

LA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Scheda per l'insegnante

Portiamo a scuola alcune confezioni di cibo (teniamole nascoste inizialmente): confetture, merendine, pasta, riso, succhi di frutta... Avviamo una conversazione chiedendo ai bambini quali cose servono all'uomo, in maniera ineludibile, per vivere. Scartiamo le ipotesi fantasiose e arriviamo alla conclusione: aria, acqua e cibo.

Facciamo notare che lo stimolo della fame e della sete ci avverte che dobbiamo nutrirci e bere; i nostri gusti personali e le abitudini acquisite in famiglia (ma anche le tradizioni culinarie del nostro paese) ci indirizzano verso la scelta dei cibi. Spesso dimentichiamo, quindi, che per stare in salute occorre seguire una dieta. Dieta è una parola che significa "regola di alimentazione".

A questo punto distribuiamo ai bambini le confezioni alimentari; facciamo leggere le etichette spiegando che esse riportano i nomi delle sostanze che compongono i cibi. Scriviamoli alla lavagna:

Sali minerali
Proteine
Vitamine
Carboidrati
Grassi



Sali minerali: latte
Proteine: prosciutto crudo magro
Vitamine: ceci (vitamina A e C)
Carboidrati: riso
Grassi: maionese

Accanto a ognuno scriviamo il nome dell'alimento, tra quelli esaminati, che contiene una maggiore quantità di ogni elemento. Possiamo concludere questa fase con un dettato.

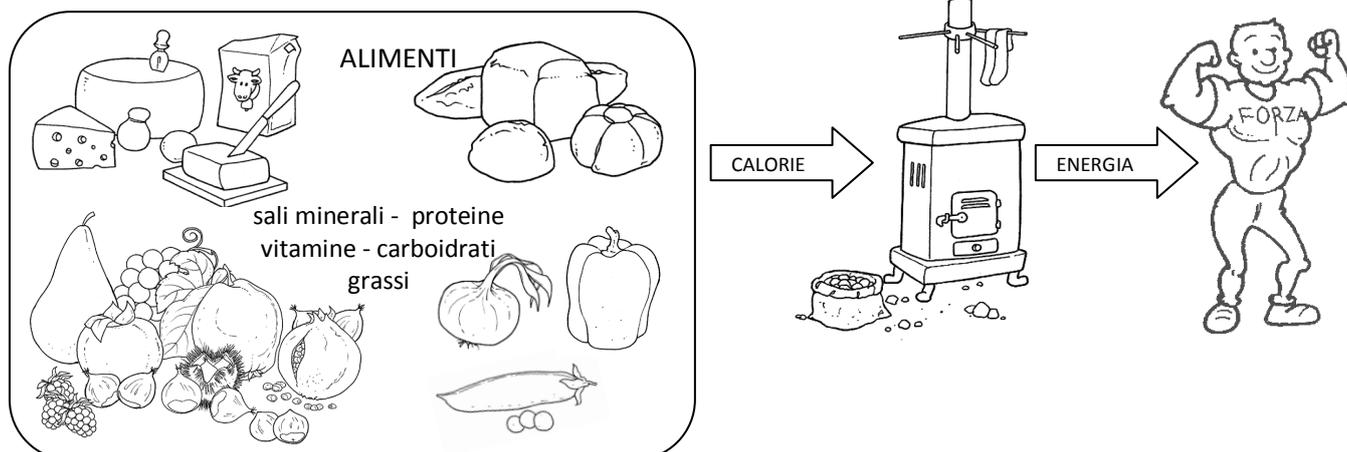
Dettato: Perché mangiare?

Il nostro corpo, per compiere tutte le azioni quotidiane, ha necessità di energia che esso prende dal cibo. Gli alimenti producono un'energia che si misura in calorie. Un bambino di otto anni ha bisogno di circa duemila calorie al giorno.

Tutti gli alimenti contengono sostanze importanti per la salute. Esse sono i sali minerali, le proteine, le vitamine, i carboidrati, i grassi.

Per stare bene bisogna assumere tutte queste sostanze in modo equilibrato.

