



**A.S.L. TO5**  
Azienda Sanitaria Locale  
di Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino

# LA PRIMA COLAZIONE CHE BELLA INVENZIONE

## Proposte di attività



**Dott.ssa Monica MINUTOLO**

**Dietista S.S. Igiene della Nutrizione – Dipartimento di Prevenzione ASL TO5**

# OBIETTIVI

- Far aumentare le conoscenze dei bambini sugli alimenti e sui nutrienti che li compongono (cosa sono, dove si trovano, a cosa servono, ..)
- Aiutare i bambini a mantenere /raggiungere l'abitudine al consumo di una colazione adeguata
- Educare i bambini alla varietà alimentare

# Alimentazione

- La trattazione di questi argomenti, come da esperienza pregressa degli anni passati, viene svolta dalle insegnanti che adottano modalità comunicative e strumenti adatti all'età in questione.
- Alla fine della presentazione segnaliamo materiali che potrebbero essere utili nello svolgimento di queste attività (es. piramide alimentare, gruppi degli alimenti)

# Esempi di attività

- Indagine sugli alimenti consumati dai bambini a colazione e nello spuntino di metà mattina
- I dati, una volta tabulati, potranno essere condivisi coi bambini (ad esempio con un cartellone in classe) e offrire i primi spunti di riflessione.

# Esempi di attività: Ti racconto la colazione di.....

## Gioco dell'intervista

- Mamma
- Papà
- nonni
- Quando erano bambini come me
- Adesso

I bambini intervistano genitori e nonni chiedendo informazioni sugli alimenti consumati per la prima colazione,

# Esempi di attività: Ti racconto la colazione di..... Gioco dell'intervista

Esempi di domande:

- Alla mia età facevate colazione?
- Cosa mangiavate?
- il sabato e la domenica la colazione era diversa?
- Facevate anche uno spuntino di metà mattina? Con quali alimenti?

# Esempi di attività: Ti racconto la colazione di.....

- I dati ottenuti dalla raccolta potranno essere utilizzati per offrire spunti di riflessione e discussione in classe
- Esempio: « mio nonno Giuseppe faceva colazione con pane e latte quando era bambino. Adesso non beve più il latte ma beve il the con tanti biscotti»

Cosa ne pensate? Era meglio la colazione che faceva da bambino? Quella colazione era sufficiente o sarebbe stato meglio aggiungere qualcosa?

# Esempi di attività: colazioni nel mondo

- La mia colazione e quella dei bambini che vivono in Italia è la stessa?
- Attraverso la presentazione **«colazioni nel mondo»** si offre una panoramica delle variabilità geografiche e culturali.
- E' importante ribadire ai bambini che, in molti paesi in cui la colazione è molto ricca, il pranzo è invece molto leggero e in alcuni casi non viene consumato
- Identificare a quale gruppo appartengono gli alimenti può essere una divertente esercitazione adatta più facilmente ai bambini dalla terza classe in poi

- Esempio la colazione giapponese  
(vedi presentazione colazioni nel mondo)



Il natto, un celebre piatto a base di **soia** fermentata, **riso** bianco, zuppa di miso, zucca di tipo kabocha in salsa di soia e sakè dolce (kabocha non nimonono), cetrioli, frittata (tamagoyaki) e salmone alla griglia.

Domande: soia, sai cos'è? A quale famiglia appartiene?  
La soia è un legume ed è ricco in particolare di proteine

Riso: a quale famiglia appartiene? E' un cereale come il frumento?

# Esempi di attività per materne e prima classe: la fiaba di Valle Formica

- Per i bambini della scuola materna e, volendo della prima classe è a disposizione nei materiali una favola (**la storia di Valle Formica**)
- Lo scopo della storia è evidenziare come il bambino protagonista, riesca a superare ostacoli e ottenere buoni risultati iniziando la sua giornata con una ricca colazione

# Esempi di attività per materne e prima classe: la fiaba di Valle Formica

- Viene chiesto ai bambini di rappresentare la o le colazioni più adatte per aiutare uno dei protagonisti della storia a consumare questo importante pasto.
- Questa attività viene svolta attraverso il disegno oppure la fabulazione

# Esempi di attività terza e quarta classe

- Cosa conosco degli alimenti ?
- L'attività «il quizzone della prima colazione» offre lo spazio in cui i bambini possono sperimentare le loro conoscenze e l'insegnante può monitorarle ed approfondire dove necessario. La parte relativa alle colazioni nel mondo è presente in questa presentazione, per gli altri bambini è presente in un documento PPT dedicato.

# Esempi di attività terza e quarta classe

- Inventa «il quizzone della prima colazione»
- La classe si divide in due squadre e ogni squadra elabora un test a scelta multipla da proporre alla squadra concorrente

# LA GARA DELLE FAVOLE

- Coinvolgere i bambini nella scrittura di favole e filastrocche che abbiano come tema la colazione.
- Le favole migliori verranno premiate con l'inserimento tra i materiali da utilizzare per i bambini della scuola materna
- Si potrebbe anche partire dalla base di favole conosciute per adeguarle al nuovo tema (es «Biancaneve e i 7 cereali..» «la bella colazione nel bosco»)

Ogni classe partecipante potrà inviare una-  
due fiabe

# LABORATORIO «CASALINGO «DI COLAZIONE

- Con la collaborazione dei genitori i bambini hanno il compito di provare a fare una colazione (dolce o salata) diversa da quella che sono abituati a fare , secondo i criteri spiegati a lezione , e documentare con un video o una relazione scritta.

# Piramide alimentare risorse video youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=irfa1wRAbbk>

[https://www.youtube.com/watch?v=JfC8LSDWk\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=JfC8LSDWk_U)

Adatte ai bambini della scuola materna e forse prima classe

<https://m.youtube.com/watch?v=v0XzrgjjA3Q>

<http://scuola.airc.it/>

# Esempio di questionario

Maschio

Femmina

Fai colazione al mattino? (Si no )

Cosa mangi?

Guardi la tv mentre fai colazione?

Mangi sempre le stesse cose o ti piace variare?

Qual è la tua colazione preferita?

Cosa mangi nello spuntino di metà mattina?