PROGETTO

La mia prima colazione

Regione Emilia Romagna AUSL Bologna

Progetto avviato nell'anno 2016 - Ultimo anno di attività : 2016

Abstract

Obiettivo generale

Scoprire e riconoscere l'importanza di fare abitualmente una corretta e varia prima colazione secondo il modello mediterraneo.

Analisi di contesto

Nonostante sia ampiamente riconosciuta in letteratura scientifica l'importanza della prima colazione per il mantenimento di un corretto stato di salute, soprattutto se di tipo "mediterraneo", a base di latte, cereali preferibilmente integrali e frutta, i dati epidemiologici (Okkio alle Salute 2014.) mettono in evidenza quanto ancora la popolazione, sia infantile che adulta, non metta abitualmente in atto comportamenti sani a essa collegati (salta la prima colazione o non la consuma adeguatamente, assume una merenda abbondante e squilibrata, non consuma frutta e beve quotidianamente bevande zuccherate e/o gassate).

Metodi e strumenti

Metodi

Proposta di percorso didattico composto da schede operative inserite in cinque Unità Didattiche (U.D.) da sviluppare durante i cinque anni della scuola.

U.D.1"Riconoscere l'insieme dei fattori(ambientali, temporali, conviviali, emozionali, fisiologici e non solo puramente gustativi) che possono influenzare la prima colazione. Gli alunni disegnano o fotografano il luogo,le persone e gli alimenti che caratterizzano la loro prima colazione.

U.D.2 "Acquisire un orientamento temporale e spaziale nella giornata alimentare":appuntare la cronologia dei pasti consumati in alcune giornate (per favorire l'abitudine dei 5 pasti al giorno).

U.D.3"Conoscere gli alimenti tipici della prima colazione e i gruppi di alimenti di appartenenza":simulare alcune colazioni bilanciate dal punto di vista nutrizionale dolci e salate.

U.D.4 "Aumentare la conoscenza di alcuni prodotti appartenenti ai tre gruppi di alimenti suggeriti per una sana ed equilibrata prima colazione":stimolare attraverso le sensazioni gustative, la conoscenza di alimenti e bevande poco utilizzati (es. cereali integrali, latte di soia o di riso?).

U.D.5 "Approfondire la conoscenza nutrizionale degli alimenti consumati a colazione e favorire la messa in atto di pensieri ed azioni positivi affinché vi sia un consumo abituale di una sana ed equilibrata prima colazione":per mezzo della conoscenza sensoriale far emergere considerazioni sul valore nutritivo degli alimenti scelti.

L'approccio educativo è di tipo ludico-emotivo a partecipazione attiva, centrato sul fare (es. intervista di gruppo con annesso gioco di squadra, laboratori di cucina, ...) e sul gioco di ruolo (intervista simil poliziesca, attività di ricerca e redazione come dei giornalisti) al fine di favorire l'apprendimento attraverso lo stimolo della curiosità, del divertimento e del coinvolgimento diretto.

Strumenti

Filmati, indagini di gruppo, testi didattici:

- "La mia prima colazione"- guida per gli insegnanti;
- "La mia prima colazione"- quaderno operativo per studente.

Valutazione prevista/effettuata

Per ogni U. D. sono previste schede di verifica (valutazione di apprendimento degli studenti).
Valutazione di gradimento degli insegnanti a fine percorso.

Note

Il progetto si svolge sui cinque anni della scuola primaria.
Le cinque unità didattiche sono distribuite nei cinque anni scolastici in base alle necessità degli alunni e dell'insegnante.

