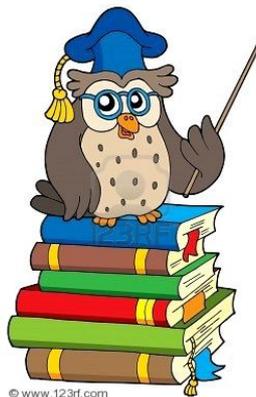


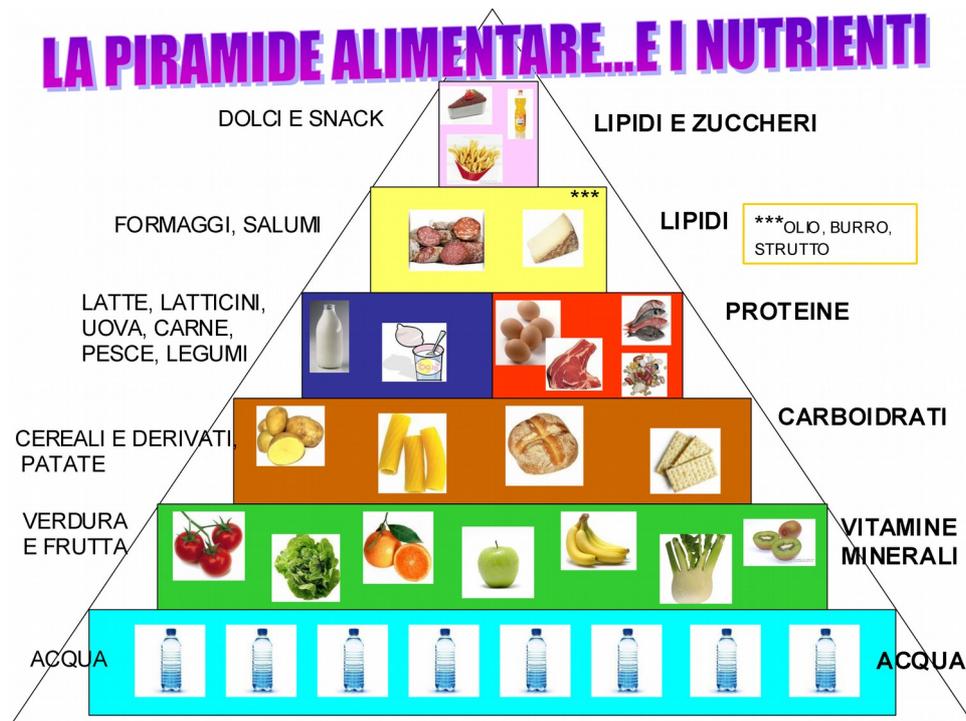
# Forza 5

MATERIALE PER L'INSEGNANTE  
**3° ELEMENTARE TP**



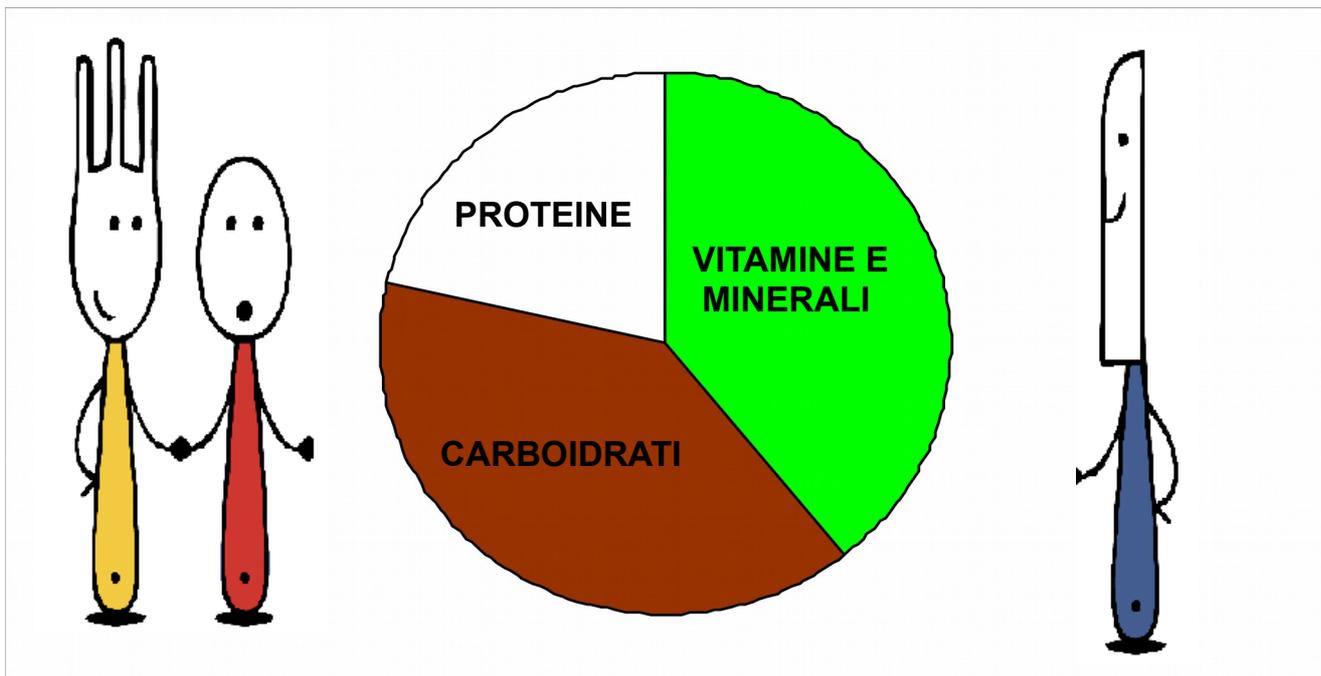
# PRIMA SETTIMANA

1) LA PIRAMIDE ALIMENTARE I COLORI E I NUTRIENTI (POSTER) ricopiare sul quaderno.



n.b. attaccare gli adesivi in dotazione

## 2) IL GIUSTO PRANZO...cosa mettere nel piatto?



UNA VOLTA OGNI 15 GIORNI LE PROTEINE ROSSE SI POSSONO SOSTITUIRE CON QUELLE GIALLE.

**NEL TUO PRANZO**

2Carboidrati: 1 pane e 1 pasta

1Proteine: 1 secondo piatto

2Vitamine e minerali: 1 verdura e 1 frutto

Acqua

## 3) ENERGIA PER FARE, ENERGIA DA CONSUMARE

Approfondimento del concetto di energia, energia dagli alimenti.

**INDICATORE (A)**

Il giusto pranzo che da' energia

**INDICATORE (B)**

Tv e videogiochi

**LOST: PRIMA PARTE (gioco di motoria)**

**PER DIVERTIRSI UN PO' prima settimana ☺**

# SECONDA SETTIMANA

# 1) LA TUA GIORNATA ALIMENTARE *(la mensa)*

Utilizzare la scheda allegata.

**Ricordare i concetti della piramide alimentare con i relativi gruppi e colori.**  
Controllare la compilazione della giornata alimentare.

Quali **gruppi** ho mangiato: trova i **nutrienti**, cosa manca, cosa devo aggiungere.  
Parlare dell'importanza della corretta colazione, spuntino e merenda.

## 2) COSTRUISCI L'ATLANTE DEL CIBO

- Ritaglia immagini di alimenti dai depliant pubblicitari dei supermercati o da riviste di cucina o giornali.
- Incollale sul quaderno un foglio per ogni gruppo, di diverso colore, proprio come nella piramide alimentare (oppure disegna e colora).
- Per ciascun alimento scrivi il nome e, se ti è capitato di assaggiarlo, anche una tua valutazione.
- Conosci delle ricette che contengono un particolare alimento da te gradito?  
Prova a scriverle con l'aiuto di un adulto.

