

EDUCAZIONE ALL'ALIMENTAZIONE

Cari bambini, il nostro corpo per crescere ha bisogno di cibo. Per giocare, correre, saltare si deve mangiare bene, scegliendo tra diversi alimenti, ciò significa mangiare un po' di tutto. Per esempio a colazione non scegliete sempre i cibi dolci come i biscotti o la cioccolata ma alternate con la frutta, lo yogurt o un panino.



Racconto: “ IL BRUCO MOLTO AFFAMATO” di Eric Carle.

“Una notte, su una foglia illuminata dalla luna, c’era un piccolo uovo. Una domenica mattina, quando si levò il sole, caldo e splendente, dall’uovo “Crac” uscì un piccolo bruco affamato... Subito si mise in cammino alla ricerca del cibo.

Lunedì mangiò una mela, ma non riuscì a saziarsi

Martedì mangiò due pere, ma non riuscì a saziarsi.

Mercoledì mangiò tre prugne, ma non riuscì a saziarsi.

Giovedì mangiò quattro fragole, ma non riuscì a saziarsi.

Venerdì mangiò cinque arance, ma non riuscì a saziarsi.

Sabato mangiò un dolce al cioccolato, un gelato, un cetriolo, un pezzo di formaggio, una fetta di salame.... Alla sera aveva un grande mal di pancia!

Il giorno dopo era di nuovo domenica e il bruco si mise a mangiare una bella foglia verde. Si sentì subito meglio... si addormentò e al suo risveglio si era trasformato in una bellissima farfalla che si mise a volare di fiore in fiore per gustare cibi sani ma senza esagerare!”.

Attività: guarda il video della storia “Il bruco molto affamato”

FILASTROCCA

Ascolta la filastrocca con il seguente link: <https://spark.adobe.com/video/pDhGyuTrt9AE1>

Filastrocca per mangiar sano

Caramelle, caramelle
rosse gialle verdi: belle!
Ma se guardi da vicino
Ci sta scritto in piccolino
sulla carta luccicante:
“qui c’è dentro un colorante”.

Buono questo bel biscotto!
Ma se cerchi, sotto sotto,
sulle varie confezioni
ci sta scritto “con aromi”.
Coloranti? Aromi? Eh no!
A mangiarli non ci sto.

Preferisco un dolce frutto:
la natura ci dà tutto
quanto serve per star bene;
mentre il resto non conviene!



Attività: ascolta la filastrocca poi disegna un frutto che ti piace

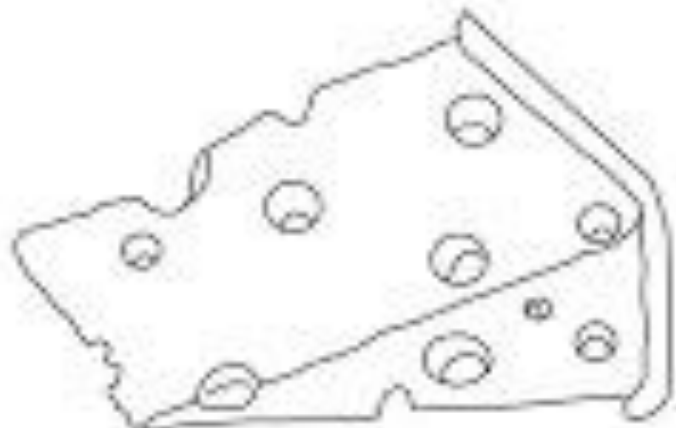
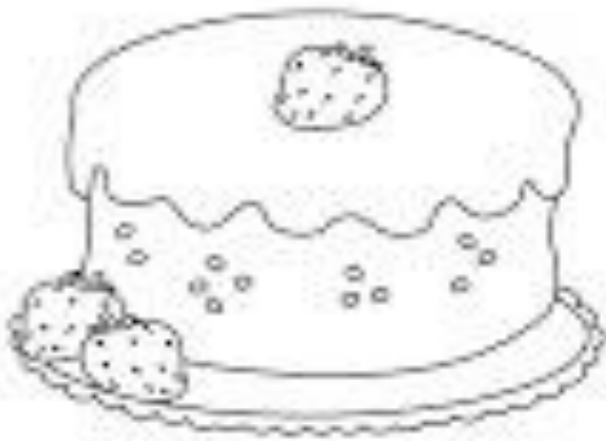
OSSERVA LE IMMAGINI - Dolce o salato?



