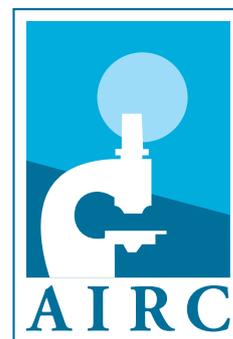


# mangioco

le abitudini per crescere sani



per la scuola dell'infanzia





# UNA LEZIONE SUL CIBO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA

*L' alimentazione costituisce un elemento essenziale per la crescita di un bambino e per evitare la comparsa, in età adulta, di malattie come il cancro e i disturbi cardiovascolari. A mangiare bene si comincia da piccoli. Per questo AIRC invita gli insegnanti della scuola dell'infanzia a lavorare con i bambini sul tema della sana alimentazione, affinché i principi di base vengano acquisiti fin da piccoli attraverso il gioco e la sperimentazione.*

## QUALCHE INFORMAZIONE DI BASE

Ognuno di noi ha le proprie preferenze in fatto di cibi ma in genere gli esseri umani amano molto i sapori dolci, il cioccolato e i fritti.

Grazie alla ricerca epidemiologica, però oggi sappiamo cosa fa bene al nostro corpo e che tipo di alimentazione ci mantiene in salute: non sempre ciò che piace è anche ciò che ci permette di vivere sani. **Quel che è certo, però, è che il cibo (insieme ai corretti stili di vita come l'abolizione del fumo e una regolare attività fisica) ha una grande influenza sul benessere e sulle malattie, costituendo la causa di quasi il 30 per cento dei tumori e di una importante percentuale di tutte le altre malattie croniche tipiche dell'età avanzata, come quelle cardiovascolari e il diabete.**

Ecco perché è importante conoscere le caratteristiche degli alimenti, scegliere quelli giusti e imparare ad apprezzarli tutti fin dalla più tenera età.

## CI SONO ALCUNE SEMPLICI REGOLE CHE PERMETTONO A UN BAMBINO DI CRESCERE BENE.

**NON BISOGNA SALTARE I PASTI:** un bambino deve mangiare cinque volte al giorno. La colazione del mattino è un pasto importante. A metà mattina è bene dare al corpo un po' di benzina aggiuntiva con uno spuntino a base di frutta. Il pranzo è il pasto principale della giornata, perché ciò che mangiamo a mezzogiorno può essere consumato nel corso del pomeriggio, a metà del quale è bene fare merenda con qualcosa di sano e leggero come pane e frutta oppure uno yogurt. Infine c'è la cena della sera, che deve essere facile da digerire e fornire le energie necessarie a trascorrere una buona notte.

**LA COMPOSIZIONE DEI PASTI DEVE ESSERE VARIA,** ovvero bisogna mangiare di tutto, perché ogni alimento porta al corpo qualcosa di diverso. Ai bambini piace mangiare sempre le stesse cose, ma questo non è sano. E non è nemmeno divertente: come si possono scoprire nuovi sapori se si mettono nel piatto sempre le stesse cose?

**I CIBI AMICI DELLA SALUTE SONO FRUTTA E VERDURA.** Bisogna mangiarne almeno cinque porzioni al giorno (per porzione si intende una quantità pari al pugno chiuso).

**MANGIARE POCO NON VA BENE, MA NEMMENO MANGIARE TROPPO.** Il cibo si trasforma, nel corpo, in energia. Se questa non viene consumata (per esempio perché mangiamo troppo oppure perché non ci muoviamo abbastanza) si trasforma in grasso e aumentiamo di peso. Essere troppo grassi da piccoli può essere negativo per la salute. Per questo è giusto preoccuparsi del peso dei bambini e fare di tutto per aiutarli a mantenersi in forma.

