

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 – Frutta o verdura?

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

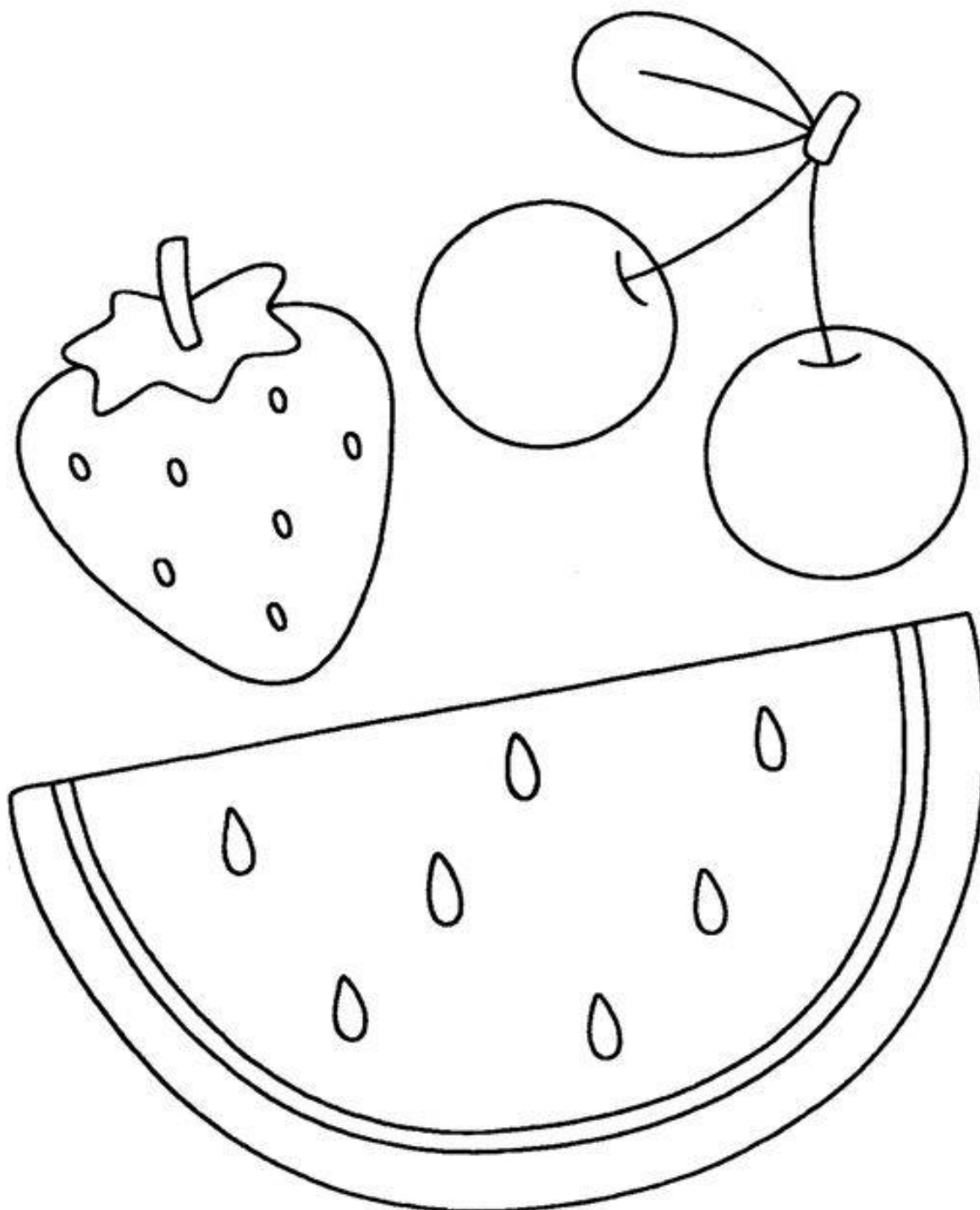
Ascolta la canzone delle verdure: <https://www.youtube.com/watch?v=a4QSMPasu6U>



