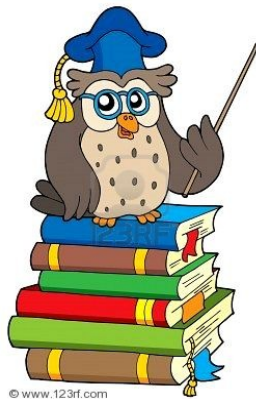


# Forza 5

MATERIALE PER L'INSEGNANTE  
**1° ELEMENTARE TP**



# PRIMA SETTIMANA

## 1) PARLARE DELLA CORRETTA PIRAMIDE ALIMENTARE (POSTER) E DELL'ATTIVITA' FISICA. MANGIARE BENE FA BENE.

Alcuni cibi si devono consumare più spesso, altri più raramente.



**FRUTTATTACK** indicatore A

**ATTIVIAMOCI** indicatore B

*Compilare la scheda con gli indicatori*

# SECONDA SETTIMANA

## 1) “LA 1° GIORNATA ALIMENTARE” *a casa*

IL BAMBINO DOVRA’ TAGLIARE E INCOLLARE I CIBI CONSUMATI A CASA NELLA SCHEDA DELLA GIORNATA ALIMENTARE, TRASFERENDOLI POI NELLA GIUSTA POSIZIONE DELLA PIRAMIDE ALIMENTARE. COMMENTARE CON IL BAMBINO LE VARIE ABITUDINI, COSA MANCA COSA ECCEDE.

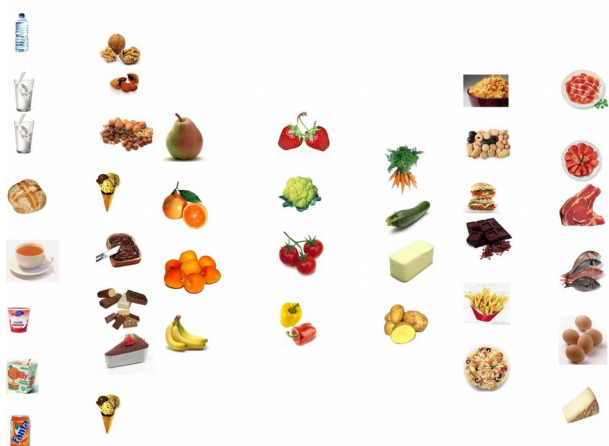
Da fare sul quaderno o su un foglio prestampato (come riportato nel materiale per il bambino), ritaglia e incolla i cibi consumati o disegna e colora o scrivi.

Nome _____	Data _____
COLAZIONE	
MERENDA A SCUOLA	
PRANZO	

**COMPITO X CASA**  
Da fare a casa con l'aiuto di un familiare.

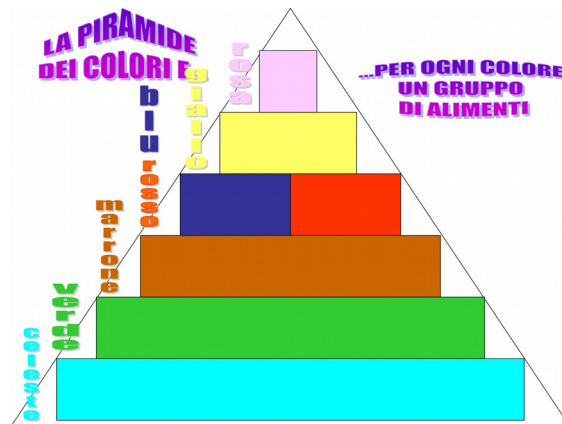
MERENDA	
CENA	
DOPO CENA	

Ritaglia e incolla i cibi consumati oppure disegna e colora/scrivi



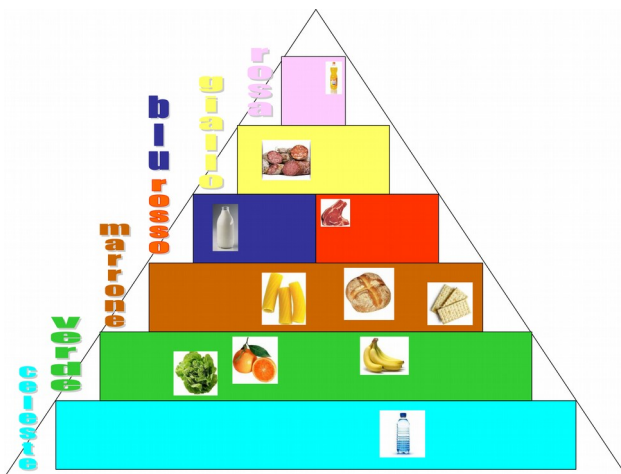
Controllare la compilazione della giornata alimentare, spiegare la piramide alimentare (utilizzando il poster), valutare i colori e i gruppi di alimenti.