## CON UNA SINGOLA LEZIONE È DUNQUE POSSIBILE SPIEGARE ALCUNI CONCETTI ALLA BASE DI UNA SANA ALIMENTAZIONE A PORTATA DI BAMBINI TRA I TRE E I CINQUE ANNI

1. Esistono cibi di origine animale e cibi di origine vegetale. In linea di massima i vegetali sono da preferire perché più sani.
2. Ogni giorno è utile consumare almeno cinque porzioni di frutta o verdura. Una porzione è pari al volume del proprio pugno. È bene scegliere frutti e verdure di colori diversi (bianco, rosso, verde, arancione e viola). Al colore corrisponde generalmente una diversa composizione in termini nutrizionali.
3. Il cibo è la benzina del corpo e contiene le sostanze necessarie al suo funzionamento: carboidrati (zuccheri), proteine (che sono i mattoni dell'organismo e sono presenti nella carne e nei legumi), grassi (come l'olio e il burro), fibre (contenute nelle verdure e nei cereali), vitamine e sali minerali, che sono sostanze contenute in piccolissime quantità specialmente nei vegetali ma indispensabili per la salute.

## APPROFONDIMENTI PER GLI INSEGNANTI

<http://www.airc.it/prevenzione-tumore/alimentazione/>

<http://scuola.airc.it> (dove trovi anche i pdf di *Mangioco*)

# E ORA, PARLIAMO DI CIBO!

La lezione prende l'avvio dalla lettura di una breve storia dell'autore americano Eric Carle: *Il piccolo Bruco Maisazio* (edita in versione illustrata da Mondadori). Questa breve storia, pubblicata per la prima volta nel 1969, ha determinato il successo planetario del suo autore come illustratore di libri per l'infanzia. La vicenda, apparentemente semplice, contiene elementi che consentono di discutere con i bambini alcuni aspetti fondamentali di una corretta alimentazione.

## IL PICCOLO BRUCO MAISAZIO

Una notte, su una foglia illuminata dalla luna, c'era un piccolo uovo. Ma una domenica mattina, quando si levò il sole, caldo e splendente, dall'uovo "Crac!" uscì un piccolo bruco affamato... Subito si mise in cammino alla ricerca di cibo.

|                  |        |  |                           |
|------------------|--------|--|---------------------------|
| <b>Lunedì</b>    | mangiò | una mela,  | ma non riuscì a saziarsi. |
| <b>Martedì</b>   | mangiò | due pere,  | ma non riuscì a saziarsi. |
| <b>Mercoledì</b> | mangiò | tre prugne,  | ma non riuscì a saziarsi. |
| <b>Giovedì</b>   | mangiò | quattro fragole,   | ma non riuscì a saziarsi. |
| <b>Venerdì</b>   | mangiò | cinque arance,   | ma non riuscì a saziarsi. |
| <b>Sabato</b>    | mangiò | un dolce al cioccolato, un gelato, un cetriolo, un fagiolo,<br>un pezzo di formaggio, una fetta di salame... |                           |

Alla sera aveva il mal di pancia!

Il giorno dopo era di nuovo **domenica**. E il bruco si mise a mangiare una bella foglia verde. Si sentì subito meglio...

(Eric Carle, *Il piccolo Bruco Maisazio*)

## LA STORIA PUÒ ESSERE MIMATA DALL'INSEGNANTE

Materiale necessario per mimare: una calza verde da infilare nella mano per fare Piccolo Bruco; riproduzioni dei cibi indicati nella storia (in plastica oppure disegnati e ritagliati).

## ATTIVITÀ 1

### OBBIETTIVO

Trasmettere alcuni concetti di base di educazione alimentare attraverso l'analisi dell'avventura di Piccolo Bruco.

### MODALITÀ

Discussione guidata.

### TEMPO

Un'ora e mezza.

