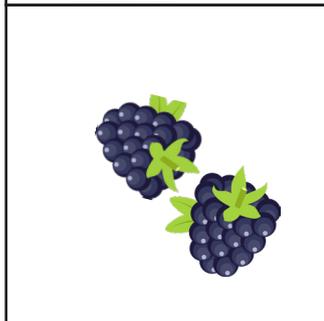
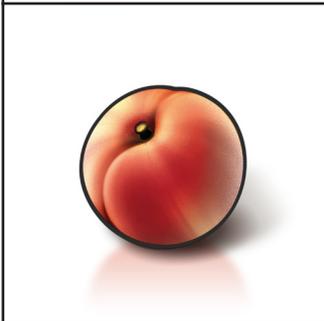
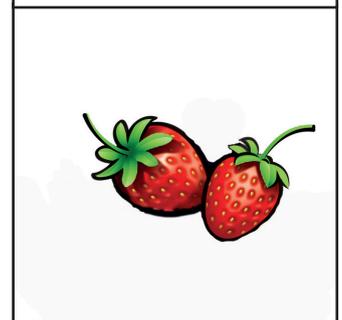
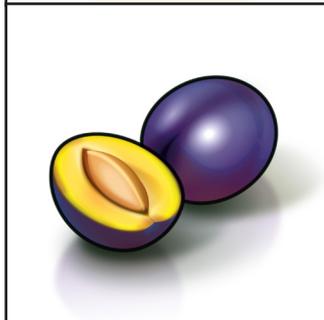
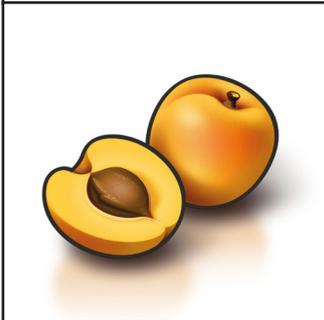
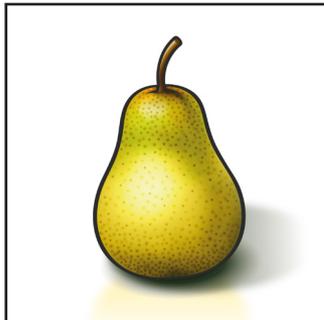
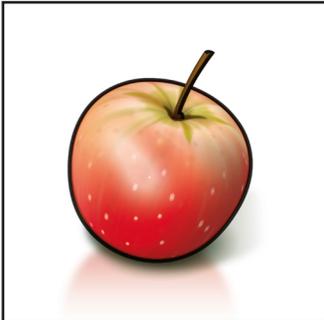
Quali affermazioni sono vere?

- ▶ Sì = alzati in piedi
- ▶ No = rimani seduto

- 1 Se bevo troppo poco, mi viene il mal di testa e mi sento stanco. (SÌ)
- 2 Bere un bicchiere d'acqua è sufficiente per l'intera giornata. (NO)
- 3 Erbe aromatiche o pezzetti di frutta conferiscono all'acqua un sapore rinfrescante senza aggiungere zucchero. (SÌ)
- 4 Quando fuori fa caldo, ho bisogno di bere un po' più acqua del solito. (SÌ)
- 5 Se bevo un litro d'acqua al mattino, non ho più bisogno di bere per il resto della giornata. (NO)
- 6 L'acqua è il miglior dissetante. (SÌ)
- 7 Non devo mai bere acqua dal rubinetto. (NO)
- 8 Dovrei bere da 4 a 5 bicchieri d'acqua sull'intero arco della giornata. (SÌ)
- 9 Quando faccio sport, ho bisogno di bere più acqua del normale. (SÌ)
- 10 Posso bere solo quando ho molta sete. (NO)

