PRIMO CICLO

LEZIONE 1

(Manuale per gli alunni: pagg. 2, 3, 4, 5)

OBIETTIVI

Oggi i bambini impareranno la differenza tra i cibi di Pippo e quelli di Pappo.

Far comprendere che:

- i cibi che mangia **Pippo (cibi VAI)** ci mantengono in salute;
- i cibi che mangia **Pappo (cibi STOP)** sono unti e zuccherini, dannosi per la nostra salute;

SEQUENZA DELLA LEZIONE

1. Indicare agli alunni le pagg. 2-3 del loro libro (cibi Pippo).
Spiegare che il carretto di Pippo è pieno di cibi sani e far colorare i disegni. Proporre le seguenti domande:
D: Cosa dice il segnale per il carretto di Pippo ?
R: VAI, verde.

D: Cosa pensate voglia dire questo segnale ?
R: Indica che questi cibi si possono mangiare.

D: Quali cibi si trovano sul carretto di Pippo ?
R: (i bambini devono identificare tutti i cibi).
2. Spiegare che i cibi di Pippo sono sani, ci mantengono in salute e ci aiutano a star bene.
3. Fate imparare ai bambini l'elenco dei cibi VAI (vedi pag. 5 del presente manuale).
Fate scrivere a pag. 3, sulla linea prevista, "Cibi sani che ci mantengono in salute".
4. Indicare agli alunni le pagg. 4-5 del loro libro (cibi Pappo).
Proporre le seguenti domande:
D: Cosa dice il segnale per il carretto di Pappo ?
R: STOP, rosso.

D: Cosa pensate voglia dire questo segnale ?
R: Indica che i bambini non dovrebbero mangiare quasi mai i cibi di Pappo.

D: Come vi sembra il carretto di Pappo ?
R: E' tutto rotto, non funziona bene.

D: Quali cibi ci sono sul carretto di Pappo ?

R: Si devono identificare tutti i cibi e colorarli)

Far scrivere a pag. 5 le parole: "grassi, unti e zuccherini sono dannosi per la nostra salute.

5. ATTIVAZIONE

MATERIALE:

- patatine fritte
- mela
- carote
- 3 sacchetti di pane vuoti.

DIMOSTRAZIONE:

- a. Mettere la patatine fritte (meglio qualche ora prima della lezione), la mela e la carota in 3 buste separate (si possono utilizzare i sacchetti del pane).
- b. Far esaminare le buste una alla volta. Cominciare con quella delle patatine fritte:
 - osservare l'esterno della busta (è diventata unta) ;
 - far "pescare" le patatine ad un alunno volontario e descriverne la consistenza .
- c. Esaminare quindi le buste contenenti, rispettivamente, la mela e la carota:
 - fate osservare la differenza con la precedente, descrivendone le caratteristiche (non sono unte).
- d. Spiegare che i cibi grassi (es.: burro, panna, maionese, creme, ecc.) sono dannosi alla nostra salute.
- e. Spiegare che la frutta e la verdura sono cibi indispensabili alla nostra salute, non essendo cibi grassi. Sono dei cibi di Pippo, cioè cibi VAI.

6. Compilate la scheda di valutazione (pag. 38).

LEZIONE 2

(Manuale per gli alunni: pagg. 6-7)

OBIETTIVI

Insegnare ai bambini ad identificare:

- i cibi grassi e con zuccheri semplici aggiunti (cibi STOP di Pappo)
- i cibi sani (cibi VAI di Pippo)

SEQUENZA DELLA LEZIONE

1. Fate identificare agli alunni i cibi di Pippo che sono raffigurati a pag. 6 del loro manuale. Fate colorare i disegni ed in verde il semaforo.
2. Ripetere che sono cibi VAI che fanno star bene.
3. Andate a pag. 7 del libro. Fate identificare i cibi di Pappo, attribuendo ciascun alimento ad uno dei seguenti gruppi:
 $G = \text{grassi}$ $Z = \text{zuccherini}$
Fate scrivere accanto ad ogni figura l'iniziale (G o Z) del gruppo corrispondente.
4. Spiegate che sono cibi STOP che fanno male alla salute. Non dovrebbero essere mai mangiati.

5 ATTIVAZIONE

MATERIALE:

- pacchetto di zucchero
- cucchiaino per misure
- piccoli sacchetti di plastica
- illustrazioni di cibi STOP, PENSA e MANGIA SANO.

DIMOSTRAZIONE:

- a. Fissate su un tabellone le diverse figure di alimenti e sotto ciascuna di esse una busta di plastica.
 - b. In ogni sacchetto di plastica mettere la quantità di zucchero che è contenuta nei diversi cibi presi in considerazione, seguendo le indicazioni della tabella sottoriportata.
 - c. Confrontate il contenuto dei cibi VAI e dei cibi STOP.
6. Compilate la scheda di valutazione (pag. 38).