Tema di salute prevalente :	ALIMENTAZIONE
Temi secondari :	Sovrappeso e obesità Dieta / aspetti nutrizionali Sale EMPOWERMENT LIFESKILLS PARTECIPAZIONE (cittadinanza attiva, ...)
Setting :	Ambiente scolastico
Destinatari finali :	Minori Scuola primaria
Mandati :	Piano Nazionale di Prevenzione (PNP) Piano Regionale di Prevenzione (PRP) Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute
Finanziamenti :	

Responsabili e gruppo di lavoro

SARDO CARDALANO MARIKA (responsabile)
AUSL BO
e-mail : m.sardocardalano@ausl.bologna.it

COPPINI CRISTINA
AUSL BO
e-mail : c.coppini@ausl.bologna.it

Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Azienda privata
CONAD
In fase progettuale; In fase di realizzazione;

Documentazione del progetto

1. Materiale formativo/educativo - La Guida per gli insegnanti é utile all'utilizzo del quaderno operativo "La mia prima colazione ".Strumenti progettati per offrire una organica proposta didattica incentrata interamente sulla prima colazione.
2. Materiale formativo/educativo - Il quaderno operativo "La mia prima colazione " è supportato dalla Guida per gli insegnanti. Strumenti progettati per offrire una organica proposta didattica incentrata interamente sulla prima colazione.

OBIETTIVI

Riconoscere l'insieme dei fattori, non solo gustativi, che possono influenzare la prima colazione

Riconoscere i fattori ambientali che condizionano la prima colazione: se consumata a casa o al bar.
Tra i fattori temporali: difficile organizzazione del tempo prima di andare a scuola spesso il responsabile del rifiuto di fare la colazione può essere la fretta. Di solito al mattino ci sono mille cose da fare (lavarsi, vestirti, preparare gli zaini, fare colazione), e per tutto questo c'è pochissimo tempo. Il bambino viene continuamente sollecitato a far presto mentre invece avrebbe bisogno di serenità e di calma.
I fattori conviviali e culturali: è importante modificare le abitudini della famiglia, svegliando i bambini con sufficiente anticipo, sacrificando magari un quarto d'ora di sonno, in modo da poter fare la prima colazione con calma, seduti a tavola con gli adulti.
I fattori emozionali : l'incontro del mattino dopo il risveglio è da considerarsi molto importante per iniziare la giornata, per condividere i pensieri, per raccontare gli impegni del giorno.
Tra i fattori fisiologici ci sono il poco appetito per cena abbondante, il risveglio all'ultimo momento.
I fattori gustativi legati a gusti e disgusti : a volte mixare e cambiare il tipo di colazione rende meno noioso l'inizio di giornata e invoglia a provare la novità. Attraverso l'educazione sensoriale i bambini imparano a conoscere ed apprezzare nuovi alimenti.
I bambini apprendono e insegnano ai genitori buone regole per una più corretta prima colazione.
Analisi del luogo, degli utensili, degli alimenti e delle persone che caratterizzano la prima colazione dei bambini.