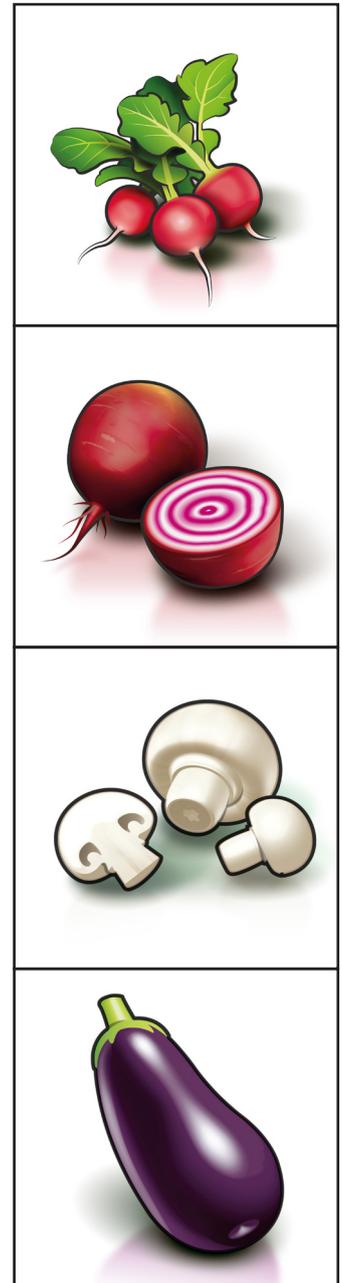
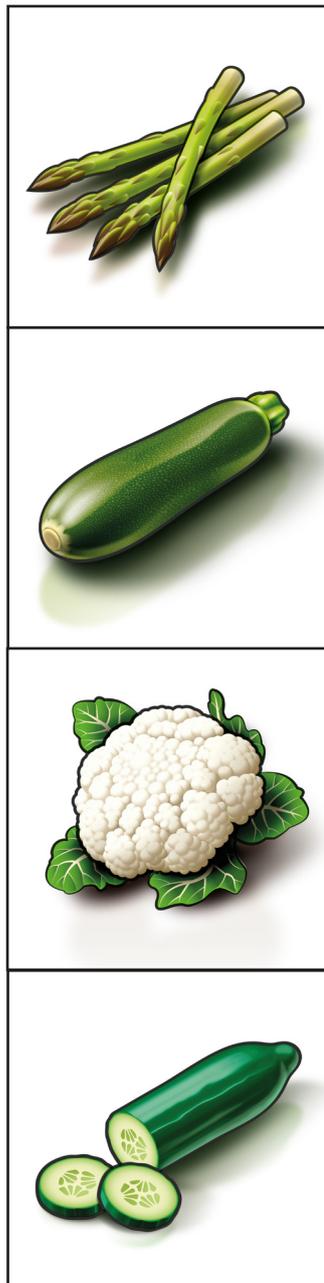
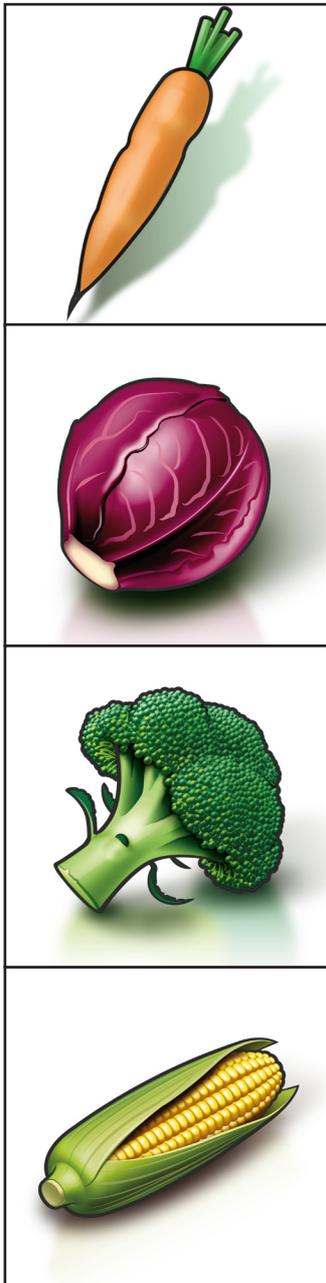