Contenuto in zucchero degli alimenti

alimento	quantità	cucchiaini di zucchero
yogurt alla frutta	125 gr. (un vasetto)	3
verdura	-100 gr.	0
pesca	-100 gr.	0
pasta, pane, riso	-100 gr.	0
biscotti	-100 gr. (12 biscotti)	9
panettone	125 gr. (una fetta)	14
caramelle	100 gr. (20 caramelle)	15
cioccolato	30 gr. (una tavoletta piccola)	3,5
marmellata	30 gr. (un cucchiaio e mezzo)	3
coca cola	330 ml. (una lattina)	10
aranciata	330 ml. (una lattina)	10
spremuta d'arancia	150 ml. (un bicchiere)	0

Nella tabella è indicato **solo lo** zucchero aggiunto e non quello naturalmente presente negli alimenti.

LEZIONE 3

(manuale per gli alunni: pagg. 8- 9)

OBIETTIVI

1. Oltre agli obiettivi della lezione precedente gli alunni dovranno diminuire il consumo di cibi con elevato contenuto di grassi saturi e di calorie.
2. Favorire il consumo di cibi sani che i bambini non mangiano abitualmente o che non conoscono.

SEQUENZA DELLA LEZIONE

1. Rivedere i concetti delle lezioni precedenti. Chiedere agli alunni di fare degli esempi di cibi VAI e di cibi STOP..
2. Spiegare che oggi gli alunni impareranno che oltre i cibi VAI e STOP esistono anche i cibi PENSA.

Chiedete: perché secondo voi i cibi PENSA si chiamano così ?

(R. perché i bambini devono pensare prima di scegliere uno di questi cibi ed evitare di mangiarli ogni giorno).

3. Fate osservare agli alunni la pagina 8 del manuale. Fate identificare tutti i cibi PENSA illustrati sulla pagina

- miele
- frutta secca
- gelato artigianale
- dolci fatti in casa
- insaccati
- burro

4. Spiegare che questi sono cibi PENSA e che possono essere mangiati alcune volte al mese e con moderazione.

Fate scrivere a pag. 9 il nome di ciascun cibo PENSA sulla riga con il numero corrispondente.

5. Compilate la scheda di valutazione a pag. 38).

LEZIONE 4

OBIETTIVI

Come lezioni precedenti.

ATTIVAZIONE

MATERIALE:

- fogli di carta bianca
- matite colorate

DIMOSTRAZIONE:

- Distribuite 3 fogli di carta bianca ad ogni alunno.
- Fate scrivere cibi Pippo-VAI, cibi PENSA, cibi PAPPO-STOP rispettivamente su tre fogli differenti e disegnare su ciascuno un semaforo con il colore corrispondente.
- Utilizzate la pag.4 del presente manuale che riporta l'elenco dei cibi VAI PENSA i STOP. I bambini devono rispondere alzando il foglio con il semaforo e la scritta corrispondente.
- Per intervallare questo gioco si possono fare anche delle domande e chiedere perchè un cibo è VAI, PENSA o STOP . Le domande possono servire anche per aiutare i bambini a correggere risposte errate.
- Compilate la scheda di valutazione a pag. 38.

LEZIONE 5

(pag. 10 del manuale per gli alunni)

OBIETTIVI

Come lezioni precedenti.

ATTIVAZIONE

MATERIALE PER GLI ALUNNI:

- schede con disegni dei cibi preparate precedentemente dagli alunni.

MATERIALE PER L'INSEGNANTE:

- tre schede rappresentanti un semaforo con la scritta VAI colorata in verde, Pensa in giallo e STOP in rosso.

GIOCO DEL TRENO DEI CIBI:

a. distribuite i disegni agli alunni (uno ciascuno) ;

b. gli alunni dovranno formare un treno tenendo la scheda in mano ed andare verso l'insegnante che chiede quale segnale deve essere sollevato per il cibo di cui il bambino ha la scheda e di commentare la risposta.

Far risolvere il cruciverba PRONTI SI MANGIA sul manuale degli alunni; le soluzioni corrette sono le seguenti:

1	Biscotti
2	Zucchero
3	Stop
4	Noci
5	Coca Cola
6	Pasta
7	Pippo
8	Miele
9	Patatine
10	Riso
11	Gelato
12	Burro

Nella colonna centrale 1 verticale comparirà la scritta: "buon appetito".

Compilate la scheda di valutazione a pag. 39.

LEZIONE 6

(pag.11-12-13 del manuale degli alunni)

OBIETTIVI

Come lezioni precedenti.