Attività: osserva le foto e indica quella in cui sono presenti cibi dolci

Dolce o Salato?

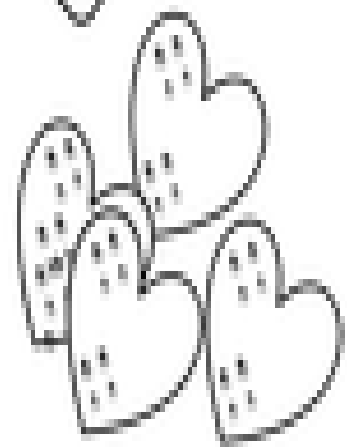
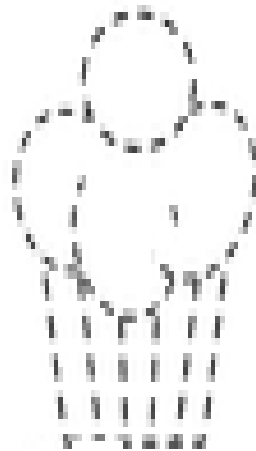
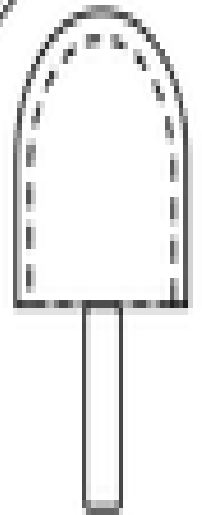
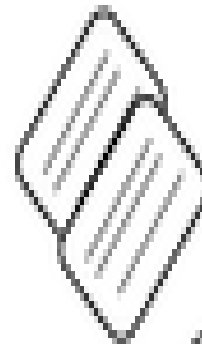
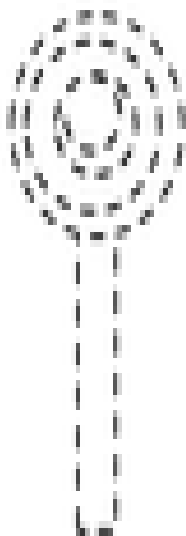
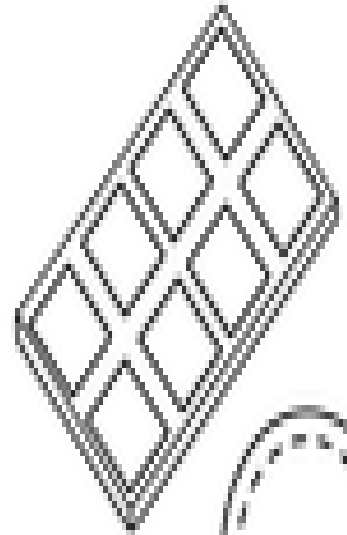
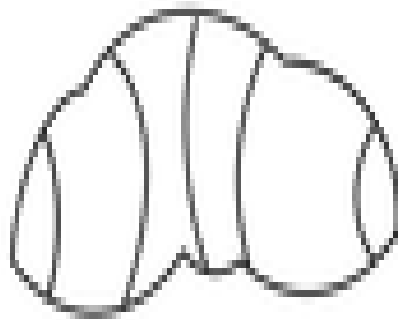
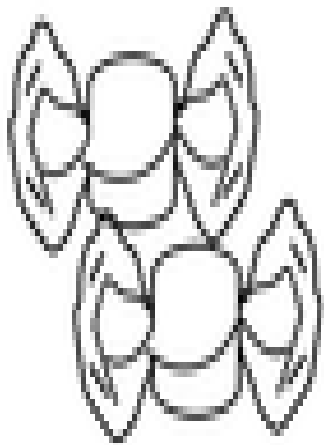
Colora gli alimenti dolci e cerchia quelli salati