Carte illustrate sui frutti svizzeri



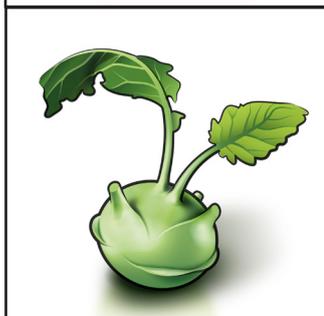
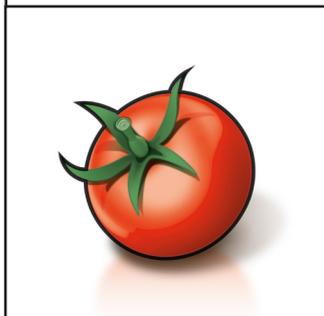
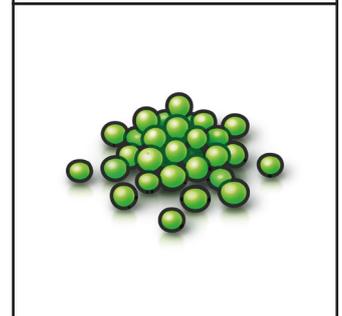
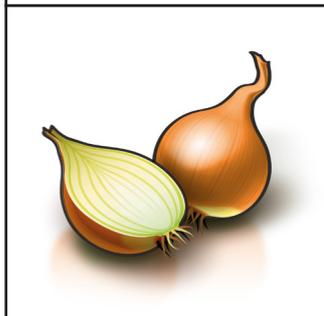
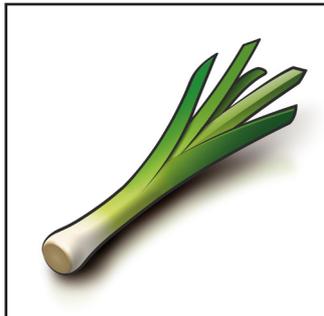
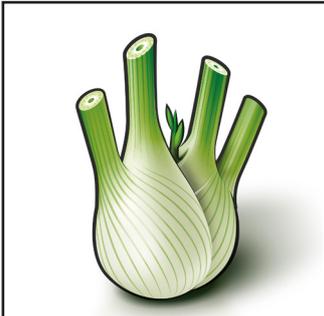