Acquisire un orientamento temporale e spaziale nella giornata alimentare

Riconoscere i fattori ambientali che condizionano la prima colazione: se consumata a casa o al bar.
Tra i fattori temporali: difficile organizzazione del tempo prima di andare a scuola spesso il responsabile del rifiuto di fare la colazione può essere la fretta. Di solito al mattino ci sono mille cose da fare (lavarsi, vestirti, preparare gli zaini, fare colazione), e per tutto questo c'è pochissimo tempo. Il bambino viene continuamente sollecitato a far presto mentre invece avrebbe bisogno di serenità e di calma.
I fattori conviviali e culturali: è importante modificare le abitudini della famiglia, svegliando i bambini con sufficiente anticipo, sacrificando magari un quarto d'ora di sonno, in modo da poter fare la prima colazione con calma, seduti a tavola con gli adulti.
I fattori emozionali : l'incontro del mattino dopo il risveglio è da considerarsi molto importante per iniziare la giornata, per condividere i pensieri, per raccontare gli impegni del giorno.
Tra i fattori fisiologici ci sono il poco appetito per cena abbondante, il risveglio all'ultimo momento.
I fattori gustativi legati a gusti e disgusti : a volte mixare e cambiare il tipo di colazione rende meno noioso l'inizio di giornata e invoglia a provare la novità. Attraverso l'educazione sensoriale i bambini imparano a conoscere ed apprezzare nuovi alimenti.
I bambini apprendono e insegnano ai genitori buone regole per una più corretta prima colazione.
Analisi del luogo, degli utensili, degli alimenti e delle persone che caratterizzano la prima colazione dei bambini.
Far conoscere ai bambini il ritmo e la successione dei pasti nella giornata alimentare: 5 pasti al giorno iniziando dalla colazione che dovrebbe fornire circa il 20% delle calorie che occorrono in una giornata; due spuntini a metà mattina e metà pomeriggio che dovrebbero fornire circa il 5-7% delle calorie e due pasti principali il pranzo e la cena.
Grande importanza ha anche il rispetto degli orari in cui si fanno i pasti: abituare il bambino ad avere un giusto ritmo che permette al corpo di nutrirsi evitando sovraccarichi o carenze di cibo e quindi di energia.
Le considerazioni sugli ambienti e le persone che caratterizzano i diversi pasti giornalieri permetto di valutare le criticità.
Tempi: grande importanza per il rispetto dei tempi; non c'è orario ben preciso, ma occorre fare la colazione prima

di cominciare le normali attività della giornata.
La scusa spesso degli adulti " manca il tempo" deve dare posto alla bella abitudine di fare la colazione tutti assieme apparecchiando la tavola e rendendo il luogo più accogliente e piacevole per stimolare il bambino a mangiare.
Le persone con le quali condividere il pasto saranno diverse a seconda degli orari, ma condivideranno il momento con amicizia e amore. Questi tre fattori tempo luogo e persone diventeranno struttura portante nell'acquisizione di corrette regole alimentari per il bambino.
La condivisione e le considerazioni con i bambini sugli stati emotivi che caratterizzano la prima colazione permettono di stimolare i ricordi e le sensazioni piacevoli.

Conoscere gli alimenti tipici della prima colazione e i gruppi alimentari di appartenenza