SEQUENZA DELLA LEZIONE

1. Elaborare in classe con gli alunni una storia che abbia per protagonista PIPPO e la corretta alimentazione. In essa dovranno essere presenti i cibi VAI, PENSA e STOP.
2. Compilate la scheda di valutazione a pag 39.

LEZIONE 7

(pag. 14,15 e 16 del manuale degli alunni)

OBIETTIVI

Come lezioni precedenti.

SEQUENZA DELLA LEZIONE:

1. Far risolvere agli alunni sul loro manuale il gioco "II titolo nascosto".
Le soluzioni corrette sono le seguenti:

1	Arancia
2	Latte
3	Pasta
4	Uva
5	Carota
6	Cereali
7	Vitamine
8	Colazione
9	Pollo
10	Mani
11	Pizza
12	Denti
13	Spinaci
14	Pesce
15	Yogurt

II titolo del libro che dovrà comparire è "A tavola con Pippo"

1. Andate a pag. 16 del manuale degli alunni e chiedete di scrivere una ricetta che prepara la mamma a base di cibi VAI.
2. Compilate la scheda di valutazione a pag. 39.

LEZIONE 8

(pag. 17 del manuale degli alunni)

OBIETTIVI

1. Gli alunni dovranno capire l'importanza di una buona prima colazione ;
2. devono essere in grado di identificare i cibi appropriati.

SEQUENZA DELLA LEZIONE:

GIOCO DELLA TAVOLA DELLA PRIMA COLAZIONE

Utilizzate la pag. 17 del manuale degli alunni nella quale è rappresentata una tavola dove, in maniera disordinata, sono riprodotti alimenti vari.

Gli alunni dovranno indicare con un cerchio un massimo di cinque alimenti che, secondo loro, è corretto consumare per la prima colazione. Ogni alimento esatto darà diritto ad un punto mentre per ogni errore verrà sottratto un punto.

Il gioco consente di verificare le conoscenze dei bambini.

Compilate la scheda di valutazione a pag. 39.

LEZIONE 9

(pag. 18-19 del manuale degli alunni)

OBIETTIVI

Gli alunni dovranno acquisire le principali norme igieniche e comportamentali che accompagnano una corretta alimentazione.

MATERIALE:

- schede da colorare a pag. 18 -19 del manuale degli alunni.

SEQUENZA DELLA LEZIONE:

1. chiedere agli alunni di esporre le proprie abitudini igieniche che accompagnano una corretta alimentazione.
2. Far colorare la vignetta che illustra l'azione da compiere prima di mangiare.
3. Far colorare la vignetta che illustra l'azione da compiere dopo aver mangiato.
4. Discussione sulle motivazioni riguardo all'importanza del rispetto di tali norme igieniche.
5. Far ricomporre le nuvolette che si trovano a pag. 20 del manuale degli alunni in base alle indicazioni riportate.

Tenete presente i seguenti consigli:

- lavarsi accuratamente le mani prima di ogni pasto,
- masticare lentamente e con calma ;
- non leggere durante i pasti ne studiare subito dopo ;
- non bere bibite ghiacciate ne bere eccessivamente ;
- non fare bagni durante la digestione ;
- lavarsi i denti dopo ogni pasto.

6. Compilate la scheda di valutazione a pag 39.

LEZIONE 10

OBIETTIVI

Gli alunni dovranno essere in grado di organizzare una festa di fine anno scolastico utilizzando cibi sani.

ATTIVAZIONE

La festa si svolgerà possibilmente all'aperto (parco, cortile scuola, ecc...).

Gli alunni consumeranno il pranzo a base di pizza, per cui si consiglia di scegliere il giorno in cui questo piatto è presente nella tabella del menu' dell' Azienda Sanitaria Locale di Bergamo.

Nel primo pomeriggio i genitori saranno invitati a raggiungere gli alunni e gli insegnanti per festeggiare con loro la chiusura dell'anno scolastico con giochi di movimento e con una merenda a base di frutta fresca e pop corn che dovranno essere preparati dagli addetti alla cucina del centro pasti della scuola.

CONSIGLI PER L' ATTIVAZIONE E PROPOSTE PER GIOCHI DI MOVIMENTO

Nei giorni antecedenti la festa si possono coinvolgere i genitori nella preparazione dei giochi e nelle attività di animazione.

GIOCHI PROPOSTI:

GIOCO DELLE MELE E MELONI

Si dividono i partecipanti in due gruppi, la squadra delle mele e quella dei meloni; viene delimitato il terreno di gioco con due linee parallele (distanti circa cinquanta centimetri) sulle quali si schierano le due squadre ed altre due linee alle spalle di queste ultime (di circa tre metri) che delimitano la zona di salvezza.