Carte illustrate sulle verdure svizzere, 1^a parte





Carte illustrate sulle verdure svizzere, 2^a parte





Questi sono i miei cibi preferiti



Svolgimento

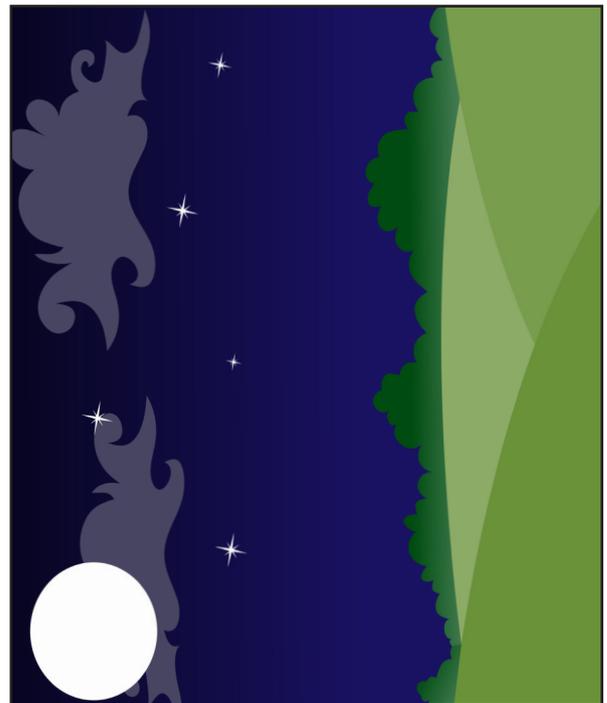
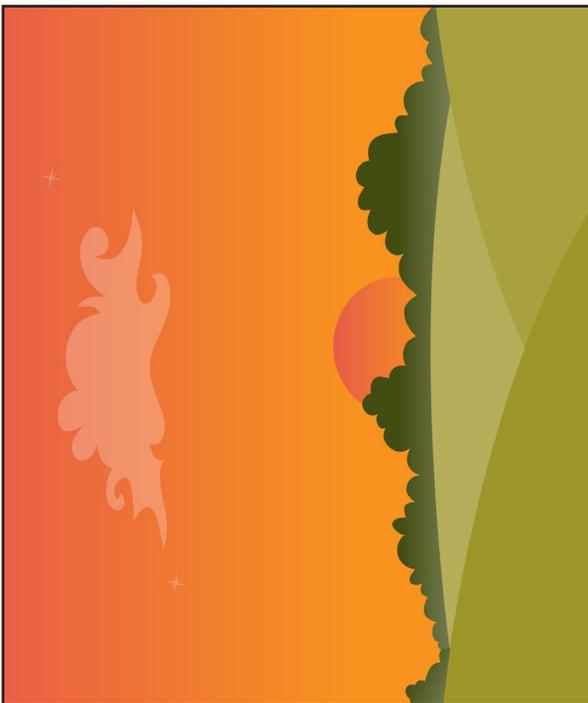
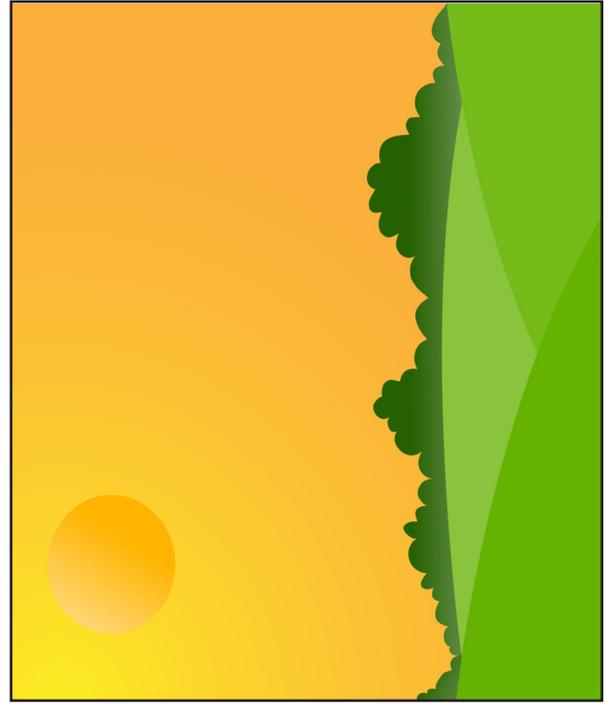
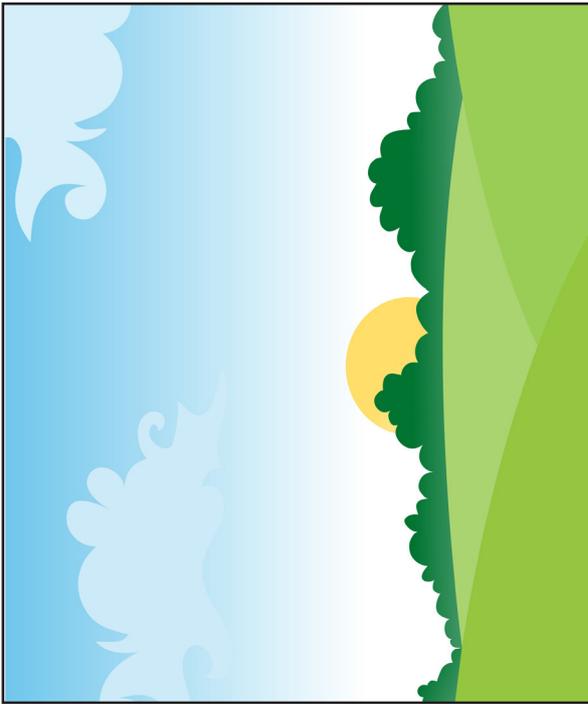
- ▶ Pensa ai cibi che preferisci.
- ▶ Disegna il tuo cibo preferito nel piatto.



