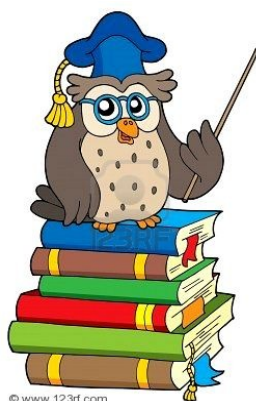


# Forza 5

MATERIALE PER L'INSEGNANTE  
2° ELEMENTARE TP



© www.123rf.com

# PRIMA SETTIMANA

## 1) PARLARE DELLA CORRETTA PIRAMIDE ALIMENTARE

Fare riferimento al nuovo poster che include informazioni utili per comprendere l'impostazione della corretta colazione e merenda.

Parlare dei pasti della giornata 3 +2 e della loro importanza.



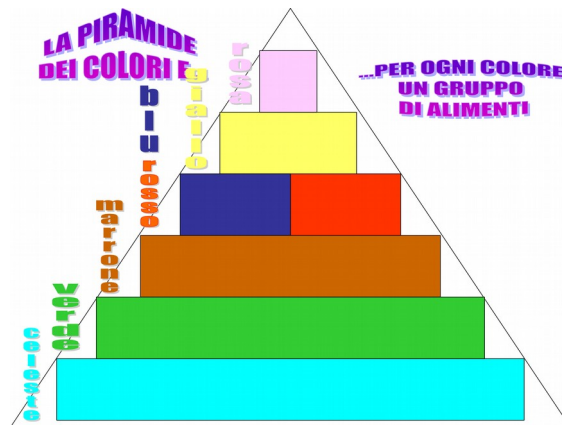
**HO FATTO COLAZIONE** *indicatore A*  
**MERENDE** *indicatore B*

## 2) LA GIORNATA ALIMENTARE *la mensa* (scheda)

Il bambino dovrà con l'aiuto dell'insegnante identificare i cibi mangiati a mensa e inserirli correttamente nella piramide alimentare.

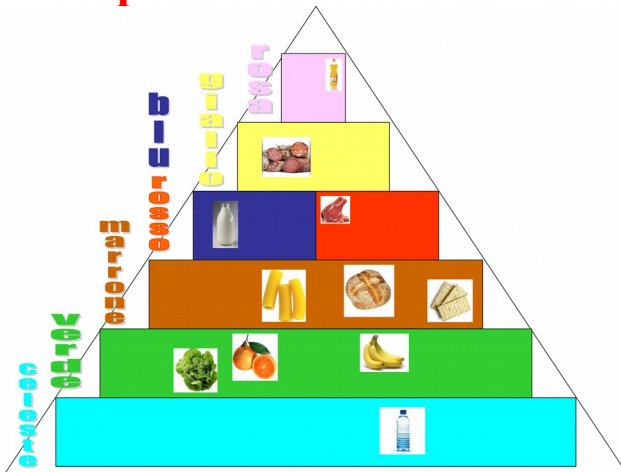
Da fare sul quaderno o su un foglio prestampato (come riportato nel materiale per il bambino), ritaglia e incolla i cibi consumati o disegna e colora.





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.

# SECONDA SETTIMANA

## 1) COSTRUZIONE DEL CARTELLONE SULLA PRIMA COLAZIONE *(prima compilazione)*

### Scheda per casa:

A colazione ho mangiato:

Da ritagliare e consegnare alla maestra per la compilazione del tabellone della colazione.

Si può anche disegnare e colorare l'alimento.

Indicare anche le quantità, es. un cucchiaino di zucchero, un bicchiere di latte...

### DECODIFICARE GLI ALIMENTI CON I COLORI

#### TABELLONE COLAZIONE

BAMBINO	Fai la prima colazione?		Che cosa mangi? Il cibo diventa colore					Chi prepara la colazione?	E' accesa la tv?	Con chi fai colazione?	Come ti senti prima della merenda?
	Si	No									

OGGI HO MANGIATO: METTI UNA CROCETTA	si	no	metà	bis
Primo piatto				
Secondo Piatto				
Contorno				
Frutta				
Pane				
Acqua				

Come mi sento nel pomeriggio?  
Metti una crocetta

Ho fame

Non ho fame

# TERZA SETTIMANA

## 1) CARTELLONE PRIMA COLAZIONE

*(seconda compilazione)*

**HO FATTO COLAZIONE** *indicatore A*  
**MERENDE** *indicatore B*

## 2) PIRAMIDE ATTIVITA' FISICA

Parlare dell'importanza dell'attività fisica e della piramide dell'attività fisica (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

### ESEMPIO



VALUTARE I POSSIBILI CAMBIAMENTI NEL TEMPO.