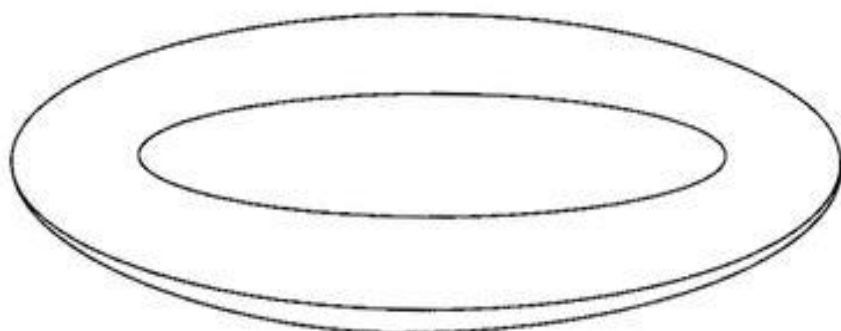
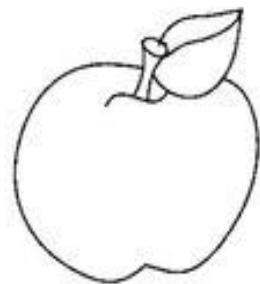
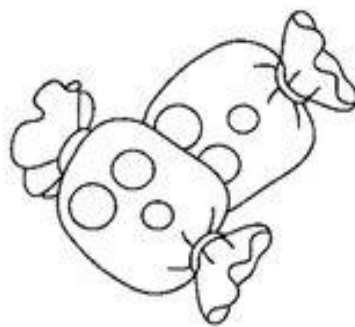
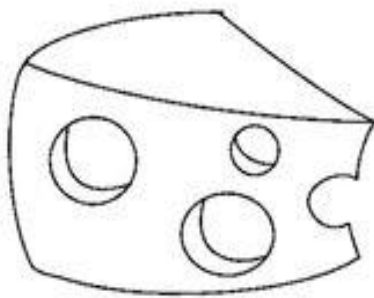
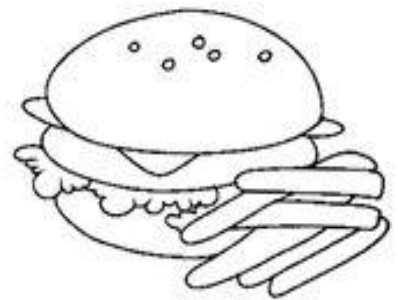
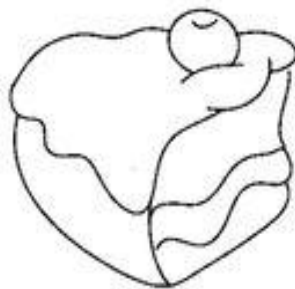
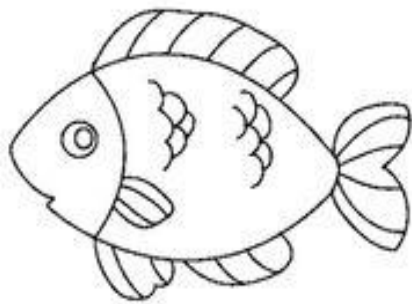
Osserva e cerchia l'intruso

Sai che non puoi abusare dei cibi dolci? Prova a spiegare il perché.

I DOLCI



EDUCAZIONE ALL'ALIMENTAZIONE



ATTIVITÀ: colorare gli alimenti e condurli nel piatto, con una linea, solo quelli salutarissimi.
OBIETTIVO: riconoscere i cibi per una sana alimentazione.

OSSERVA LE IMMAGINI – Frutta o verdura?