Foto: laurentvalentinjosipfi auf Pixabay



Carte illustrate dei momenti della giornata





Pasto, 1^a parte



Svolgimento

- ▶ Guarda bene gli opuscoli pubblicitari. Cosa comprenderesti per la colazione?
- ▶ Ritaglia quello che preferisci e incollalo sul foglio.



Pasto, 2^a parte



Svolgimento

- ▶ Guarda bene gli opuscoli pubblicitari. Cosa comprenderesti per il pranzo?
- ▶ Ritaglia quello che preferisci e incollalo sul foglio.



Pasto, 3^a parte



Svolgimento

- ▶ Guarda bene gli opuscoli pubblicitari. Cosa compreresti per la cena?
- ▶ Ritaglia quello che preferisci e incollalo sul foglio.



Pasto, 4^a parte



Svolgimento

- ▶ Guarda bene gli opuscoli pubblicitari. Cosa comprenderesti per gli spuntini fra i pasti?
- ▶ Ritaglia quello che preferisci e incollalo sul foglio.



Preparare il pane



Istruzioni illustrate

1. Prepara tutti gli utensili che ti servono:

- ▶ teglia con carta da forno
- ▶ mestolo
- ▶ coltello
- ▶ cucchiaino
- ▶ misura da litro
- ▶ bilancia da cucina
- ▶ panno da cucina
- ▶ grande ciotola



2. Prepara tutti gli ingredienti che ti servono:

- ▶ 500 g di farina bigia
- ▶ 3-3.5 dl d'acqua
- ▶ 1.5 cucchiaino di sale
- ▶ ½ cubetto di lievito fresco



3. Metti tutti gli ingredienti nella grande ciotola.

- ▶ Meschia bene tutti gli ingredienti con il mestolo.
- ▶ Versa l'impasto sul tavolo e lavoralo con cura per circa 10 minuti.



Preparare il pane



Istruzioni illustrate

4. Hai finito lavorare l'impasto quando riesci a stenderlo senza che si strappi.

- ▶ Lascia lievitare l'impasto nella ciotola fino a quando il suo volume sarà raddoppiato.
- ▶ Copri la ciotola con il panno umido.



5. Sors la pâte du saladier.

- ▶ Forma una pagnotta e mettila sulla teglia ricoperta con carta da forno.
- ▶ Intaglia una croce al centro con il coltello per permettere all'impasto di lievitare bene.
- ▶ Accendi il forno e impostalo su 210 °C (forno a circolazione d'aria).



6. Cottura al forno

- ▶ Fai cuocere il pane nel forno a 210°C per 10 minuti.
- ▶ Poi continua la cottura a 160°C per 30-40 minuti finché il pane è dorato e cotto.
- ▶ Se prepari dei panini piccoli, la cottura si riduce a 10-15 minuti a 160°C dopo la prima cottura di 10 minuti a 210°C.

Consiglio:

Puoi anche far lievitare l'impasto del pane in frigorifero per 12 ore. Puoi quindi cuocere il pane il giorno dopo e gustarlo appena sfornato ancora tiepido!



Preparare panini imbottiti



Prodotti da spalmare



①



②



③



④



⑤

- ① Margarina
- ② Burro
- ③ Senape
- ④ Maionese
- ⑤ Crema di formaggio fresco



Preparare panini imbottiti



Alimenti per imbottire i panini



①



②



③



④



⑤

- ① Affettato
- ② Formaggio
- ③ Formaggio fresco in fiocchi (Cottage cheese)
- ④ Uova
- ⑤ Hummus



Preparare panini imbottiti



Colorato e croccante, 1^a parte



①



②



③



④



⑤



⑥

- ① Ravanelli
- ② Pomodorini
- ③ Peperoni
- ④ Carote
- ⑤ Cetrioli
- ⑥ Insalata



Preparare panini imbottiti



Colorato e croccante, 2^a parte



①



②



③



④



⑤



⑥

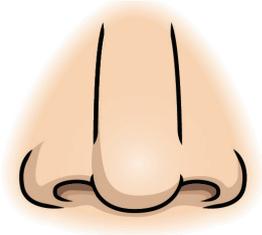
- ① Erba cipollina
- ② Prezzemolo
- ③ Crescione
- ④ Pratoline
- ⑤ Billeri dei prati
- ⑥ Nasturzio



La canzone dei 5 sensi



Filastrocca, filastrocca



- ▶ Filastrocca strampalata, ho il naso a patata.
- ▶ Sempre a caccia di odori, si prende i raffreddori.