Riconoscere i fattori ambientali che condizionano la prima colazione: se consumata a casa o al bar.
Tra i fattori temporali: difficile organizzazione del tempo prima di andare a scuola spesso il responsabile del rifiuto di fare la colazione può essere la fretta. Di solito al mattino ci sono mille cose da fare (lavarsi, vestirti, preparare gli zaini, fare colazione), e per tutto questo c'è pochissimo tempo. Il bambino viene continuamente sollecitato a far presto mentre invece avrebbe bisogno di serenità e di calma.
I fattori conviviali e culturali: è importante modificare le abitudini della famiglia, svegliando i bambini con sufficiente anticipo, sacrificando magari un quarto d'ora di sonno, in modo da poter fare la prima colazione con calma, seduti a tavola con gli adulti.
I fattori emozionali : l'incontro del mattino dopo il risveglio è da considerarsi molto importante per iniziare la giornata, per condividere i pensieri, per raccontare gli impegni del giorno.
Tra i fattori fisiologici ci sono il poco appetito per cena abbondante, il risveglio all'ultimo momento.
I fattori gustativi legati a gusti e disgusti : a volte mixare e cambiare il tipo di colazione rende meno noioso l'inizio di giornata e invoglia a provare la novità. Attraverso l'educazione sensoriale i bambini imparano a conoscere ed apprezzare nuovi alimenti.
I bambini apprendono e insegnano ai genitori buone regole per una più corretta prima colazione.
Analisi del luogo, degli utensili, degli alimenti e delle persone che caratterizzano la prima colazione dei bambini.
Far conoscere ai bambini il ritmo e la successione dei pasti nella giornata alimentare: 5 pasti al giorno iniziando dalla colazione che dovrebbe fornire circa il 20% delle calorie che occorrono in una giornata; due spuntini a metà mattina e metà pomeriggio che dovrebbero fornire circa il 5-7% delle calorie e due pasti principali il pranzo e la cena.
Grande importanza ha anche il rispetto degli orari in cui si fanno i pasti: abituare il bambino ad avere un giusto ritmo che permette al corpo di nutrirsi evitando sovraccarichi o carenze di cibo e quindi di energia.
Le considerazioni sugli ambienti e le persone che caratterizzano i diversi pasti giornalieri permetto di valutare le criticità.
Tempi: grande importanza per il rispetto dei tempi; non c'è orario ben preciso, ma occorre fare la colazione prima di cominciare le normali attività della giornata.
La scusa spesso degli adulti " manca il tempo" deve dare posto alla bella abitudine di fare la colazione tutti assieme apparecchiando la tavola e rendendo il luogo più accogliente e piacevole per stimolare il bambino a mangiare.
Le persone con le quali condividere il pasto saranno diverse a seconda degli orari, ma condivideranno il momento con amicizia e amore. Questi tre fattori tempo luogo e persone diventeranno struttura portante nell'acquisizione di corrette regole alimentari per il bambino.
La condivisione e le considerazioni con i bambini sugli stati emotivi che caratterizzano la prima colazione permettono di stimolare i ricordi e le sensazioni piacevoli.
La prima colazione è un pasto fondamentale per tutti ed in particolare per bambini e ragazzi in età scolare. E' provato che saltare il primo pasto importante della giornata, riduce la capacità di concentrazione e priva i bambini