Ascolta la canzone della frutta: <https://www.youtube.com/watch?v=VyFiCHxZ8qY>

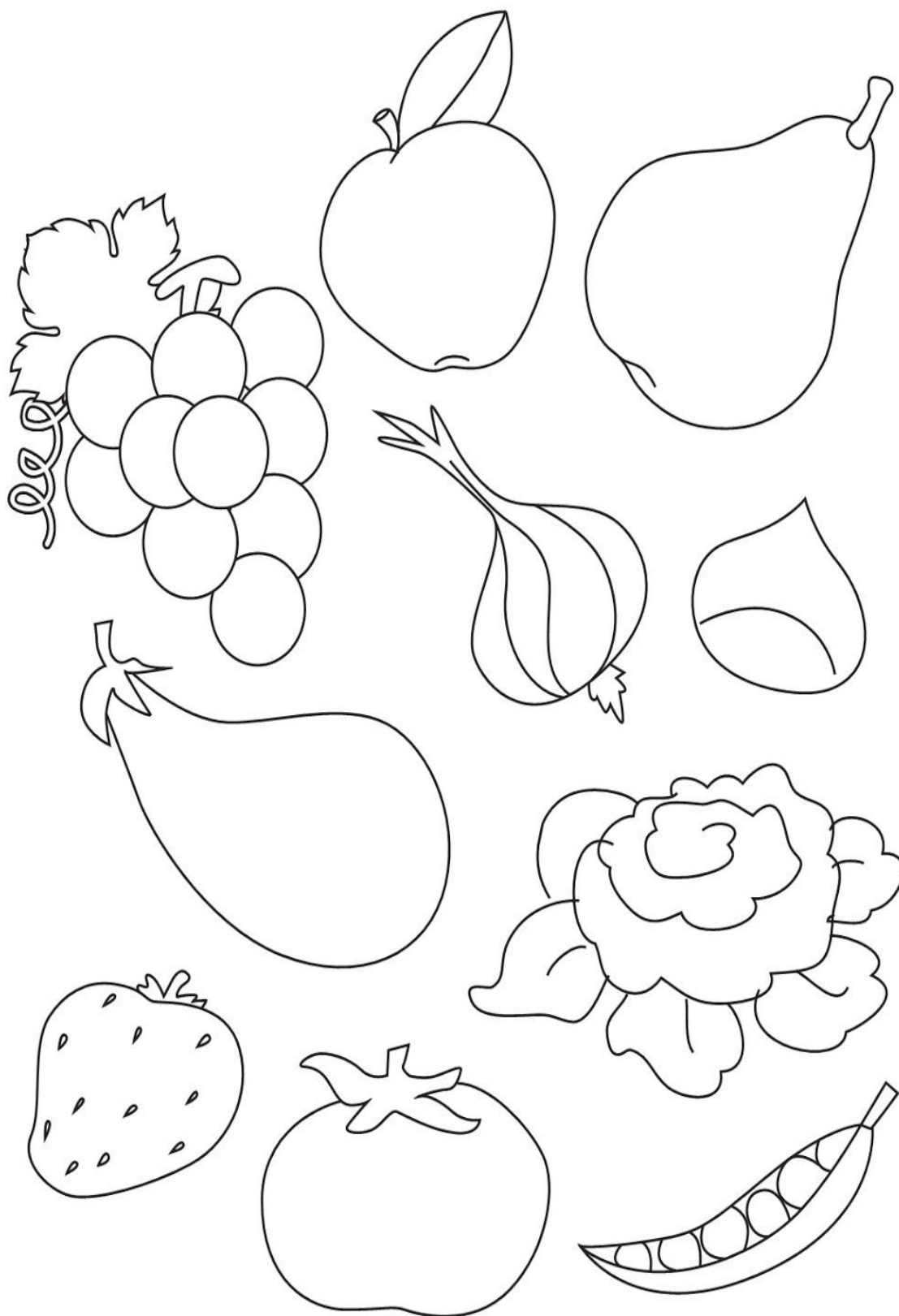
Ascolta la canzone delle verdure: <https://www.youtube.com/watch?v=a4QSMPasu6U>