- ▶ Filastrocca dei pensieri, i miei occhi sono neri.
- ▶ Non si stanca di guardare, è pronta a investigare.



- ▶ Filastrocca Gaia è sciocca, vi presento anche la bocca.
- ▶ Bocca per dire e per mangiare, tanti gelati da gustare.



- ▶ Filastrocca scarpe vecchie, ho due piccole orecchie.
- ▶ Percepiscono tutti i suoni, tanti fischi, rombi e tuoni.

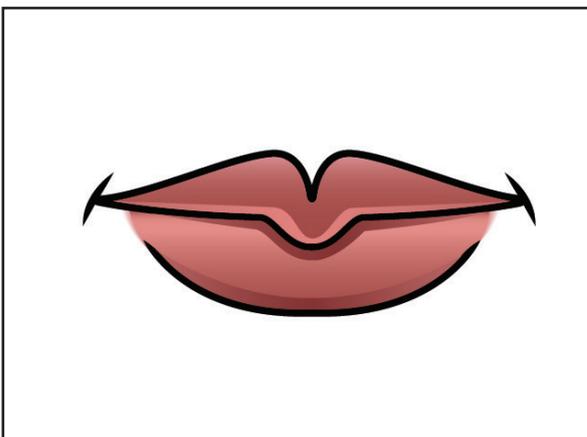
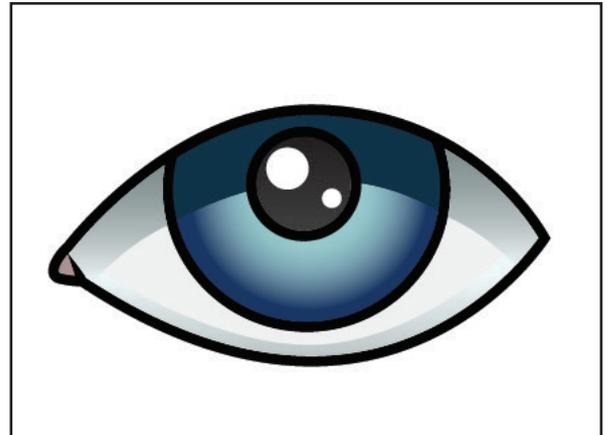
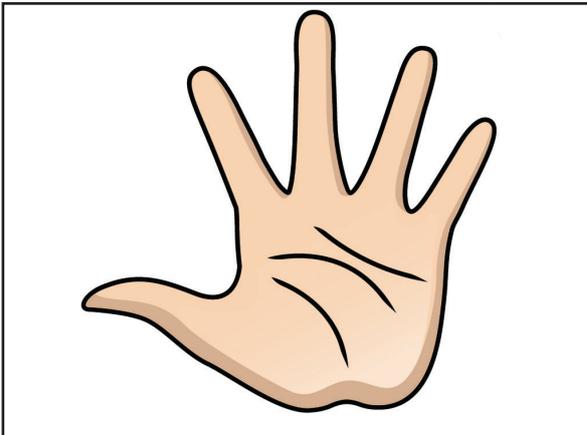
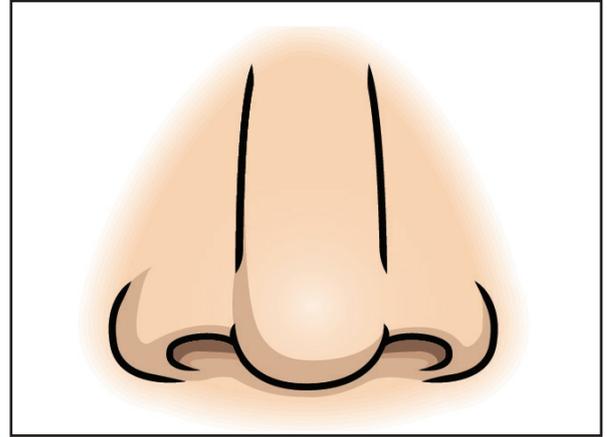
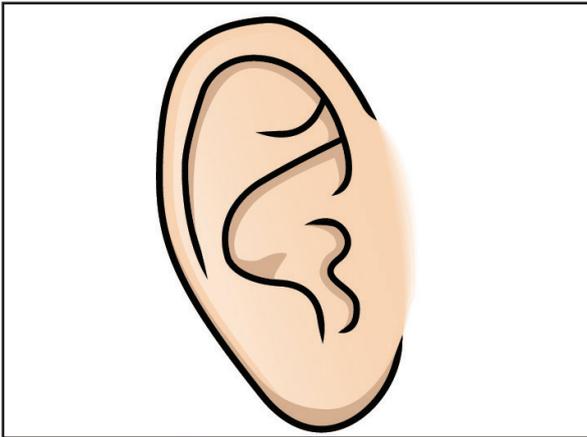