### Ogni GRUPPO UN NUTRIENTE PREVALENTE

<b>ROSA</b>	dolci, snack, bevande zuccherate...
<b>GIALLO</b>	salumi e formaggi, olio e burro
<b>BLU</b>	latte, yogurt...
<b>ROSSO</b>	carne, pesce, uova, legumi
<b>MARRONE</b>	pane, pasta, cereali, patate...
<b>VERDE1FRUTTA</b>	arance, banane, kiwi, pesche...
<b>VERDE2VERDURE</b>	pomodori, melanzane, carciofi, zucchine...
<b>CELESTE</b>	acqua, bevande non zuccherate

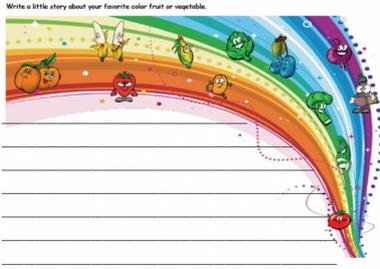
### ....E LA PASTA?

Riportare sul quaderno il nome di tutti i formati di pasta conosciuti, provare a disegnarli, inventare nuovi formati e dare un NOME.

## 3) IL CORPO E IL MOVIMENTO, QUALCHE PROBLEMA...

La BILANCIA: ENERGIA E ATTIVITA' FISICA  
ENERGIA CHE SI CONSUMA A RIPOSO

## 4) SCRIVI UNA PICCOLA STORIA O FUMETTO SULLA FRUTTA O VERDURA PREFERITA



**LOST: SECONDA PARTE (gioco di motoria)**  
**PER DIVERTIRSI UN PO' seconda settimana ☺**

# TERZA SETTIMANA

## INDICATORE (A)

Il giusto pranzo che da' energia

## INDICATORE (B)

Tv e videogiochi

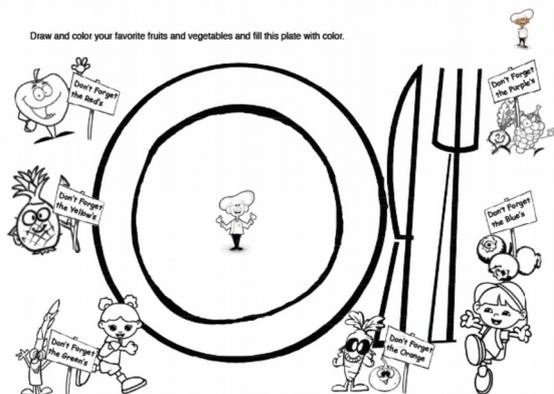
### 1) L'ATLANTE DEL CIBO

### 2) LE STAGIONI PER FRUTTA E VERDURA

Ogni stagione ha la sua ricetta, scrivi i cibi o i "piatti" che ricordi e che ti piacciono per ogni stagione. Confronta con gli amici (individua i nutrienti). Colora

<p>Primavera</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Autunno</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Estate</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Inverno</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

### 3) DISEGNA E COLORA LA TUA FRUTTA E VERDURA PREFERITA



**LOST: TERZA PARTE (gioco di motoria)**  
**PER DIVERTIRSI UN PO'! terza settimana ☺**

## QUARTA SETTIMANA

### 1) L'ATLANTE DEL CIBO

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

Utilizzare la scheda allegata.

**Ricordare i concetti della piramide alimentare con i relativi gruppi e colori.**  
 Controllare la compilazione della giornata alimentare: quali **gruppi** ho mangiato  
 trova i **nutrienti**, cosa manca, cosa devo aggiungere.

Parlare dell'importanza della corretta colazione, spuntino e merenda.

### 3) LA MAPPA DEL PIATTO!!! (a mensa o a casa)

**Individuare con i bambini alcune tra le preparazioni preferite a mensa e creare  
 la "mappa" del piatto.**

**Ogni gruppo di bambini (max 5 b.) analizzerà una preparazione alimentare.**

Ad esempio nel piatto "pizza" gli ingredienti che lo compongono sono: farina, acqua,  
 lievito, sale, olio, pomodoro, mozzarella...

Preparare un cartellone su cui attaccare le immagini relative agli ingredienti  
 (compreso il loro percorso produttivo) dando origine ad una vera e propria mappa  
 alimentare.

