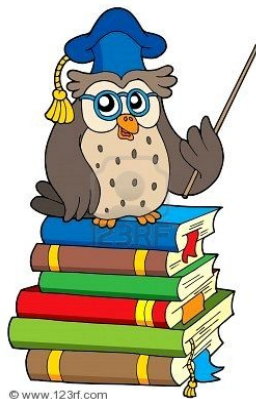


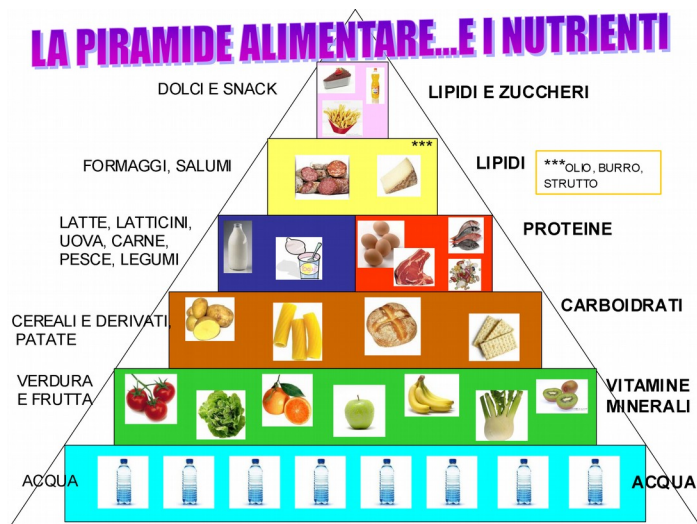
Forza 5

MATERIALE PER L'INSEGNANTE
4° ELEMENTARE TP/M



PRIMA SETTIMANA

1) LA PIRAMIDE ALIMENTARE I COLORI I NUTRIENTI (POSTER) E LE PORZIONI.



n.b. attaccare gli adesivi in dotazione

OKKIO ALLE PORZIONI...riflessione sui consumi.

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE, NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

FRUTTA E VERDURA	5 porzioni	
CEREALI	3 porzioni di pane 1 porzione di pasta o riso (meglio se integrali)	
LATTE E YOGURT	3 porzioni	
CARNE	2-3 volte	
PESCE	2-3 volte	
LEGUMI	3 volte	
UOVA	2 volte	
FORMAGGIO	2 volte	
CONDIMENTI	3 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno	
DOLCI	1-2 volte la settimana	

OGNI GIORNO

OGNI SETTIMANA

...SALTA LA CORDA NON LA COLAZIONE!

guadagnare salute

VIVI IN MOVIMENTO. GUADAGNA SALUTE!

**Quanto mangiare? Dipende da quanto ti muovi...
CONSIDERAZIONI sulla bilancia ENERGETICA**



DI QUANTE CALORIE HAI BISOGNO?

Crescendo aumentano anche le Kcal di cui si ha bisogno (dovute alla costruzione e crescita dei tessuti stessi). Per definizione, si intende per caloria l'unità energetica del sistema biologico, e con questo termine viene indicata la quantità di energia utilizzabile contenuta negli alimenti.

Ecco quindi l'importanza di conoscere il valore calorico di ogni alimento. In particolare gli alimenti apportano energia all'organismo in questa misura:

- ogni grammo di zuccheri apporta 4 calorie
- ogni grammo di lipidi apporta 9 calorie
- ogni grammo di proteine apporta 4 calorie
- ogni grammo di alcol apporta 7 calorie

ATTENZIONE... se il bambino è uno sportivo o è sempre in movimento le quantità dei cibi devono essere calibrate per compensare il dispendio energetico dovuto al movimento.

QUANTA ACQUA BERE?