dell'energia necessaria per la mattinata. Al contrario, una colazione bilanciata è in grado di fornire l'energia e i nutrienti necessari al cervello per avere una buona attenzione ed affrontare nel migliore dei modi l'attività scolastica. E' utile conoscere la differenza tra gli alimenti di origine animale e vegetale, riconoscendo le loro specificità nutritive, imparare a classificare gli alimenti in base ai tre gruppi di alimenti specifici per la prima colazione nel rispetto della dieta mediterranea e conoscere i fattori che favoriscono o ostacolano una buona colazione promuovendo l'aspetto conviviale.

Aumentare la conoscenza di alcuni prodotti appartenenti ai tre gruppi di alimenti suggeriti per una sana ed equilibrata prima colazione

Riconoscere i fattori ambientali che condizionano la prima colazione: se consumata a casa o al bar.
Tra i fattori temporali: difficile organizzazione del tempo prima di andare a scuola spesso il responsabile del rifiuto di fare la colazione può essere la fretta. Di solito al mattino ci sono mille cose da fare (lavarsi, vestirti, preparare gli zaini, fare colazione), e per tutto questo c'è pochissimo tempo. Il bambino viene continuamente sollecitato a far presto mentre invece avrebbe bisogno di serenità e di calma.
I fattori conviviali e culturali: è importante modificare le abitudini della famiglia, svegliando i bambini con sufficiente anticipo, sacrificando magari un quarto d'ora di sonno, in modo da poter fare la prima colazione con calma, seduti a tavola con gli adulti.
I fattori emozionali : l'incontro del mattino dopo il risveglio è da considerarsi molto importante per iniziare la giornata, per condividere i pensieri, per raccontare gli impegni del giorno.
Tra i fattori fisiologici ci sono il poco appetito per cena abbondante, il risveglio all'ultimo momento.
I fattori gustativi legati a gusti e disgusti : a volte mixare e cambiare il tipo di colazione rende meno noioso l'inizio di giornata e invoglia a provare la novità. Attraverso l'educazione sensoriale i bambini imparano a conoscere ed apprezzare nuovi alimenti.
I bambini apprendono e insegnano ai genitori buone regole per una più corretta prima colazione.
Analisi del luogo, degli utensili, degli alimenti e delle persone che caratterizzano la prima colazione dei bambini.
Far conoscere ai bambini il ritmo e la successione dei pasti nella giornata alimentare: 5 pasti al giorno iniziando dalla colazione che dovrebbe fornire circa il 20% delle calorie che occorrono in una giornata; due spuntini a metà mattina e metà pomeriggio che dovrebbero fornire circa il 5-7% delle calorie e due pasti principali il pranzo e la cena.
Grande importanza ha anche il rispetto degli orari in cui si fanno i pasti: abituare il bambino ad avere un giusto ritmo che permette al corpo di nutrirsi evitando sovraccarichi o carenze di cibo e quindi di energia.
Le considerazioni sugli ambienti e le persone che caratterizzano i diversi pasti giornalieri permetto di valutare le criticità.
Tempi: grande importanza per il rispetto dei tempi; non c'è orario ben preciso, ma occorre fare la colazione prima di cominciare le normali attività della giornata.
La scusa spesso degli adulti " manca il tempo" deve dare posto alla bella abitudine di fare la colazione tutti assieme apparecchiando la tavola e rendendo il luogo più accogliente e piacevole per stimolare il bambino a mangiare.
Le persone con le quali condividere il pasto saranno diverse a seconda degli orari, ma condivideranno il momento con amicizia e amore. Questi tre fattori tempo luogo e persone diventeranno struttura portante nell'acquisizione di corrette regole alimentari per il bambino.
La condivisione e le considerazioni con i bambini sugli stati emotivi che caratterizzano la prima colazione permettono di stimolare i ricordi e le sensazioni piacevoli.
La prima colazione è un pasto fondamentale per tutti ed in particolare per bambini e ragazzi in età scolare. E' provato che saltare il primo pasto importante della giornata, riduce la capacità di concentrazione e priva i bambini dell'energia necessaria per la mattinata. Al contrario, una colazione bilanciata è in grado di fornire l'energia e i nutrienti necessari al cervello per avere una buona attenzione ed affrontare nel migliore dei modi l'attività

scolastica. E' utile conoscere la differenza tra gli alimenti di origine animale e vegetale, riconoscendo le loro specificità nutritive, imparare a classificare gli alimenti in base ai tre gruppi di alimenti specifici per la prima colazione nel rispetto della dieta mediterranea e conoscere i fattori che favoriscono o ostacolano una buona colazione promuovendo l'aspetto conviviale.Conoscere e mettere in successione temporale le fasi di produzione del grano, del latte e della marmellata: tre alimenti che appartengono ai gruppi di alimenti consigliati per una sana ed equilibrata prima colazione. Imparare a classificare i frutti in base alla stagionalità e ai colori della salute. Analizzare il proprio consumo di frutta in funzione della tipologia e del colore.

Approfondire la conoscenza nutrizionale degli alimenti consumati e favorire la messa in atto di pensieri e azioni positive affinchè vi sia un consumo abituale di una sana ed equilibrata colazione