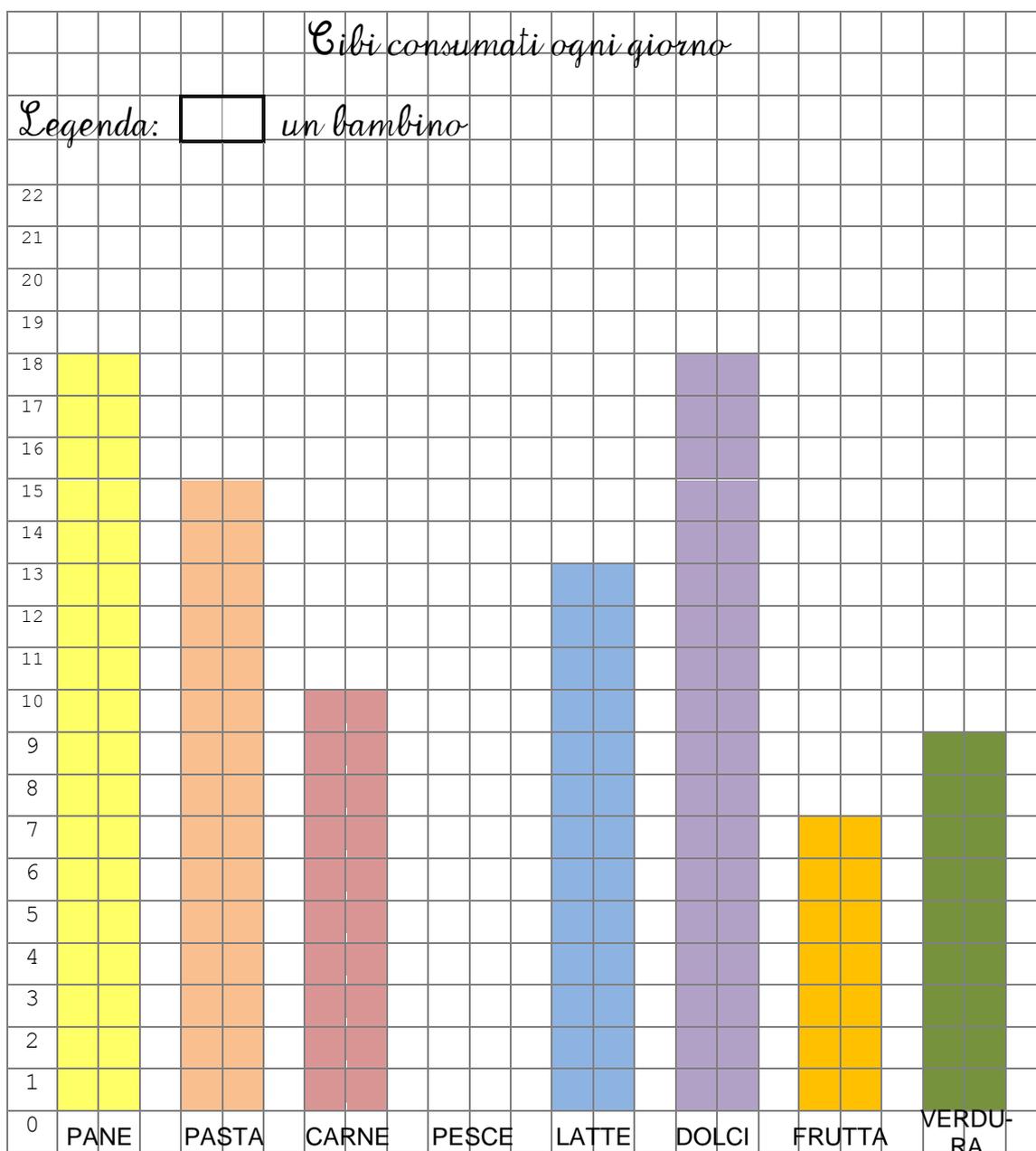
Dopo la rilettura del testo, spieghiamo il significato delle parole che non si conoscono; passiamo quindi all'autocorrezione e alla correzione. Mentre l'insegnante corregge, gli alunni dividono in sillabe le parole sottolineate e poi illustrano quanto scritto.



In una successiva fase lavoriamo sul quaderno di matematica costruendo un istogramma come il seguente.

I dati riguardano il consumo quotidiano dei seguenti alimenti: pane, pasta, carne, pesce, latte, dolci, frutta, verdura.

Chiediamo ai bambini di alzare la mano solo se mangiano tutti i giorni quell'alimento; dopo essersi contati, i bambini colorano (senza calcare, affinché si possano contare i quadretti) una fila di 2 quadretti a bambino.



Al termine dell'indagine chiediamo di verbalizzare l'istogramma.