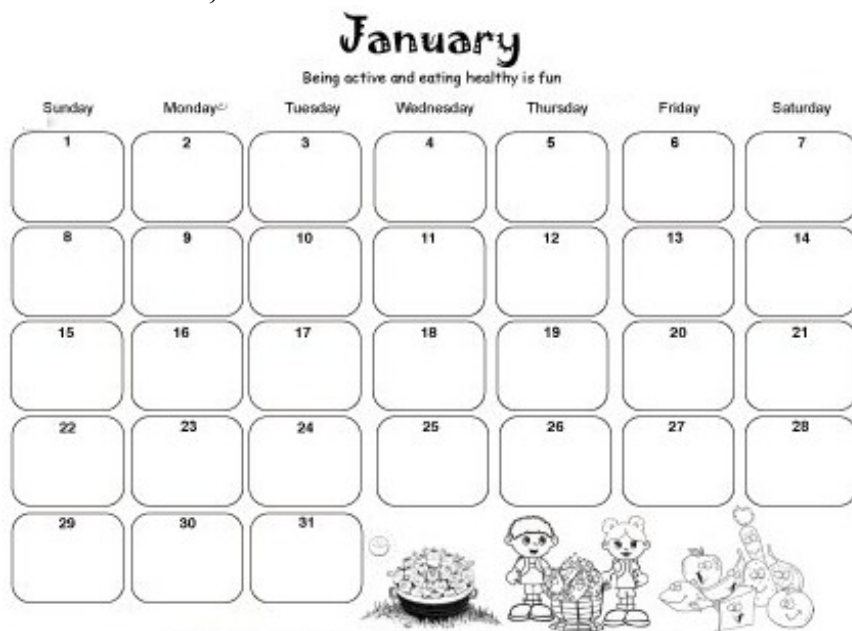
**Almeno 1.5 litri al giorno, circa 12 bicchieri di grandezza media (da 125 ml)
Durante la permanenza a scuola sarebbe consigliato bere almeno 4 bicchieri di acqua che corrispondono ad una bottiglietta da 500 ml. NON dimenticare di reintegrare la quantità di acqua che viene persa con la sudorazione dopo l'attività sportiva (soprattutto nei periodi estivi).**

**INDICATORE (1) da compilare la prima, la terza e l'ultima settimana
Valutare con apposita scheda il consumo di latte e yogurt.**

**INDICATORE (2) da compilare la prima, la terza e l'ultima settimana
Valutare con apposita scheda il consumo di acqua (in bicchieri)**

SECONDA SETTIMANA

COSTRUIRE IL CALENDARIO ALIMENTARE DA GENNAIO A DICEMBRE,



i bambini dovranno, divisi in piccolo gruppo, associare ad ogni giorno o settimana delle indicazioni relative all'alimentazione o all'attività fisica che siano anche correlate al periodo (stagionalità).

Es.

- **mangiamo più arance, la vitamina C ci rende più forti (in dicembre)**
- **preferiamo frutta e verdura di stagione perché più ricca in vitamine (primavera)**
- **cerchiamo di consumare prodotti a Km "0", chi sono?**
- **andare a scuola in bici ci fa bene e non inquina**
- **lo sport fa bene al corpo e alla mente**
- **....**

Tutto il calendario potrà essere arricchito di disegni fatti dagli stessi bambini. L'insegnante potrà decidere di premiare il gruppo dal quale emergeranno più concetti.

TERZA SETTIMANA




1) RILEVAZIONE DI UN GIORNO

Segna con una crocetta (una crocetta=una porzione):

Cosa c'è nella tua colazione?

Cosa metti nel piatto a mensa/a casa a pranzo e a cena?

Cosa c'è nella tua merenda di metà mattina e pomeriggio?

DAY	BREAKFAST	MORNING SNACK
		
 BIBITE, SNACK DOLCI/SALATI		
 SALLUMI, FORMAGGI		
 LATTE, YOGURT		
 CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI		
 PANE, PASTA, RISO		
 FRUTTA E VERDURA		
 ACQUA		
LUNCH	AFTERNOON SNACK	DINNER
		
		
		
		
		
		
		
		

Confronto con il gruppo classe e valutazione individuale dell'alimentazione considerando la presenza di tutti i nutrienti (carboidrati, proteine, vitamine e minerali, fibra e acqua) nelle giuste quantità.

Ogni bambino potrà commentare la propria piramide delle porzioni (o quella del compagno), verificando ciò che sarebbe meglio aggiungere o togliere.