Riconoscere i fattori ambientali che condizionano la prima colazione: se consumata a casa o al bar.
Tra i fattori temporali: difficile organizzazione del tempo prima di andare a scuola spesso il responsabile del rifiuto di fare la colazione può essere la fretta. Di solito al mattino ci sono mille cose da fare (lavarsi, vestirti, preparare gli zaini, fare colazione), e per tutto questo c'è pochissimo tempo. Il bambino viene continuamente sollecitato a far presto mentre invece avrebbe bisogno di serenità e di calma.
I fattori conviviali e culturali: è importante modificare le abitudini della famiglia, svegliando i bambini con sufficiente anticipo, sacrificando magari un quarto d'ora di sonno, in modo da poter fare la prima colazione con calma, seduti a tavola con gli adulti.
I fattori emozionali : l'incontro del mattino dopo il risveglio è da considerarsi molto importante per iniziare la giornata, per condividere i pensieri, per raccontare gli impegni del giorno.
Tra i fattori fisiologici ci sono il poco appetito per cena abbondante, il risveglio all'ultimo momento.
I fattori gustativi legati a gusti e disgusti : a volte mixare e cambiare il tipo di colazione rende meno noioso l'inizio di giornata e invoglia a provare la novità. Attraverso l'educazione sensoriale i bambini imparano a conoscere ed apprezzare nuovi alimenti.
I bambini apprendono e insegnano ai genitori buone regole per una più corretta prima colazione.
Analisi del luogo, degli utensili, degli alimenti e delle persone che caratterizzano la prima colazione dei bambini.
Far conoscere ai bambini il ritmo e la successione dei pasti nella giornata alimentare: 5 pasti al giorno iniziando dalla colazione che dovrebbe fornire circa il 20% delle calorie che occorrono in una giornata; due spuntini a metà mattina e metà pomeriggio che dovrebbero fornire circa il 5-7% delle calorie e due pasti principali il pranzo e la cena.
Grande importanza ha anche il rispetto degli orari in cui si fanno i pasti: abituare il bambino ad avere un giusto ritmo che permette al corpo di nutrirsi evitando sovraccarichi o carenze di cibo e quindi di energia.
Le considerazioni sugli ambienti e le persone che caratterizzano i diversi pasti giornalieri permetto di valutare le criticità.
Tempi: grande importanza per il rispetto dei tempi; non c'è orario ben preciso, ma occorre fare la colazione prima di cominciare le normali attività della giornata.
La scusa spesso degli adulti " manca il tempo" deve dare posto alla bella abitudine di fare la colazione tutti assieme apparecchiando la tavola e rendendo il luogo più accogliente e piacevole per stimolare il bambino a mangiare.
Le persone con le quali condividere il pasto saranno diverse a seconda degli orari, ma condivideranno il momento con amicizia e amore. Questi tre fattori tempo luogo e persone diventeranno struttura portante nell'acquisizione di corrette regole alimentari per il bambino.
La condivisione e le considerazioni con i bambini sugli stati emotivi che caratterizzano la prima colazione permettono di stimolare i ricordi e le sensazioni piacevoli.
La prima colazione è un pasto fondamentale per tutti ed in particolare per bambini e ragazzi in età scolare. E' provato che saltare il primo pasto importante della giornata, riduce la capacità di concentrazione e priva i bambini

dell'energia necessaria per la mattinata. Al contrario, una colazione bilanciata è in grado di fornire l'energia e i nutrienti necessari al cervello per avere una buona attenzione ed affrontare nel migliore dei modi l'attività scolastica. E' utile conoscere la differenza tra gli alimenti di origine animale e vegetale, riconoscendo le loro specificità nutritive, imparare a classificare gli alimenti in base ai tre gruppi di alimenti specifici per la prima colazione nel rispetto della dieta mediterranea e conoscere i fattori che favoriscono o ostacolano una buona colazione promuovendo l'aspetto conviviale.Conoscere e mettere in successione temporale le fasi di produzione del grano, del latte e della marmellata: tre alimenti che appartengono ai gruppi di alimenti consigliati per una sana ed equilibrata prima colazione. Imparare a classificare i frutti in base alla stagionalità e ai colori della salute. Analizzare il proprio consumo di frutta in funzione della tipologia e del colore.La prima colazione rappresenta un momento fondamentale da cui dipende l'equilibrio nutrizionale dell'intera giornata, in particolare, per i bambini. Risulta quindi importante conoscere i principi nutritivi, le loro funzioni e in quali alimenti si possono trovare. Riconoscere e denominare i principi nutritivi presenti negli alimenti consigliati per una sana ed equilibrata prima colazione; riconoscere la composizione in carboidrati negli alimenti consumati a colazione, individuare gli alimenti che naturalmente contengono zuccheri e quelli con zucchero addizionato, riconoscere l'origine fresca o preconfezionata dei prodotti consumati a colazione, conoscere l'importanza di fare una sane ed equilibrata prima colazione, proporre colazioni sane ed equilibrate.