**Individuare i nutrienti**

**Dividerli in gruppi e formare squadre, vince la squadra che individua tutti gli  
 alimenti e i nutrienti.** I cartelloni possono essere appesi nella mensa.

**I nutrienti nel piatto preferito.**

**Individua il tuo piatto preferito "di casa" e costruisci la sua mappa**

(almeno un primo un secondo e un contorno)

**Riflessione su ciò che si può mangiare a cena.**

#### **4) GUSTI E DISGUSTI!**

Il piatto che mi piace o non mi piace...e perché? Confrontiamoci

**LOST: QUARTA PARTE (gioco di motoria)**

**PER DIVERTIRSI UN PO'! quarta settimana ☺**

## **QUINTA SETTIMANA**

### **INDICATORE (A)**

Il giusto pranzo che da' energia

### **INDICATORE (B)**

Tv e videogiochi

#### **1) L'ATLANTE DEL CIBO**

#### **2) LA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI, QUALI METODI CONOSCI?**

Cibo fresco o conservato? Quali sono le differenze?

Diversi metodi di conservazione: omogeneizzato, liofilizzato, in scatola, surgelato, in atmosfera modificata...Confronto in classe.

#### **3) OGNI CIBO HA IL SUO CONTENITORE, ED OGNI CONTENITORE IL SUO SISTEMA DI RICICLAGGIO.**

Ogni contenitore è fatto in modo tale da contenere cibi diversi.

Associa a ogni contenitore il maggior numero di alimenti: cartoni di tetrapak, lattine di metallo, bottiglie di vetro, bottiglie di plastica, vasetti di vetro, scatolette di metallo, buste di plastica, contenitori di cartone...confronto in classe.

Le "campane" del riciclaggio, conosci i colori ed i materiali che possono contenere?

#### **4) SCHEDA DI APPRENDIMENTO 3° ELEMENTARE**

**LOST: QUINTA PARTE (gioco di motoria)**

# PER DIVERTIRSI UN PO'! quinta settimana ☺

## 3 ELEM. SCHEDA APPRENDIMENTO

### OGNI ALIMENTO HA IL SUO NUTRIENTE PREVALENTE

LATTE=                      PANE=                      UOVA=                      BANANE=                      OLIO=  
SALUMI=                      PESCE=                      POMODORI=                      ARANCE=                      COCA-COLA=

SE CORRENDO PER 1 ORA SI CONSUMANO : 60 KCAL  
E NUOTANDO PER 1 ORA SI CONSUMANO : 54 KCAL. Quante Kcal ha consumato Paolo se ha corso per 1 ora e nuotato per 1 ora?

114 kcal                      70 kcal                      64 kcal                      200 kcal

### COSA INSERIAMO NELLA CONTENITORE GIALLO DEL RICICLAGGIO?

PLASTICA                      CARTA                      VETRO

### INDIVIDUA I NUTRIENTI PRINCIPALI IN QUESTI PIATTI?

Riso



pollo e patate



---

Macedonia di frutta



---

merendine



---

## PER DI VERTIRSI UN PO'

**PER DIVERTIRSI UN PO'** *prima settimana*

PERA - MELA - MIELE-RAPE - PESCA - CARNE-SALAME - POMODORO

P	M	I	E	L	E	P	L
O	E	D	O	E	M	E	S
M	L	R	C	I	C	S	O
O	A	A	A	U	A	C	P
D	T	P	S	L	R	A	G
O	V	E	A	L	N	C	B
R	U	M	H	M	E	A	F
O	E	I	R	Q	E	Z	D

**PER DIVERTIRSI UN PO'** *seconda settimana*

**COSA FA UN GANGURO IN CUCINA?**

**QUATTRO SALTI IN PADELLA!**

**DAL FRUTTIVENDOLO: "UN CHILO DI MELE PER FAVORE!"..LE  
VUOLE ROSSE, GIALLE O VERDI? OH, E' LO STESSO, TANTO LE  
SBUCCIO!**

