



Introduzione: Qual è il tuo cibo preferito ? È salutare? Va bene per te? Ci divertiremo oggi mentre impari a conoscere i gruppi di alimenti.

Riepilogo	
Soggetto/Disciplina	Educazione ambientale
Tema settimanale	Il mio corpo / Salute : Nutrizione
Fascia di età	5-6 anni
Argomento principale	Cibo salutare
Concetti chiave	<ul style="list-style-type: none">• Benefici di un'alimentazione sana• Scelte alimentari sane• Piramide alimentare• Gruppi alimentari• Sprecare il cibo



obiettivi formativi	
<ul style="list-style-type: none">• Identificare/denominare i gruppi di alimenti• Ordina il cibo in base ai gruppi di alimenti	<ul style="list-style-type: none">• Identificare/denominare i gruppi di alimenti nella piramide alimentare• Trova soluzioni per buttare via il cibo• Crea il proprio piatto di cibo

Attrezzature/materiali necessari	
<ul style="list-style-type: none">• Computer con accesso a Internet	<ul style="list-style-type: none">• Immagini di prodotti alimentari sani• YouTube :

- Giochi o video interattivi online

<https://www.youtube.com/watch?v=5dR22hbln6w>

<https://www.youtube.com/watch?v=XfCG301e9Sc>

- WordWall

<https://wordwall.net/resource/56879362/healthy-and-unhealthy-food>

<https://wordwall.net/resource/36059561/healthy-food>

<https://wordwall.net/resource/17819437/food-pyramid>

<https://wordwall.net/resource/7376795/science/y5-food-groups>

- Canva

https://www.canva.com/design/DAFpt_cwSc4/9WU6Q31QX6GihexKj1A3Og/edit?utm_content=DAFpt_cwSc4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton&fbclid=IwAR3tfoP5DpOEgoOsA8H2CPG0wK2M2ps

[XttTRtjQibfhEWJzFg8ByvcY_mOM](https://www.canva.com/design/XttTRtjQibfhEWJzFg8ByvcY_mOM)

- Fogli di lavoro live

<https://www.liveworksheets.com/ea2475766dg>

- Mangiare sano:

<https://www.healthyeating.org/products-and-activities/games-activities/myplate>

Schema della lezione

Fase della lezione	Durata	Descrizione
Riscaldamento	5 minuti	Invita i bambini ad ascoltare e ballare la musica: è una canzone sui cibi sani che aiutano il nostro corpo e il nostro cervello. https://www.youtube.com/watch?v=5dR22hbln6w
	10 minuti	Metti i bambini in cerchio e coinvolgili in un breve discorso sui loro cibi preferiti e chiedi loro se sono sani; chiedere esempi di opzioni salutari. Chiedi loro di fare un gioco sulle scelte alimentari sane: https://wordwall.net/resource/56879362/healthy-and-unhealthy-food

Attività principale	15 minuti	<p>Introdurre i gruppi di alimenti attraverso le immagini (visualizzare le immagini di vari alimenti sani):</p> <p>https://wordwall.net/resource/36059561/healthy-food</p> <p>wordwall della piramide alimentare e discuti con i bambini su come possiamo usarlo per mangiare in modo sano.</p> <p>https://wordwall.net/resource/17819437/food-pyramid</p> <p>Invita i bambini a giocare al seguente gioco interattivo di smistamento degli alimenti in base all'appartenenza al gruppo e agli alimenti sani e malsani:</p> <p>https://www.canva.com/design/DAFpt_cwSc4/9WU6Q31QX6GihexKj1A3Og/edit?utm_content=DAFpt_cwSc4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton&fbclid=IwAR3tfoP5DpOEqoOsA8H2CPG0wK2M2psXttTRtjQibfhEWJzFg8ByvcY_mOM</p>
	10 minuti	<p>Invita i bambini ad ascoltare il seguente inno e poi a cantarlo. Assicurati che lo capiscano. Chiedi loro quali erano i problemi con i bambini. <i>Perché hanno buttato via il loro cibo? Va bene?</i> Invita i bambini a trovare soluzioni a tali problemi.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XfCG301e9Sc</p>
	5 minuti	<p>Facoltativo: invita e guida i bambini a giocare al seguente gioco che li aiuta a creare il loro piatto alimentare scegliendo il cibo che li aiuta a crescere forti e sani. Il gioco ha diverse fasi; fate quante più cose possono fare i vostri figli:</p> <p>https://www.healthyeating.org/products-and-activities/games-activities/myplate</p>
Valutazione	5 minuti	<p>Aiuta i bambini a creare il proprio piatto di cibo sano in base alle loro preferenze (pagina 3):</p> <p>https://www.liveworksheets.com/ea2475766dg</p> <p>Invita i bambini a presentare i loro piatti e incoraggia i loro coetanei a decidere se si tratta di cibo sano o meno.</p>
	5 minuti	<p>Invitali a giocare al seguente gioco interattivo di etichettatura dei gruppi di alimenti:</p> <p>https://wordwall.net/resource/7376795/science/y5-food-groups</p>

Conclusioni e Raccomandazioni

- I bambini hanno imparato a conoscere le scelte alimentari sane.
- Se hai tempo, puoi discutere la seguente storia con i bambini.
<https://www.youtube.com/watch?v=My-KFPmrwzM&t=2s>
Questa è una storia che insegna ai bambini l'importanza di non sprecare il cibo. Dà anche ai bambini un'idea di come il cibo arriva alla loro tavola dalla fattoria

- Consiglio un viaggio in una fattoria per vedere, sentire, assaggiare o annusare cibi sani.

**The material is developed within the Erasmus+ project *PreEdTech - Improving the Pedagogical and ICT skills of Pre-School Teachers and Educators in the Digital Era*, Grant agreement number:
2021-1-RO01-KA220-SCH-000027894.**

any use, which may be made of the information contained therein.

Project website www.preedtech-project.eu