Conoscere gli aspetti antropologici e simbolici della prima colazione e sperimentare la preparazione di una sana,appetitosa prima colazione.

Riconoscere i fattori ambientali che condizionano la prima colazione: se consumata a casa o al bar.
Tra i fattori temporali: difficile organizzazione del tempo prima di andare a scuola spesso il responsabile del rifiuto di fare la colazione può essere la fretta. Di solito al mattino ci sono mille cose da fare (lavarsi, vestirti, preparare gli zaini, fare colazione), e per tutto questo c'è pochissimo tempo. Il bambino viene continuamente sollecitato a far presto mentre invece avrebbe bisogno di serenità e di calma.
I fattori conviviali e culturali: è importante modificare le abitudini della famiglia, svegliando i bambini con sufficiente anticipo, sacrificando magari un quarto d'ora di sonno, in modo da poter fare la prima colazione con calma, seduti a tavola con gli adulti.
I fattori emozionali : l'incontro del mattino dopo il risveglio è da considerarsi molto importante per iniziare la giornata, per condividere i pensieri, per raccontare gli impegni del giorno.
Tra i fattori fisiologici ci sono il poco appetito per cena abbondante, il risveglio all'ultimo momento.
I fattori gustativi legati a gusti e disgusti : a volte mixare e cambiare il tipo di colazione rende meno noioso l'inizio di giornata e invoglia a provare la novità. Attraverso l'educazione sensoriale i bambini imparano a conoscere ed apprezzare nuovi alimenti.
I bambini apprendono e insegnano ai genitori buone regole per una più corretta prima colazione.
Analisi del luogo, degli utensili, degli alimenti e delle persone che caratterizzano la prima colazione dei bambini.
Far conoscere ai bambini il ritmo e la successione dei pasti nella giornata alimentare: 5 pasti al giorno iniziando dalla colazione che dovrebbe fornire circa il 20% delle calorie che occorrono in una giornata; due spuntini a metà mattina e metà pomeriggio che dovrebbero fornire circa il 5-7% delle calorie e due pasti principali il pranzo e la cena.
Grande importanza ha anche il rispetto degli orari in cui si fanno i pasti: abituare il bambino ad avere un giusto ritmo che permette al corpo di nutrirsi evitando sovraccarichi o carenze di cibo e quindi di energia.
Le considerazioni sugli ambienti e le persone che caratterizzano i diversi pasti giornalieri permetto di valutare le criticità.
Tempi: grande importanza per il rispetto dei tempi; non c'è orario ben preciso, ma occorre fare la colazione prima di cominciare le normali attività della giornata.
La scusa spesso degli adulti " manca il tempo" deve dare posto alla bella abitudine di fare la colazione tutti assieme apparecchiando la tavola e rendendo il luogo più accogliente e piacevole per stimolare il bambino a