**PER DIVERTIRSI UN PO'** *terza settimana*

**MINISTRINA - ROSMARINO**

**PEPERONE - PANE - TORTA CAMELLA - PROSCIUTTO**

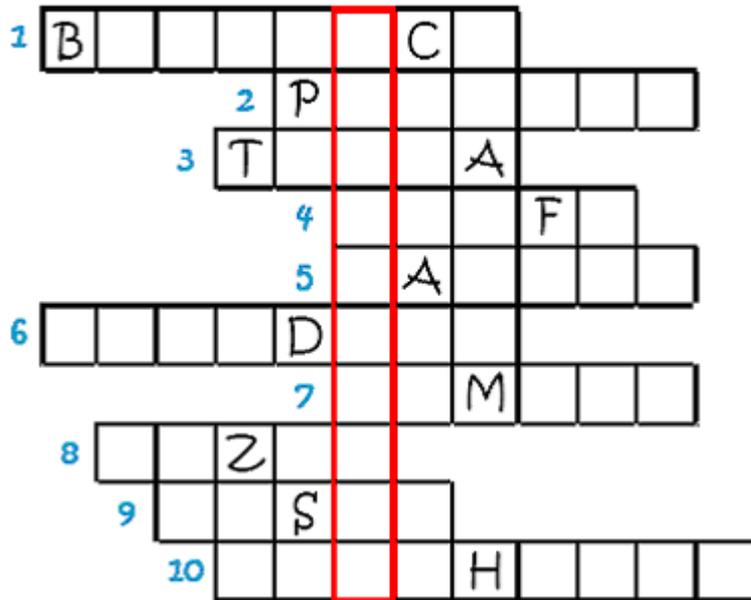
UVA - RAPA - BISTECCA - PATATA  
PIZZA - PERA - POMODORO

M	I	N	E	S	T	R	I	N	A
C	A	R	A	M	E	L	L	A	T
P	S	R	T	O	R	T	A	I	B
E	P	O	M	O	D	O	R	O	I
P	A	S	A	E	U	V	A	P	S
E	N	M	I	N	L	O	P	A	T
R	E	A	S	F	H	L	A	T	E
O	A	R	A	N	C	I	A	A	C
N	V	I	P	I	Z	Z	A	T	C
E	T	N	Q	P	E	R	A	A	A
P	R	O	S	C	I	U	T	T	O

**PER DIVERTIRSI UN PO'!** quarta settimana  
FILASTROCCA MANGIO DI TUTTO

POLLO, PATATE, SPINACI E PROSCIUTTO  
MI SENTO BENE SE MANGIO TUTTO.  
OCCHIO DI FALCO CON LE VITAMINE,  
FORZA DI TIGRE CON LE PROTEINE.  
LATTE E FORMAGGIO FAN LE OSSA PIU' DURE,  
PANCIA PIU' SVEGLIA CON FIBRE E VERDURE.  
MIELE, INSALATA, BISTECCA E POI SOIA,  
MANGIO DI TUTTO E NIENTE MI ANNOIA.

**PER DIVERTIRSI UN PO'!** quinta settimana



Definizioni:

- 1) quella con l'osso è più appetitosa
- 2) sono piccoli, tondi e verdi
- 3) pesce di fiume
- 4) gli adulti lo bevono a colazione
- 5) ne va pazzo il coniglio
- 6) si usano per fare il sugo
- 7) frutto giallo e aspro
- 8) è una margherita, ma non è un fiore
- 9) il "primo" più famoso del mondo
- 10) la pasta che si attorciglia alla forchetta

## IL CORPO E IL MOVIMENTO, QUALCHE PROBLEMA...

La BILANCIA: ALIMENTAZIONE E ATTIVITA' FISICA

ENERGIA CHE SI CONSUMA A RIPOSO

I cibi che mangi ti danno energia, oggi la tua energia (del pranzo) corrisponde a 800 Kcal. Nel pomeriggio vai in piscina a nuotare e consumi 250 Kcal. Quante Kcal rimangono?

Se hai mangiato poco a pranzo circa 400 Kcal e nel pomeriggio vai in piscina a nuotare consumando 250 Kcal. Quante Kcal ti rimangono?