www.cortilia.it

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

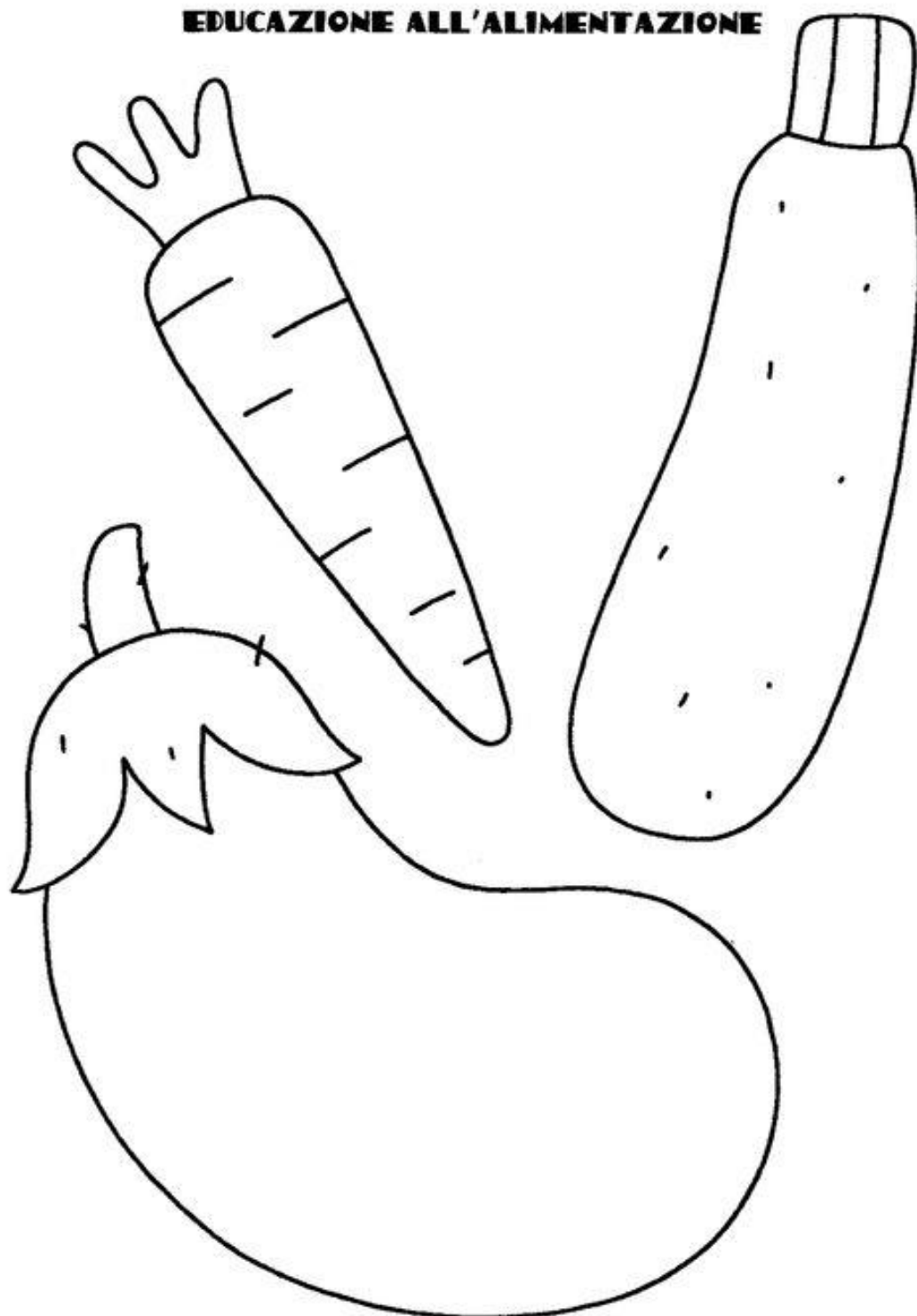
EDUCAZIONE ALL'ALIMENTAZIONE



FRAGOLA, COCOMERO E CILIEGIE

Attività: colora con i pastelli la frutta

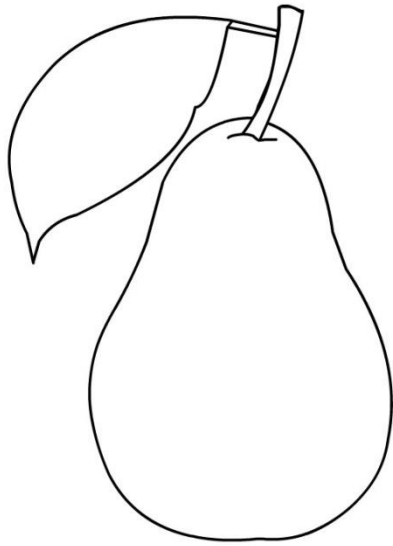
EDUCAZIONE ALL'ALIMENTAZIONE



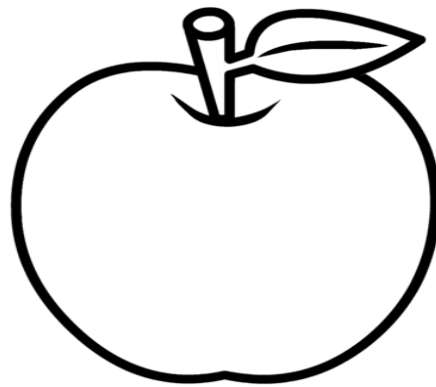
MELANZANA, CAROTA E ZUCCHINA

Attività: colora con i pastelli le verdure

UN CESTO DI FRUTTA



www.disegnidacolorare.me



www.tuttodisegni.com



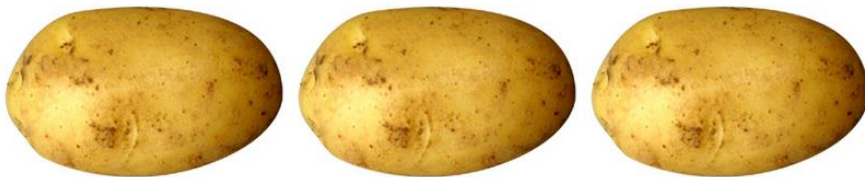
Attività: colorare la frutta e il cestino poi ritagliare la frutta e incollarla dentro il cestino

INGLESE

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

Link video:

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



Attività: guarda il video della canzone, conta in inglese le patate.