mangiare.
Le persone con le quali condividere il pasto saranno diverse a seconda degli orari, ma condivideranno il momento con amicizia e amore. Questi tre fattori tempo luogo e persone diventeranno struttura portante nell'acquisizione di corrette regole alimentari per il bambino.
La condivisione e le considerazioni con i bambini sugli stati emotivi che caratterizzano la prima colazione permettono di stimolare i ricordi e le sensazioni piacevoli.
La prima colazione è un pasto fondamentale per tutti ed in particolare per bambini e ragazzi in età scolare. E' provato che saltare il primo pasto importante della giornata, riduce la capacità di concentrazione e priva i bambini dell'energia necessaria per la mattinata. Al contrario, una colazione bilanciata è in grado di fornire l'energia e i nutrienti necessari al cervello per avere una buona attenzione ed affrontare nel migliore dei modi l'attività scolastica. E' utile conoscere la differenza tra gli alimenti di origine animale e vegetale, riconoscendo le loro specificità nutritive, imparare a classificare gli alimenti in base ai tre gruppi di alimenti specifici per la prima colazione nel rispetto della dieta mediterranea e conoscere i fattori che favoriscono o ostacolano una buona colazione promuovendo l'aspetto conviviale.Conoscere e mettere in successione temporale le fasi di produzione del grano, del latte e della marmellata: tre alimenti che appartengono ai gruppi di alimenti consigliati per una sana ed equilibrata prima colazione. Imparare a classificare i frutti in base alla stagionalità e ai colori della salute. Analizzare il proprio consumo di frutta in funzione della tipologia e del colore.La prima colazione rappresenta un momento fondamentale da cui dipende l'equilibrio nutrizionale dell'intera giornata, in particolare, per i bambini. Risulta quindi importante conoscere i principi nutritivi, le loro funzioni e in quali alimenti si possono trovare. Riconoscere e denominare i principi nutritivi presenti negli alimenti consigliati per una sana ed equilibrata prima colazione; riconoscere la composizione in carboidrati negli alimenti consumati a colazione, individuare gli alimenti che naturalmente contengono zuccheri e quelli con zucchero addizionato, riconoscere l'origine fresca o preconfezionata dei prodotti consumati a colazione, conoscere l'importanza di fare una sane ed equilibrata prima colazione, proporre colazioni sane ed equilibrate.Tra gli aspetti antropologici della prima colazione ci sono l'origine del nome , la sua storia, la cultura che vi sottende, le tipologie di colazioni differenti determinate da aree geografiche, climi, tradizioni, culture diverse in Italia e nel mondo.
La colazione a casa seduti attorno ad un tavolo con la famiglia rimanda all'importanza del cerchio, come figura simbolica adottata fin dagli uomini primitivi, come elemento necessario alla convivialità, al consumo del cibo in compagnia, alla comunicazione, alla condivisione: il valore morale del cibo.

INTERVENTO AZIONE #1 - 01/10/2016 - 09/06/2017

I fattori, non solo gustativi, che possono influenzare la prima colazione

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 4
Totale persone raggiunte : 847
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Dietista - ore 1
- Num. 1 Altra figura o professione - ore 4

Descrizione dell'intervento :
Raggiunte 36 classi per 847 alunni

INTERVENTO AZIONE #2 - 01/10/2016 - 09/06/2017

Alimenti e principi nutritivi.
Pensieri e azioni positive per favorire un consumo abituale di una sana ed equilibrata colazione.

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 4
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Altra figura o professione - ore 4
- Num. 1 Dietista - ore 1

INTERVENTO AZIONE #3 - 01/10/2016 - 09/06/2017

Orientamento temporale e spaziale nella giornata alimentare

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 4
Totale persone raggiunte : 847
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Altra figura o professione - ore 4
- Num. 1 Dietista - ore 1

Descrizione dell'intervento :
Raggiunte 36 classi per 847 alunni

INTERVENTO AZIONE #4 - 01/10/2016 - 09/06/2017

Gli alimenti tipici della prima colazione e i gruppi alimentari di appartenenza

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 4
Totale persone raggiunte : 847
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Altra figura o professione - ore 4
- Num. 1 Dietista - ore 1

Descrizione dell'intervento :
Raggiunte 36 classi per 847 alunni

INTERVENTO AZIONE #5 - 01/10/2016 - 09/06/2017

I tre gruppi alimentari suggeriti per una sana ed equilibrata prima colazione

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 4
Totale persone raggiunte : 847
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Dietista - ore 1
- Num. 1 Altra figura o professione - ore 4

Descrizione dell'intervento :
Raggiunte 36 classi per 847 alunni

INTERVENTO AZIONE #6 - 01/01/2016

Mangiando s'impara

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 2
Totale persone raggiunte : 260
Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Altra figura o professione - ore 2
- Num. 1 Dietista - ore 2

Descrizione dell'intervento :
intervento svolto da operatore CONAD