



ISTITUTO COMPRENSIVO 3 ORISTANO

Alimentazione e Salute sui Banchi di Scuola



IMPARIAMO A MANGIAR SANO!

Classe 3^A - anno scolastico 2015/2016

Alimentazione e Salute sui Banchi di Scuola

L'ALIMENTAZIONE È CONOSCIUTA COME UNO DEI FATTORI CHIAVE CHE INFLUENZANO LA SALUTE TANTO CHE NUTRIZIONE ADEGUATA E SALUTE SONO DA CONSIDERARSI DIRITTI UMANI FONDAMENTALI ASSAI CORRELATI L'UNO ALL'ALTRO.

DIVERSI STUDI SOSTENGONO LA TEORIA CHE UNA BUONA ALIMENTAZIONE CONTRIBUISCA AL MIGLIORAMENTO DEL BENESSERE DEI BAMBINI E DELLA LORO CAPACITÀ POTENZIALE DI APPRENDIMENTO, OLTRE A CONTRIBUIRE A MIGLIORARE LE PRESTAZIONI SCOLASTICHE.

POICHÉ LE ABITUDINI ALIMENTARI SI INSTAURANO PRECOCEMENTE È NECESSARIO INTERVENIRE IN MODO MIRATO IN ETÀ SCOLARE PER CONTRASTARE LO SVILUPPO DI COMPORTAMENTI ERRATI E SFAVOREVOLI PER LA SALUTE.

FASE PRELIMINARE...

1. Presentazioni tra gli alunni e la Dottoressa Elisabetta Usai;
2. consegna dei cartellini di riconoscimento!








LETTURA E DRAMMATIZZAZIONE DELLA STORIA:

“IL PICCOLO BRUCO MAISAZIO”

GIOCHI DI SQUADRA

 **ATTIVITÀ
LE PAROLE DEL CIBO**

A ME PIACE MOLTISSIMO QUESTO ALIMENTO

L'ASPETTO È

L'ODORE È LA CONSISTENZA È

IL SAPORE È IL COLORE È

UN NOME AD OGNI
SQUADRA....



PATATE



PECORE



BANANE



FRAGOLE

ESPLORAZIONE DEI CIBI CON L'USO DEI 5 SENSI....

TATTO

GUSTO

UDITO

OLFATTO

VISTA





CONSUMATORI ESPERTI!

Attenti alle pubblicità!

Non farti incantare dagli spot televisivi: controlla sempre che corrispondano alla realtà dei prodotti.

IMPARA A SCEGLIERE: LA PUBBLICITÀ

Tantissimi spot pubblicizzano alimenti lanciando messaggi a volte proprio strani.

Pensi davvero che basti mangiare dei biscotti per diventare un campione?

Non bisogna credere a tutto quello che la pubblicità ci propone, ma ragionare sempre con la nostra testa e scegliere gli alimenti perché ci piacciono davvero, assicurandoci anche che siano sani oltre che buoni.



ECCOCI IN VESTE DI....

... PICCOLI CHIMICI!



Proviamo a miscelare
gli ingredienti principali
presenti nell'etichetta
della coca cola:
Acqua – zucchero –
acido citrico (limone)....

RICORDA:
Leggi sempre le etichette!

10 REGOLE DA NON SCORDARE!

1. VARIA LA TUA ALIMENTAZIONE: MANGIA UN PO' DI TUTTO

In tutti gli alimenti ci sono sostanze utili per la tua salute.
Evita di mangiare sempre le stesse cose!

2. RICORDATI CHE L'ACQUA È LA MIGLIORE BEVANDA

Fresca, leggera, dissetante, l'acqua fa bene:
bevine in abbondanza ogni giorno.

3. CORRERE, SALTARE, GIOCARE: MUOVERSI È BELLO!

Giocare e fare sport è il modo migliore per divertirsi
e crescere sani e forti.

4. MANGIA OGNI GIORNO 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA

Fanno benissimo e sono anche buone.
Che acquolina una bella macedonia!

5. SCEGLI FRUTTA E VERDURA DI TUTTI COLORI

Giallo, verde, rosso, violetto, bianco...
l'arcobaleno della salute si compone di tutti i colori dell'orto.

6. PREFERISCI FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

È più saporita, più nutriente e sai una cosa? Costa anche meno...

7. MANGIA CON REGOLARITÀ 5 VOLTE AL GIORNO

Colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena:
la giornata alimentare perfetta per crescere sani e forti.

8. NON SALTARE MAI LA PRIMA COLAZIONE

È importantissima per partire con il piede giusto!

9. PUBBLICITÀ? USA LA TESTA!

Non farti incantare dagli spot televisivi:
controlla sempre che corrispondano alla realtà dei prodotti.

10. LEGGI LE ETICHETTE

Quando fai la spesa con gli adulti, leggete le etichette:
è tempo ben speso!

*E per finire....
ripassiamo insieme
le 10 regole da non
scordare mai...*

Durante tutte le fasi del progetto, è stato utilizzato materiale didattico stimolante e coinvolgente; attraverso letture, drammatizzazioni, esperienze pratiche e giochi di squadra, la dottoressa Elisabetta Usai, è riuscita ad ottenere un'attiva partecipazione di tutti gli alunni.





Ecco il nostro attestato di partecipazione al progetto!

LE INSEGNANTI E GLI ALUNNI DELLA CLASSE 3^A
RINGRAZIANO LA DOTTORESSA ELISABETTA USAI,
LA COOPERATIVA 3A LATTE ARBOREA,
L'UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE
PER AVER VOLUTO TRATTARE CON NOI
QUESTA IMPORTANTE TEMATICA.