www.cortilia.it

Attività: osserva le immagini e individua le verdure e la frutta

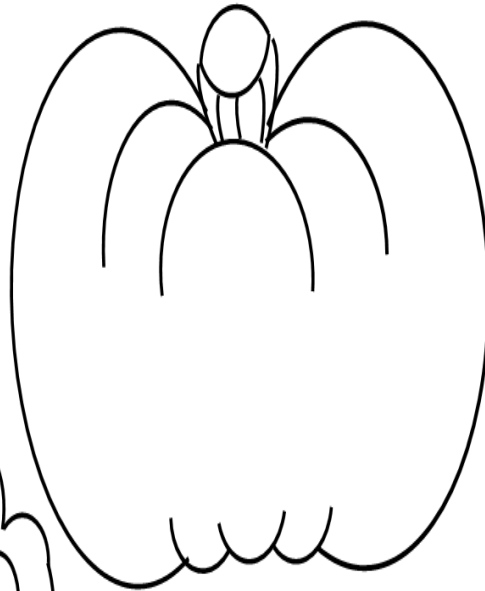
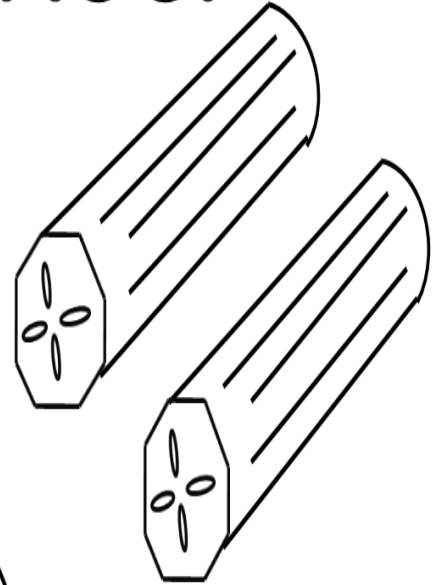
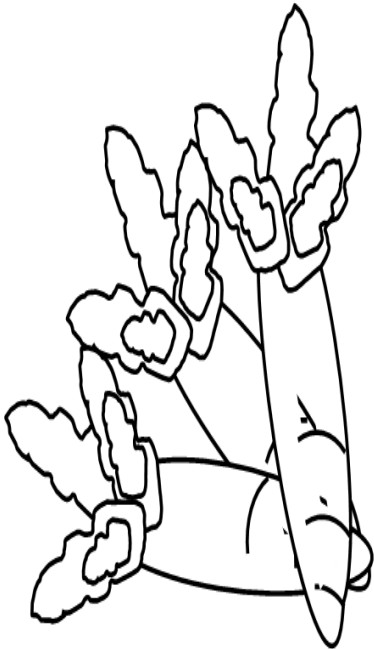
FRUTTA o VERDURA?



Distingui la frutta dalla verdura.

DATA..... NOME..... COGNOME.....