L'insegnante inizia il gioco utilizzando una serie di parole che iniziano con "me" per fare salire la tensione fra le squadre. All'improvviso pronuncia, ad esempio, la parola mela, tutti i meloni allora corrono verso gli avversari e cercano di catturare le mele, le quali a loro volta, tentano di fuggire al di là della linea di salvezza dove, appunto, non possono più essere prese.

Le mele catturate diventano meloni, si schierano con la nuova squadra ed il gioco ricomincia. Sarà l'insegnante che deciderà di chiamare ora i meloni, ora le mele. Il gioco si conclude quando tutte le mele hanno catturato i meloni o viceversa.

Possono essere assegnati da 5 a 10 punti al gruppo vincente.

Questo gioco di movimento può offrire l'opportunità di riflettere sul rapporto tra fatica fisica e consumo energetico ed inoltre sollecita l'esercizio dell'attenzione e delle destrezza.

GIOCO DELL' INSALATA

Ogni partecipante al gioco sceglie il nome di un ortaggio o di un frutto ; se i giocatori sono molti è possibile scrivere il nome dell'ortaggio o del frutto su un foglietto di carta da attaccare sul petto. I ragazzi si siedono tutti in cerchio ad eccezione di una persona che rimane in piedi al centro e chiama due ortaggi. I giocatori corrispondenti devono scambiarsi di posto.

Il ragazzo che ha chiamato deve cercare di occupare uno dei loro posti: se ci riesce toccherà a chi è rimasto in piedi chiamare altri due nomi.

Il partecipante che si trova in piedi, però, può anche dire "insalata" a questo punto tutti i giocatori devono cambiare. L'insegnante, mentre i ragazzi si riposano prima di iniziare un altro round, può ricordare l'importanza della verdura e della frutta per una corretta alimentazione.

Il gioco, che sollecita l'attenzione e la destrezza, offre l'opportunità di riflettere sul significato che i diversi alimenti possono avere per le persone, e sul rapporto esistente fra movimento e consumo energetico.

GIOCO DEL DRAGO

Sei o sette giocatori formano una fila e ciascuna prende per la vita chi gli sta davanti.

La prima persona (la testa del drago) cerca di toccare l'ultima (la coda del drago) mentre questa cerca di evitarlo, senza comunque lasciare la presa.

I giocatori catturati vengono via via eliminati.

Il gioco è molto divertente se si formano più draghi (3 - 4).

Compilate la scheda di vantazione a pag. 40.

SCHEDA DI VALUTAZIONE

(da compilare con la massima cura; i vostri commenti saranno utilizzati per migliorare le successive edizioni del manuale)

SCUOLA..... **CLASSE**

ATTIVITÀ 1

Se è stata svolta barrare la casella

Tempo impiegato (minuti).....

critiche / apprezzamenti / proposte:

.....
.....
.....

ATTIVITÀ 2

Se è stata svolta barrare la casella

I Tempo impiegato (minuti)

critiche / apprezzamenti / proposte:

.....
.....
.....

ATTIVITÀ 3

Se è stata svolta barrare la casella

Tempo impiegato (minuti).....

critiche / apprezzamenti / proposte:

.....
.....
.....

ATTIVITÀ 4

Se è stata svolta barrare la casella

Tempo impiegato (minuti)

critiche / apprezzamenti / proposte:

.....
.....
.....

ATTIVITÀ 5

Se è stata svolta barrare la casella
Tempo impiegato (minuti).....

critiche / apprezzamenti / proposte:

.....
.....
.....

ATTIVITÀ 6

Se è stata svolta barrare la casella
Tempo impiegato (minuti).....

critiche / apprezzamenti / proposte:

.....
.....
.....

ATTIVITÀ 7

Se è stata svolta barrare la casella
Tempo impiegato (minuti).....

critiche / apprezzamenti / proposte:

.....
.....
.....

ATTIVITÀ 8

Se è stata svolta barrare la casella
Tempo impiegato (minuti).....

critiche / apprezzamenti / proposte:

.....
.....
.....

ATTIVITÀ 9

Se è stata svolta barrare la casella)
Tempo impiegato (minuti).....

critiche / apprezzamenti / proposte:

.....
.....
.....

ATTIVITÀ 10

Se è stata svolta barrare la casella
Tempo impiegato (minuti).....

critiche / apprezzamenti / proposte:

.....
.....
.....
.....

Firma leggibile.....

GIUDIZIO COMPLESSIVO AL PROGETTO:

- OTTIMO
- DISTINTO
- BUONO
- SUFFICIENTE
- INSUFFICIENTE