Insegnare ai bambini a costruire sul quaderno, con un triangolo di cartoncino, la piramide alimentare che coloreranno con le matite.



Inserire gli alimenti consumati nella giornata nel posto giusto della piramide costruita insieme (o su foglio prestampato)

## ESEMPIO



Controllare le piramidi elaborate, discutere insieme su: ciò che manca, di cosa c'è troppo, in cosa si può migliorare?

Spiegare l'importanza delle 5 porzioni tra frutta e verdura (**perché forza 5?**)

Valutare forme e colori e la stagionalità.

# TERZA SETTIMANA

# 1) “LA 2° GIORNATA ALIMENTARE” *a mensa*

**FRUTTATTACK** indicatore A

**ATTIVIAMOCI** indicatore B

Compilare la scheda degli indicatori

2) **Disegnare la frutta e la verdura preferita.**

3) **Confrontiamoci: gusti e disgusti.**

## QUARTA SETTIMANA

# 1)“LA 3° GIORNATA ALIMENTARE” *a casa*

2) **Compilare la piramide dell’attività fisica.**

### PIRAMIDE ATTIVITA’ FISICA

Parlare dell’importanza dell’attività’ fisica e della relativa piramide (guardare il poster in classe), compilare la piramide dell’attività fisica.

Ritagliare e incollare le attività che normalmente si svolgono nella settimana,ciò che manca si può disegnare. Riflettere sulle diverse abitudini.

Discutere con i bambini sul movimento, poco, troppo, giusto.

Valutare i possibili cambiamenti nel tempo.

### ESEMPIO



## QUINTA SETTIMANA

1) “LA 4° GIORNATA ALIMENTARE” *a mensa*

**FRUTTATTACK** indicatore A

**ATTIVIAMOCI** indicatore B

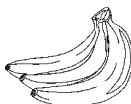
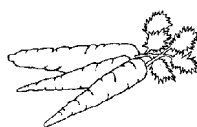
2) SCHEDA DI APPRENDIMENTO 1° ELEMENTARE

# 1 ELEM. SCHEDA APPRENDIMENTO

QUALE TRA QUESTI E' UN VEGETALE?



QUALE TRA QUESTI NON E' UN VEGETALE?



QUALE COLORE DELLA PIRAMIDE ASSOCIA ALLA PASTA?

ROSSO

BLU

VERDE

MARRONE

QUALE TRA QUESTI E' UN FRUTTO?



A QUALE COLORE DELLA PIRAMIDE ASSOCIA LA CARNE?

ROSSO

BLU

CELESTE

MARRONE

QUALE TRA QUESTI ALIMENTI SI TROVA NEL GRUPPO ROSA?

ARANCIATA

FORMAGGIO

CARNE

ACQUA

QUANTE VOLTE AL GIORNO E' NECESSARIO MANGIARE FRUTTA E VERDURA?

2VOLTE

5 VOLTE

COME CAPITA

I CIBI FORNISCONO ENERGIA (BENZINA) UTILE PER IL TUO CORPO?

VERO      FALSO

# Altre attività

## CREA LA FAMIGLIA

### II MERCATO IN CLASSE

Utilizzando il gioco “crea la famiglia” i bambini possono realizzare 5 piccoli carrelli (disegnando e colorando 5 scatole con i 5 colori di frutta e verdura).

Ogni prodotto (carta crea la famiglia) sarà collocato nel carrello del colore corrispondente.

Ogni bambino dovrà scegliere un prodotto da ogni carrello secondo i suoi gusti, preparando la sua porzione giornaliera di frutta e verdura.

Il bambino ricopierà sul quaderno la frutta e verdura scelta e penserà a una preparazione in cucina con questi prodotti.

Es. fragole con il limone, frullato di banane, frittata di zucchine, pasta con i carciofi....

Utile sarà il confronto fra i gusti e le diverse preparazioni.

### MANGIAMO A COLORI

Ciascun bambino dovrà pensare a un pasto completo di ognuno dei cinque colori

**VERDE**

Primo-risotto di carciofi

Secondo-frittata di spinaci

Frutta-kiwi

**GIALLO-ARANCIO**

Primo-Tortelli di zucca

Secondo-Carote a filetto

Frutta-Cachi...

Trascrivere sul quaderno le combinazioni trovate.