VERDURA E ORTAGGI

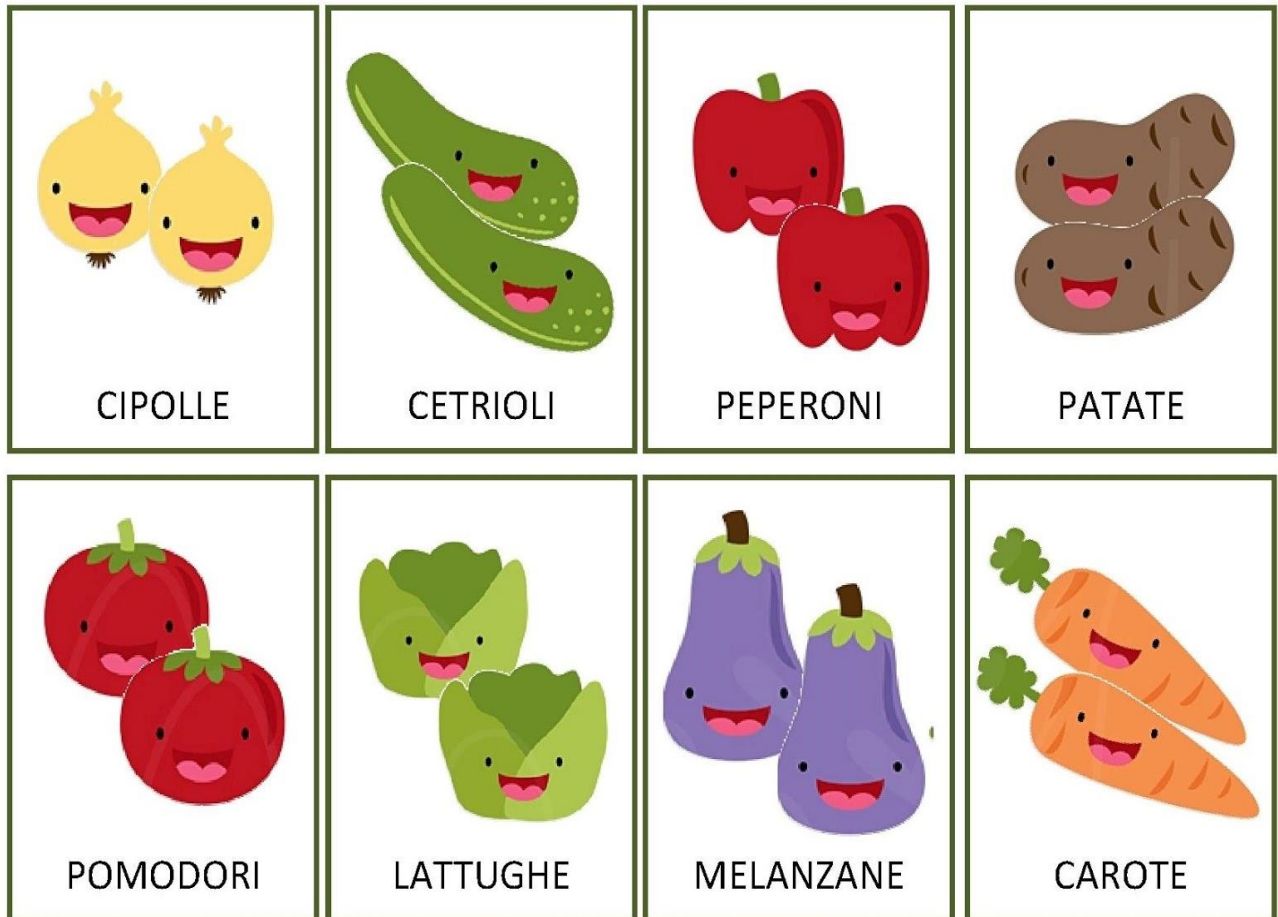


Esprimi la tua preferenza e colora.

Attività: sono le verdure dette anche ortaggi perché provengono dall'orto, colora la verdura che ti piace mangiare tra quelle rappresentate.

