

Educazione civica: mangiare bene – La giornata dell'alimentazione

L'attività prende avvio da una conversazione sulle abitudini alimentari dei bambini: ciò che mangiano a mensa, i cibi che a volte rifiutano e le merende che portano a scuola. Attraverso il confronto guidato, gli alunni riflettono sull'importanza di assaggiare alimenti diversi e di scegliere cibi adatti alla crescita e al benessere.

Dopo la conversazione, i bambini osservano e classificano immagini di alimenti, distinguendo tra **cibi che fanno bene**, collocati nella pagina con il cuore, e **cibi da consumare con moderazione**, inseriti nella pagina con il segnale di pericolo. L'attività si conclude con il lavoro sul quaderno e con la verbalizzazione delle scelte effettuate.

Competenze

L'alunno riconosce semplici comportamenti corretti per il proprio benessere, distingue alimenti salutarici da alimenti da limitare, partecipa alla conversazione rispettando il turno di parola e motiva in modo semplice le proprie scelte.

Obiettivi

Riflettere sulle proprie abitudini alimentari.
Riconoscere alcuni alimenti utili alla crescita e alla salute.
Distinguere cibi salutarici e cibi da consumare occasionalmente.
Classificare immagini secondo un criterio dato.
Verbalizzare le scelte compiute.

Conoscenze essenziali

Alimenti di uso quotidiano.
Merenda e mensa scolastica.
Cibi che fanno bene al corpo.
Cibi da consumare con moderazione.
Regole di base per una sana alimentazione.



GIORNATA DELL'ALIMENTAZIONE