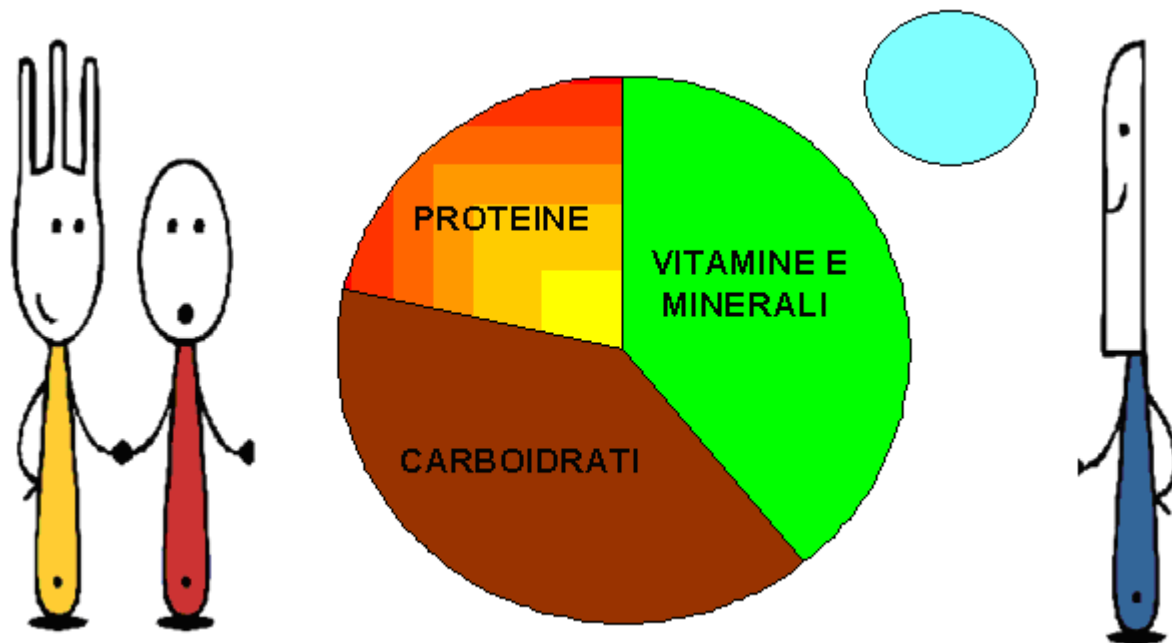
La scheda potrà essere restituita all'insegnante come verifica di apprendimento, oppure corretta dagli stessi bambini che si scambieranno le schede.

INDICATORE (1) da compilare la prima, la terza e l'ultima settimana
Valutare con apposita scheda il consumo di latte e yogurt.

INDICATORE (2) da compilare la prima, la terza e l'ultima settimana
Valutare con apposita scheda il consumo di acqua (in bicchieri)

TEORIA

IL GIUSTO PRANZO...cosa mettere nel piatto?



E' IMPORTANTE VARIARE SEMPRE I CIBI DURANTE LA SETTIMANA

Ogni GRUPPO UN NUTRIENTE PREVALENTE

ROSA

dolci, snack, bevande zuccherate...

GIALLO

salumi e formaggi, olio e burro

BLU

latte, yogurt...

ROSSO

carne, pesce, uova, legumi

MARRONE

pane, pasta, cereali, patate...

VERDE1FRUTTA

arance, banane, kiwi, pesche...

VERDE2VERDURE

pomodori, melanzane, carciofi, zucchine...




























CELESTE

acqua, bevande non zuccherate

QUARTA SETTIMANA

CONSIDERANDO UN PASTO A MENSA/CASA COSTRUISCI LA CENA BILANCIATA E DI TUO GUSTO (compresa la ricetta)

Per trovare la cena bilanciata rispettare le indicazioni date in precedenza.

DAY	BREAKFAST	MORNING SNACK
		
 BIBITE, SNACK DOLCI/SALATI		
 SALUMI, FORMAGGI		
 LATTE, YOGURT		
 CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI		
 PANE, PASTA, RISO		
 FRUTTA E VERDURA		
 ACQUA		
	LUNCH	AFTERNOON SNACK
		
		
		
		
		
		
		
		
	DINNER	
		
		
		
		
		
		
		
		

RICETTA: chiedi la ricetta alla mamma e scrivila sul quaderno, prova ad aiutarla mentre prepara il tuo piatto preferito

Concorso Chef per un giorno

VOTA IL TUO PIATTO PREFERITO A MENSA (O PRIMI O SECONDI), VOTA ANCHE QUELLO CHE TI PIACE DI MENO.