# QUARTA SETTIMANA

- 1) LA GIORNATA ALIMENTARE *a casa* (scheda)
- 2) L'IMPORTANZA DELLE 5 PORZIONI TRA FRUTTA E VERDURA.

# QUINTA SETTIMANA

- 1) CARTELLONE PRIMA COLAZIONE  
*(terza compilazione)*

*HO FATTO COLAZIONE indicatore A*  
*MERENDE indicatore B*

- 2) SCHEDE DI APPRENDIMENTO forme e colori
- 3) SCHEDE DI APPRENDIMENTO 2°ELEMENTARE





- 8) serve per le crostate
- 9) insieme formano il grappolo
- 10) frutto rosso con puntini neri
- 11) serve per fare il pane
- 12) la verdura preferita dai conigli

**PER DIVERTIRSI UN PO'**

Cosa fa un' ape sulla panna? SCIA!!!

Il colmo per un pescatore? Avere la moglie che si chiama Alice

***MA SE GUARDI DA VICINO***

CAMELLE, CAMELLE  
ROSSE, GIALLE, VERDI: BELLE!  
MA SE GUARDI DA VICINO,  
CI STA SCRITTO IN PICCOLINO  
SULLA CARTA LUCCICANTE:  
«QUI C'E' 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 DA' TUTTO  
QUESTO SERVE PER STAR BENE;  
MENTRE IL RESTO NON CONVIENE!

# FORME E COLORI

Collegare il cruppo-colore-forma geometrica

Nome \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

DISEGNA UN **CERCHIO** INTORNO AI CIBI DEL GRUPPO **VERDE**:



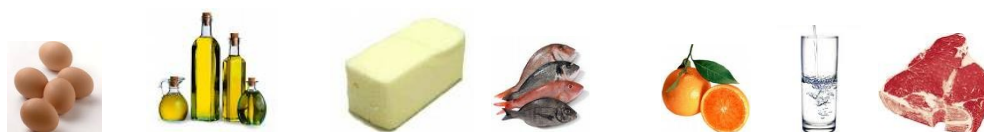
DISEGNA UN **RETTANGOLO** INTORNO AI CIBI DEL GRUPPO **GIALLO**:



DISEGNA UN **TRIANGOLO** INTORNO AI CIBI DEL GRUPPO **MARRONE**:



DISEGNA UN **QUADRATO** INTORNO AI CIBI DEL GRUPPO **ROSSO**:



DISEGNA UN **OVALE** INTORNO AI CIBI DEL GRUPPO **CELESTE**:

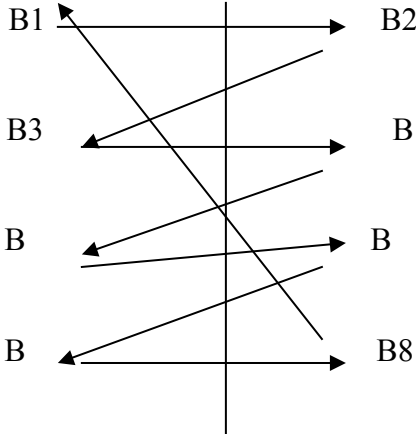


DISEGNA UN **DOPPIO OVALE** INTORNO AI CIBI DEL GRUPPO **ROSA**:



# PALLARCOBALENO

Scheda per l'insegnante

ARGOMENTO	gli alimenti e i diversi gruppi
	<p>I bambini (B) si dispongono in due file una di fronte all'altra, costituendo 2 squadre.</p>  <p>Il primo B1 lancia la palla al compagno di fronte, chiamando uno dei colori dei gruppi di alimenti studiati. Il B2 risponde con un alimento del gruppo relativo, rilancia la palla al B3 chiamando un nuovo colore e così via. Chi sbaglia esce dal gioco. L'ultimo giocatore B8 lancerà la palla al primo per concludere il gioco. Per concludere il gioco è necessario aver chiamato tutti i colori.</p> <p>Vince la squadra che alla fine del primo giro ha più bambini in gioco</p> <p>Es. B1 = rosso B2= carne    B2= verde B3= mela    B3=giallo B4=mortadella...</p>