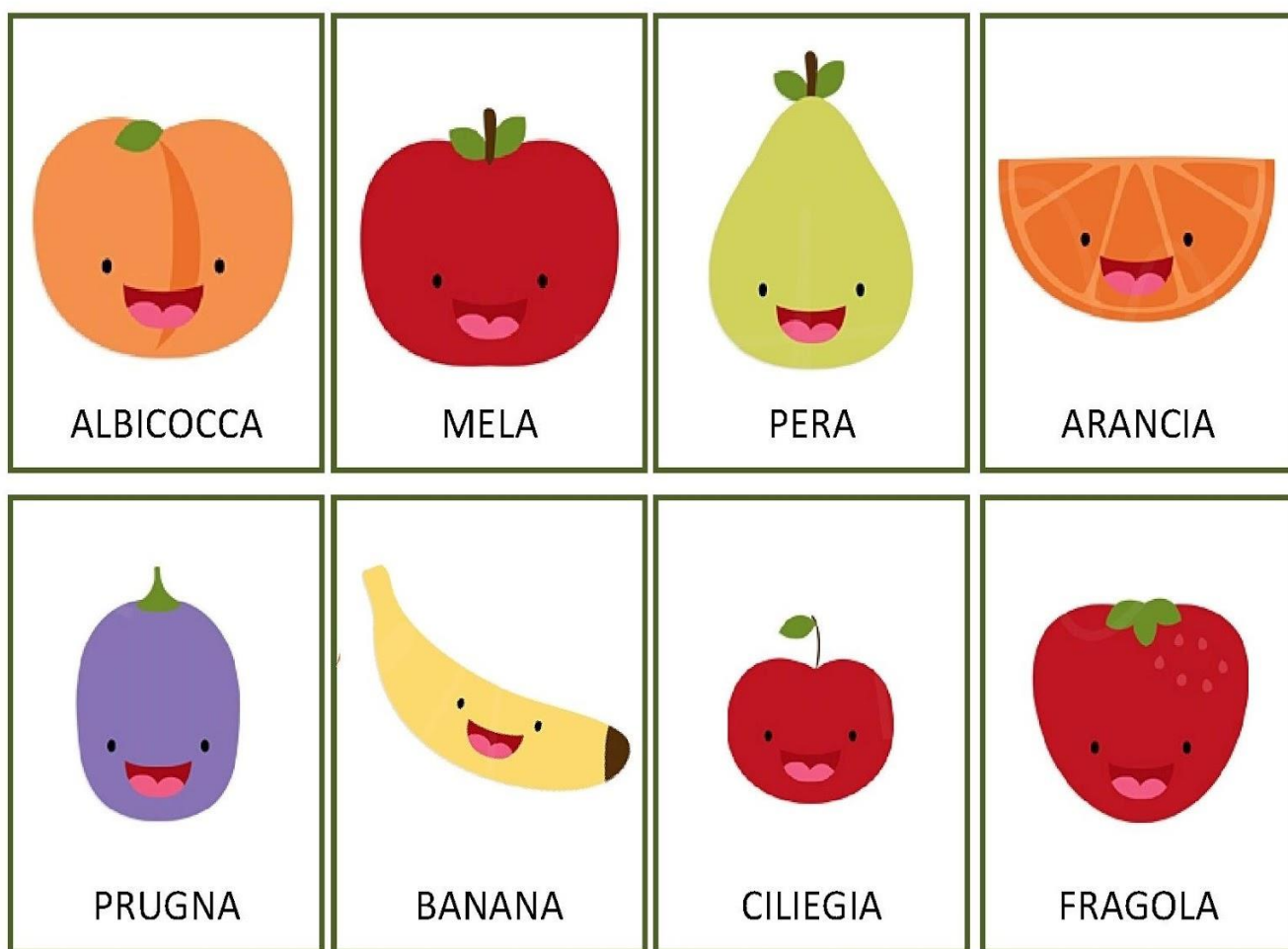
MEMORY DELL'ORTO

Stampa due copie delle immagini, ritaglia le tessere e gioca al memory....scopri dove sono nascoste le tessere con la stessa immagine!



MEMORY DELLA FRUTTA

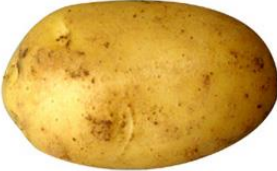



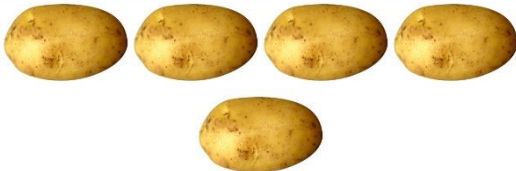
Stampa due copie delle immagini, ritaglia le tessere e gioca al memory....scopri dove sono nascoste le tessere con la stessa immagine!



INGLESE

Canzone: "One potato, two potatoes"- "Una patata, due patate"

Link canzone: <https://www.youtube.com/watch?v=efMHLkyb7ho>

	One potato 1 patata
	Two potatoes 2 patate
	Three potatoes 3 patate
	Four potatoes 4 patate
	Five potatoes 5 patate

Attività: guarda il video della canzone, conta in inglese le patate presenti in ciascuna riga della tabella