Si potrebbe costruire una top ten dei cibi più graditi e di quelli meno.

INVENTA UN FUMETTO (arte..in gioco)

I bambini dovranno (divisi in piccolo gruppo) inventare una breve storia a fumetti ispirandosi alla serie televisiva Capitan Kuk ideata in seguito ad un progetto del Ministero della Salute.



La serie narra le avventure di Francesco, un bambino di 10 anni, che accanto alla vita reale, vive una dimensione parallela nel mondo fantastico di "Health" trasformandosi in Capitan Kuk, l'eroe della frutta e della verdura.

Tutte le avventure di Capitan Kuk si svolgono nel mondo fantastico dell'arcipelago di Health dove i pacifici isolani cercano di opporsi alle malefatte e agli inganni che il pirata Golosix escogita per rubare tutto il loro cibo e soddisfare la sua golosità.

Come fare, ad esempio, ad aiutare gli abitanti di Health che, per i continui starnuti, non riescono a bloccare i ladruncoli che scappano con il loro cibo? Ecco la soluzione di Capitan Kuk battere il raffreddore con succose arance e kiwi saporiti ricchi di vitamina C ... e per Golosix e la sua ciurma di pirati finisce sempre male...!

I bambini in sintesi dovranno:

- 1) scrivere la storia (protagonista e antagonista più eventuali aiutanti, descrivere l'ambiente, la trama, l'inizio, lo svolgimento e la fine)
- 2) disegnare il fumetto (da 5 a max 10 vignette)
- 3) la storia potrà essere rappresentata con una recita dagli stessi bambini.

QUINTA SETTIMANA

Parliamo dei BATTERI e degli ALIMENTI

**NON LASCIARE CHE I BATTERI
CRESCANO....diventerai un cuoco perfetto!!!**

Detective....don't let the bacteria grow

Clean

- Lava le tue mani con acqua calda e sapone per almeno 20 secondi prima e dopo aver toccato il cibo
- Lava bene sotto l'acqua corrente la frutta e la verdura.
- Lava bene i contenitori per i cibi.



Separate: Don't mix raw with cooked

- Separa la carne cruda da quella cotta, dal pesce, dalle uova, dalle verdure e dagli altri cibi.
- conserva in contenitori ben chiusi.
- Usa coltelli, stoviglie e ripiani puliti.

Cook: cook foods to the right temperature

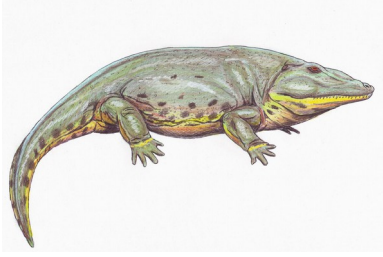
- Assicurati che la carne il pesce le uova siano ben cotti.

SPIEGARE IL PERCHE' DI OGNI INDICAZIONE.

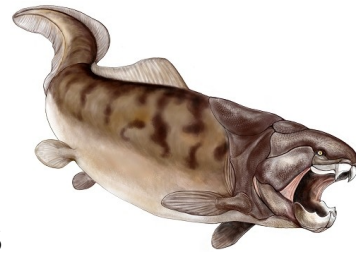
**INDICATORE (1) da compilare la prima, la terza e l'ultima settimana
Valutare con apposita scheda il consumo di latte e yogurt.**

**INDICATORE (2) da compilare la prima, la terza e l'ultima settimana
Valutare con apposita scheda il consumo di acqua (in bicchieri)**

Sopravvivi nella preistoria



ERYOPS



E DINICHTYS

Eryops e Dinichthys erano due animali preistorici che vivevano sulla Terra milioni di anni fa. Allora nessun animale viveva stabilmente sulla terraferma: la vita era limitata alle acque (mari, fiumi e laghi), ma incominciavano a comparire i primi anfibi che, per sfuggire al dominio dei pesci più grossi e per superare i periodi di siccità, si avventuravano anche sulle spiagge e sulle sponde dei fiumi e dei laghi. Dinichthys era un pesce enorme, dominatore delle acque, mentre Eryops, anche lui molto grosso, era uno dei primi, coraggiosi anfibi. Entrambi lottavano tra loro per procurarsi da mangiare, così come gli uomini primitivi erano in competizione per il cibo.