Esempio:

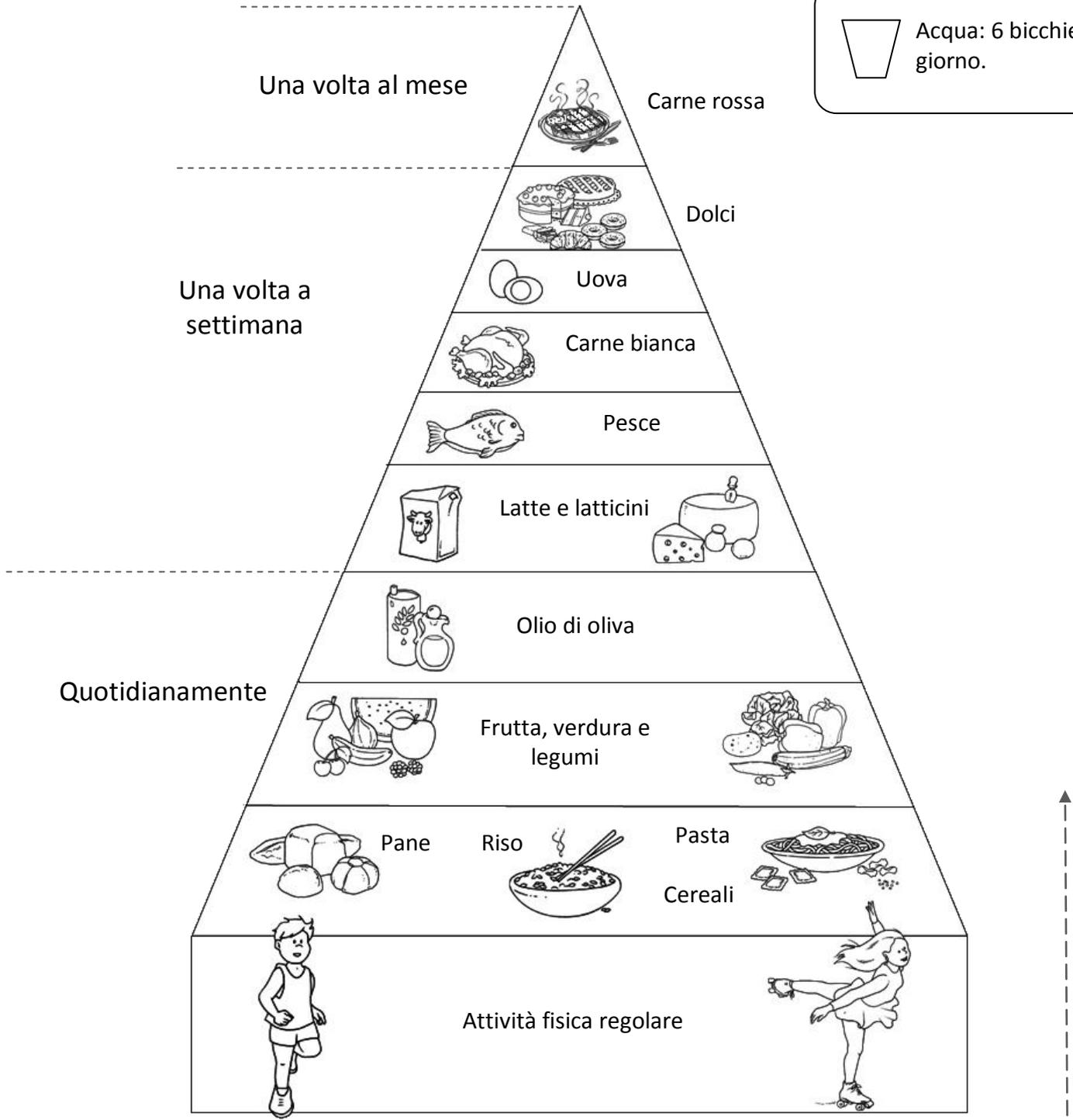
Nella nostra classe Seconda D, composta da 22 alunni, abbiamo svolto un'indagine per vedere quanti bambini mangiano quotidianamente questi cibi: pane, pasta, carne, pesce, latte, dolci, frutta, verdura.

E' risultato che 18...ecc.

L'ultima fase del lavoro prevede la lettura e la comprensione delle indicazioni della "piramide alimentare". I bambini saranno chiamati a stilare un testo informativo guidato. Si utilizza la scheda seguente, da consegnare a ogni allievo.

😊 Osserva e leggi.

 Acqua: 6 bicchieri al giorno.



L'istituto nazionale per la nutrizione (INRAN) e il Ministero della Salute sono due organizzazioni che si preoccupano della salute dei cittadini. Esse ci forniscono le indicazioni per una corretta **educazione alimentare**. Questa piramide le rappresenta molto bene. Riesci a comprendere cosa ci vuole dire?
 ✍ Con l'aiuto dell'insegnante verbalizza sul tuo quaderno **la piramide della corretta alimentazione**.
 Comincia così: <<Per stare bene bisogna...>>.