### SVOLGIMENTO

Al termine della lettura, l'insegnante avvierà la discussione guidata di gruppo ponendo queste semplici domande:

#### **Perché Piccolo Bruco è affamato? A che cosa serve mangiare?**

- è affamato perché è appena nato
- ha bisogno di cibo per crescere
- senza cibo non si cresce

#### **Perché non ha mangiato il guscio del suo uovo?**

- esistono cose commestibili e cose non commestibili

#### **Mela, pera, prugna, fragola: cosa hanno in comune?**

- sono tutti frutti
- sono tutti vegetali

#### **Perché Piccolo Bruco non si sazia?**

- è difficile saziarsi con un unico alimento
- per un pasto equilibrato è necessario mangiare un po' di tutto

#### **Guardiamo cosa mangia Piccolo Bruco al sabato. Di quali cibi si tratta?**

- dolci, salati
- leggeri, ingrassanti
- cibi di origine animale e cibi di origine vegetale

#### **Proviamo a dividere i cibi della storia in cibi che fanno bene e cibi che fanno male.**

- perché fanno bene?
- perché fanno male?

#### **Completiamo l'elenco con altri cibi che secondo i bambini fanno bene e fanno male.**

#### **Perché Piccolo Bruco sta bene alla domenica? Che cosa mangiano i bruchi di solito?**

- esistono cibi adatti e cibi non adatti a una determinata persona o specie
- solo con il cibo giusto possiamo stare bene

#### **Facciamo un elenco di animali con il loro cibo preferito.**

## ATTIVITÀ 2

# Sviluppo sensoriale

### OBIETTIVO

Analizzare il cibo e riconoscerne le caratteristiche in base al colore, all'odore, alla consistenza al tatto.

### MATERIALE

Succo di agrumi, bucce di agrumi, cioccolato, un pezzetto di burro, olio, zucchero, sale, noci, farina eccetera.

### SVOLGIMENTO

I bambini vengono invitati, a turno, ad assaggiare, annusare e/o toccare i cibi, descrivendone le caratteristiche (dolce, salato, acido, profumato, duro, molle, grasso eccetera).

Lo scopo è quello di renderli consapevoli, attraverso la sperimentazione delle caratteristiche sensoriali degli alimenti e della relazione con le proprietà nutritive (cibo grasso, per esempio il cioccolato, l'olio e il burro, cibo dolce come lo zucchero, cibo con poco/troppo sale eccetera).

## ATTIVITÀ 3

# Costruiamo Piccolo Bruco

### OBIETTIVO

Attraverso l'illustrazione della storia e di tutto ciò che Piccolo Bruco ha mangiato o potrebbe mangiare, elencare il maggior numero possibile di frutti e verdure.

### MATERIALE

Un rotolo lungo di carta, pennarelli

### TEMPO

Un'ora

### SVOLGIMENTO

Insieme ai bambini si prepara una lunga striscia di carta (tre o quattro metri a seconda del numero di bambini) alla quale si dà, alle estremità, una forma tondeggiante.

L'insegnante disegnerà la faccia di Piccolo Bruco e dividerà il corpo in "anelli".

Ogni bambino avrà il proprio "anello" o settore del Bruco, all'interno del quale disegnerà ciò che il personaggio ha mangiato o potrebbe mangiare.

Il bruco può essere poi portato in sala mensa e appeso per ricordare ai bambini che bisogna mangiare la frutta e la verdura.

## ATTIVITÀ 4

# Con quanta benzina partiamo?

(attività in piccolo gruppo, sei o sette bambini di cinque anni)

### OBIETTIVO

Rendere i bambini consapevoli dell'importanza della prima colazione.

### MATERIALE

Una macchinina a testa.

### TEMPO

Mezz'ora.

### SVOLGIMENTO

Ogni bambino ha la propria macchinina. Si disegna per terra la linea di partenza.

Per far funzionare la vettura c'è bisogno di benzina.

La benzina viene dal cibo della prima colazione.

Ogni bambino viene invitato a indicare che cosa ha consumato a colazione.

In base alla composizione della stessa (latte, yogurt, biscotti, frutta, cereali...), l'insegnante posiziona la macchinina a una certa distanza dalla linea di partenza.

Chi non ha fatto colazione, non ha benzina e resta fermo alla partenza.