### MESCOLIAMO I COLORI

Ciascun bambino dovrà costruire un pasto questa volta con colori diversi, ma contenente sia frutta che verdura.

Esempio:

primo- tortelli di zucca (arancio)

secondo-insalata verde (verde)

frutta- banana (giallo)

Trascrivere sul quaderno le combinazioni trovate.

Valutare le proposte per i piatti con verdure o preparazioni a base di frutta che piacciono di più .

**per divertirsi un po' 😊**



**Giulia perché hai preso 2 caramelle? Ti avevo detto di mangiarne una sola!  
“mamma ho voluto ubbidirti 2 volte”**

**Cosa fa' un' ape sulla luna? la luna di miele**

**Una vongola a una cozza: “acqua in bocca...e che nessuno lo seppia”.**

**Cosa fa un pollo nello spazio ? il pollastro.**

































*La staffetta alimentare (motoria)*

































## **CREA LA FAMIGLIA (solo la 1° settimana)**






















### **CREA LA FAMIGLIA**

<b>ARGOMENTO</b>	I cinque colori di frutta e verdura
	<p>Ritagliare e incollare i rettangoli su cartoncino (diversi colori per gruppo), poi giocare per formare una famiglia di 5 carte, una per ogni colore. Sotto ogni carta scrivere in stampatello maiuscolo il nome della frutta e verdura, eventualmente anche in lingua straniera.</p> <p>Il gioco ha 30 carte. Il gioco si svolge in gruppi di 6. (6x5=30)</p> <p>I bambini si dispongono in cerchio. Il primo b. pesca una carta dal b. alla sua sinistra e così via. Vince chi crea una famiglia con i 5 colori diversi.</p> <p>Il b. può decidere quali carte mettere a disposizione del compagno (per trattenere quelle che gli servono per creare la famiglia.)</p> <p>Il jolly (frutta, verdura o minestrone) serve per sostituire il colore mancante e viene assegnato in mensa in base al consumo di quei particolari alimenti.</p> <p>Nota: da svolgere nell'interscuola</p>

# CREA LA FAMIGLIA

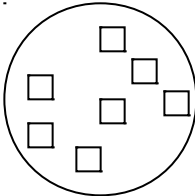
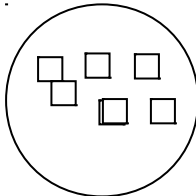


 	 	 	 
 	 	 	 
 <b>BONUS FRUTTA</b>	 <b>BONUS MINISTRONE</b> 	 <b>BONUS PINZIMONIO</b>	 <b>BONUS VERDURA</b>

Disegna frutta e verdura dei vari gruppi di colori.

# LA STAFFETTA ALIMENTARE

## Scheda per l'insegnante

### LA STAFFETTA DEI 5 COLORI

ARGOMENTO	I colori di frutta e verdura
	<p>La classe si divide in due gruppi, si preparano o si riutilizzano cartoncini raffiguranti la frutta e la verdura di "Crea la Famiglia"</p> <p>1- Si dispongono due cerchi o aree, si mettono tutti i cartoncini all'interno (almeno le carte di due mazzi).</p> <div data-bbox="475 562 671 757"></div> <div data-bbox="1015 562 1211 757"></div> <div data-bbox="456 779 587 965"></div> <div data-bbox="1046 779 1177 965"></div> <p>2- SI POSSONO FARE AD ESEMPIO 2 GRUPPI DI 12 BAMBINI, SE SONO IN 24. L'importante è che il numero di bambini sia uguale per ogni gruppo.</p> <p>3-procurarsi un piccolo contenitore (una scatola) dove poter mettere i cartoncini che si andranno a raccogliere.</p> <p>4- L'insegnante costruirà una decina di bigliettini con scritto un numero fino a 3 associato con un colore della famiglia. Estrarrà un bigliettino, leggendo a voce alta il suo contenuto.</p> <p>Es. 1 rosso e 2 verdi 2 arancio e 2 viola 2 bianchi e 1 verde 2 viola e 1 arancio 3 pinzimonio (es. pomodori, sedano, finocchio) 3 minestrone (patate, carote, zucchine)</p> <p>Nel primo caso, velocemente, il primo bimbo di entrambi i gruppi dovrà correre verso il proprio cerchio e raccogliere un alimento rosso portarlo indietro e metterlo nella scatola, potrà così partire il secondo compagno per prendere il successivo alimento verde, portarlo indietro nella scatola e far partire il terzo compagno, proprio come una staffetta.</p> <p>Vince il gruppo che finisce prima, ma siccome ci sono più gruppi, si possono calcolare i punti per ciascuna squadra.</p>