



055 Di che gruppo è ciascun alimento?

Classificare gli alimenti in funzione del gruppo alimentare al quale

Introduzione sessione

Presentare il metodo di classificazione di alimenti "Choose my plate" (si vedano ulteriori informazioni su <https://www.choosemyplate.gov>). Consegnare gli alimenti Miniland, nominando ciascun alimento e dicendo a quale gruppo di alimenti appartiene: quali sono Frutta, Verdura, Proteine, Cereali e Lattcini.

Gioco con prodotto Miniland

Stampare e ritagliare le schede. Collocarle sul tavolo a faccia in giù. Ciascun bambino sceglie una scheda, la guarda, la volta e la conserva: cercare l'alimento Miniland che corrisponde all'immagine. Mostra l'alimento Miniland al resto del gruppo. Giochiamo a identificare la quale gruppo appartenga ciascun alimento. Chi sa a quale gruppo appartiene, incolla sull'alimento un piccolo adesivo del colore corrispondente (frutta = rosso, verdura = verde, proteine = viola, cereali = arancione, lattcini = blu), a seconda del gruppo di appartenenza dell'alimento. Di seguito, si sollevano le schede e si verifica se le corrispondenze sono state individuate correttamente.



Gioco digitale

Al termine, giocare con il gioco digitale per rinforzare i contenuti. Il gioco consiste nel classificare e identificare a quale gruppo appartenga a ciascun alimento. In primo luogo, il cuoco ci dà tre piccoli consigli sull'alimentazione. 1° consiglio: diminuire il consumo di zucchero, sale e grassi. 2° consiglio: fare 60 minuti di esercizio fisico al giorno. 3° consiglio: bere ogni giorno molti liquidi. Il gioco consiste nel trascinare l'alimento alla sezione del piatto corrispondente a seconda del gruppo. Si devono classificare 16 alimenti in totale



Contenuti educativi

Scienze naturali

- Identificare alcuni alimenti di base, classificarli e conoscere la loro frequenza di consumo raccomandabile

Linguaggio

- Vocabolario in relazione con gli alimenti e i nutrienti

TIC

Uso dell'ambiente digitale.



Material Miniland compatibile

- Ref. 30582 Verdure
- Ref. 30581 Frutti
- Ref. 30583 Pasticceria
- Ref. 30765 Cestino frutti
- Ref. 30766 Cestino verdure
- Ref. 30811 Frutti, verdure e frutta secca
- Ref. 30584 Affettato
- Ref. 30585 Fast food
- Ref. 30592 Assortimento alimenti confezionati
- Ref. 30596 Assortimento alimenti confezionati
- Ref. 30815 Assortimento fast food

Educazione plurilingue

Vocabolario dei gruppi di alimenti in inglese



Età

5-9 anni.



Tematica

Alimentazione
Nutrizione