Giocatori - Due squadre di dieci-quindici giocatori ciascuna, più altri quattro senza squadra.

Occorrente - Un buon numero di cartoncini (colori della piramide alimentare) almeno tre volte tanto quanti sono i giocatori.

Preparazione - Le due squadre si schierano su altrettante righe, agli estremi opposti del campo di gioco: rappresentano gli uomini primitivi. I quattro giocatori senza squadra vengono legati a due a due, all'altezza delle caviglie (il piede sinistro dell'uno con il piede destro dell'altro) e girano per il campo: rappresentano Eryops e Dinichthys. In mezzo al campo vengono sparsi i cartoncini: rappresentano il cibo per gli uomini primitivi.

Regole - Il primo giocatore di ogni squadra corre a prendere un solo cartoncino e torna indietro, mettendosi in fondo alla propria fila. Parte quindi il secondo, poi il terzo e così via. Quando ritorna l'ultimo giocatore della squadra, riparte il primo, continuando in questo modo finché non ci sono più cartoncini. Nel recuperare il cibo, però, gli uomini devono stare attenti a Eryops e Dinichthys che possono catturarli, toccandoli. Quando un giocatore viene catturato, esce dal campo e parte immediatamente quello successivo. Il gioco termina quando tutti i cartoncini sono stati presi da una squadra o dall'altra (o quando tutti i giocatori di una delle due squadre sono stati catturati).

Vince - Tra le due squadre di uomini primitivi quella che ha recuperato più cibo (ha raccolto più cartoncini colorati e di colori diversi). Tra Eryops e Dinichthys quello che ha catturato più prede (ha preso più compagni).

Scheda bilancia energetica

A pranzo hai mangiato un primo un secondo e un contorno per un totale di 700 Kcal.

Nel pomeriggio sei andato in bici per 2 ore e hai fatto 1 ora di nuoto. Quante Kcal hai consumato in tutto?

DATI UTILI

Il consumo di chilo calorie dipende dal tempo che dedichi allo sport ed anche dal tuo peso, considerando un bambino di 4° elementare di circa 35 kg il suo consumo in bici corrisponde a circa

141 Kcal/ora e per il nuoto a circa 273 kcal/ora.

$700 - 555 = 145$ Kcal restanti

Il metabolismo basale: rappresenta il fabbisogno energetico di un organismo a riposo, cioè la quantità di calorie necessaria per svolgere le funzioni metaboliche vitali (respirazione, circolazione sanguigna, ecc.). Il suo valore si misura in chilocalorie (kcal). Calcola il tuo metabolismo basale...

SCHEDE DI APPRENDIMENTO BATTERI

Perché bisogna lavarsi le mani prima di mangiare:

perché lo dice sempre la maestra

perché sono sporche

non so'

I cibi possono contenere batteri?

si

no

I batteri si possono vedere?

si

no

Come si possono distruggere i batteri?

cuocendo i cibi

mettendo i cibi in frigo

I cibi cotti si conservano:

nel frigo

fuori dal frigo

Consumo di latte e yogurt

SEGNARE L'EVENTUALE ASSENZA DEL BAMBINO CON LA LETTERA **A** NEL GIORNO CORRISPONDENTE

1 SETTIMANA

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 porzione						
2 o più porzioni						

2 SETTIMANA

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 porzione						
2 o più porzioni						






















3 SETTIMANA

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 porzione						
2 o più porzioni						






















Quanta acqua?

SEGNARE L'EVENTUALE ASSENZA DEL BAMBINO CON LA LETTERA A NEL GIORNO CORRISPONDENTE















1 SETTIMANA

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Meno di 2 						
da 2 a 4 						
Più di 4 						

2 SETTIMANA

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Meno di 2 						
da 2 a 4 						
Più di 4 						

3 SETTIMANA

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Meno di 2 						
da 2 a 4 						
Più di 4 