- ▶ Filastrocca dei due nani, ora muovo le mie mani.
- ▶ Danno carezze affettuose, sono sempre premurose.

Melodia: I cinque sensi - Canzoni per bambini di
Mela Music: <https://youtu.be/td64sUJh97o>



Carte illustrate con i cinque sensi





Percorso sensoriale a tappe: i 5 sensi



Svolgimento

► Cos'hai udito?



► Cos'hai annusato?



► Cos'hai percepito?



► Cos'hai visto?



► Cos'hai gustato?



Passa da tutte le 5 postazioni.

- Hai trovato tutte le soluzioni?
- Cosa era facilissimo da indovinare?
- Quale esercizio hai trovato particolarmente difficile?

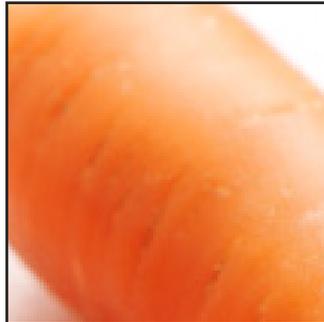
Scambia le tue idee con il tuo compagno o la tua compagna.



Carte illustrate: particolari, 1^a parte



Fronte (copiare su entrambi i lati)

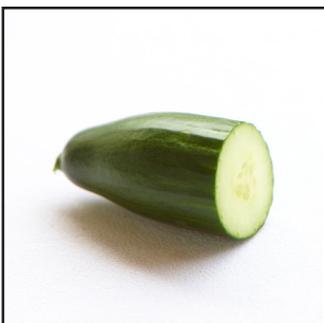
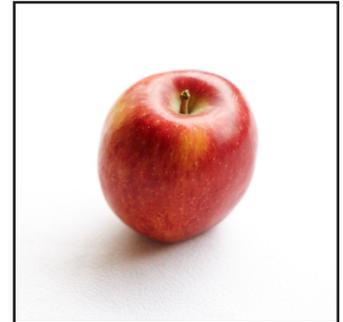
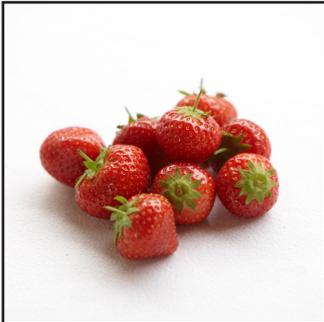




Carte illustrate: particolari, 2^a parte



Retro (copiare su entrambi i lati)





Fonti

Qui di seguito sono elencate tutte le fonti utilizzate per realizzare il presente materiale didattico.

Immagini e foto di:

www.pixabay.com

www.shutterstock.com

www.sge-ssn.ch

Impressum

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

Editore

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 dell'infanzia a Wangen (SZ)

Ringraziamenti

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