## **2 ELEM. SCHEDA APPRENDIMENTO**

-

### **1) QUALE TRA QUESTE E' UNA BUONA COLAZIONE?**

THE            LATTE            LATTE+BISCOTTI            YOGURT

### **2) QUALE TRA QUESTE E' UNA BUONA MERENDA?**

YOGURT    PANINO AL PROSCIUTTO    MERENDINA    FRUTTA

### **3) CONSUMI PIU' ENERGIE:**

MANGIANDO    DORMENDO STUDIANDO    CORRENDO

### **4) QUANTE PORZIONI AL GIORNO E' UTILE MANGIARE DI FRUTTA E VERDURA?**

2                            1                            5

### **SE MANGI MOLTO E TI MUOVI POCO, COSA SUCCEDE?**

NIENTE            DIMAGRISCO            INGRASSO

# GLI ALIMENTI DELLA TUA GIORNATA

NOME \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

COLAZIONE

---

MERENDA

---

PRANZO

---

MERENDA

---

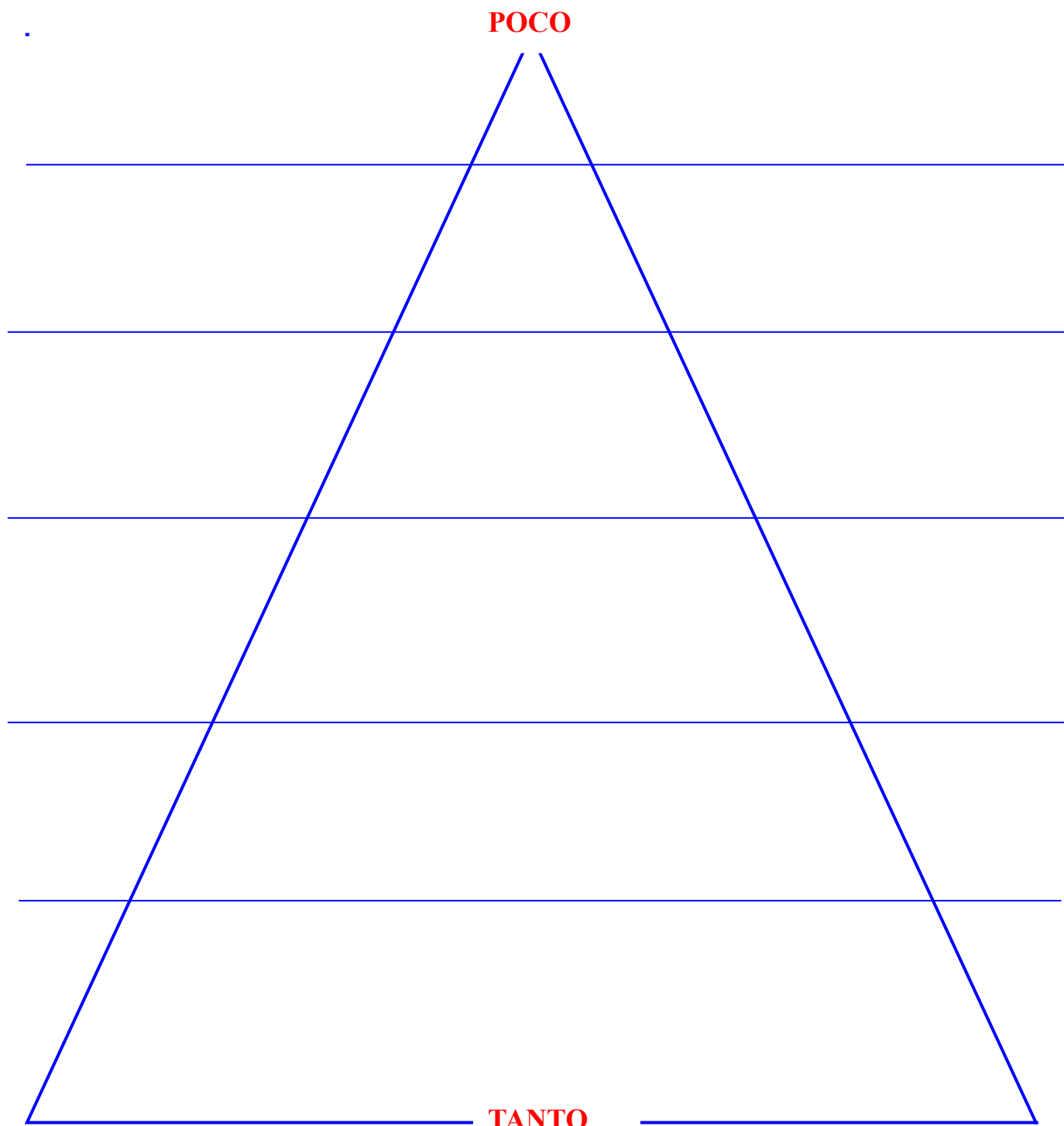
CENA

---

DOPO CENA

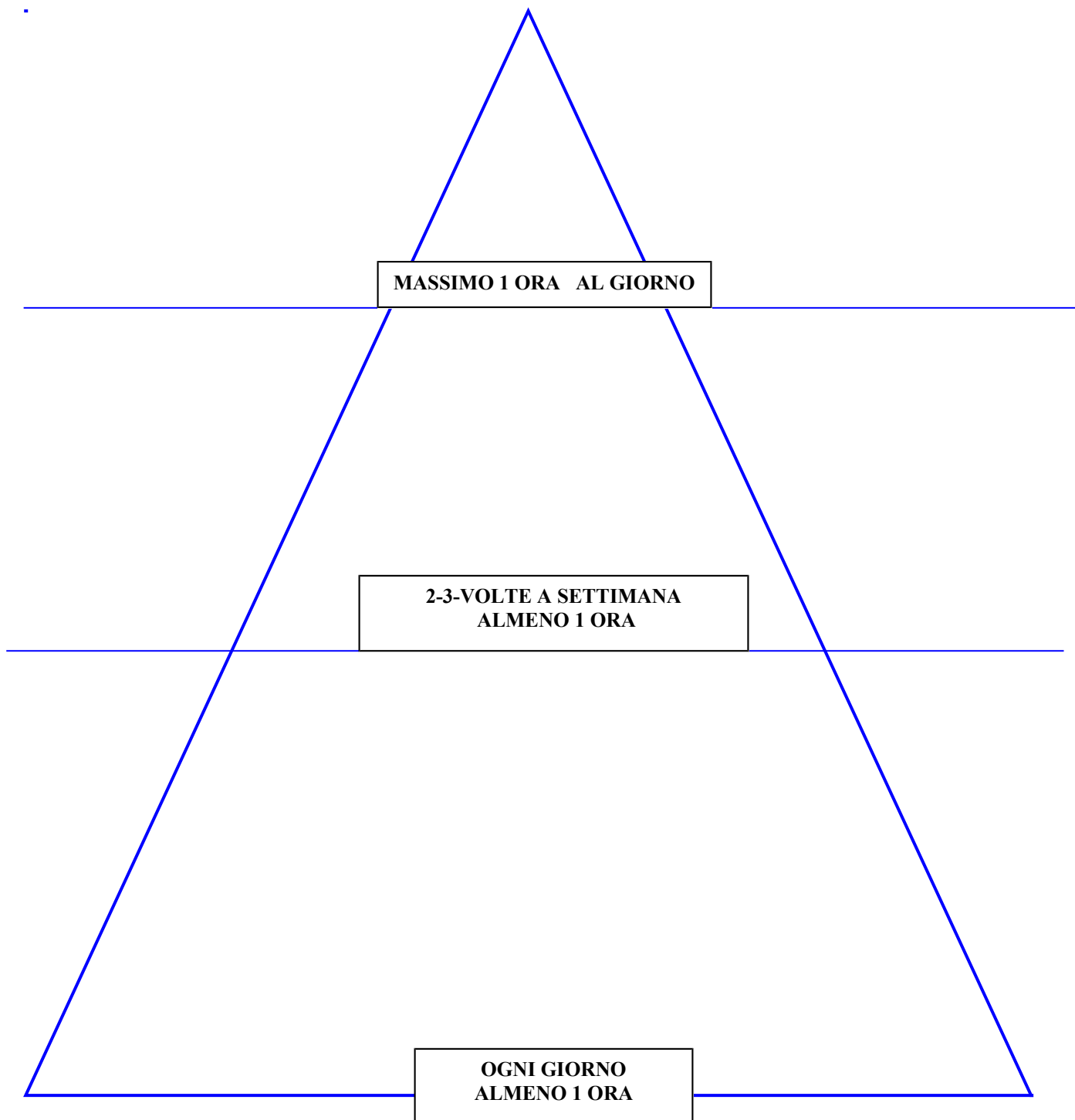
---

# LA TUA 2° PIRAMIDE ALIMENTARE



Nome \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

# LA TUA PIRAMIDE DEL MOVIMENTO



**Nome**

**Data**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

