



# 056 Io sono sano!

Elaborare un menù equilibrato

## 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 Latticini. Consegniamo le 32 carte e abbiniamo le carte con l'alimento Miniland.

## Gioco con prodotto Miniland

Si distribuiscono equamente le carte e gli alimenti Miniland. Si decide chi inizia: questi deve avere una carta di gruppo di alimenti e metterla sul tavolo. A seguire alla sua destra, gli altri giocatori estraggono ogni volta una carta con lo stesso colore di quella che è sul tavolo, o anche un alimento che corrisponda a questo gruppo di alimenti. Se non hai carta, né alimento, passi il turno. Quando saranno state usate tutte le carte e tutti gli alimenti di questo gruppo, il giocatore successivo metterà sul tavolo un'altra carta di gruppo di alimenti diverso. Il gioco prosegue fino a che qualcuno termina tutte le carte e tutti gli alimenti e annuncia: "Io sono in buona salute". Vi sono 2 carte di esercizio fisico che possono essere usate in qualsiasi momento a mo' di jolly.



## Gioco digitale

Al termine, giocare con il gioco digitale per rinforzare i contenuti. Il gioco consiste nel trascinare gli alimenti sul vassoio, collocando i 7 alimenti a seconda del gruppo di alimenti indicato dal menù. Il gioco termina quando il menù è stato completato. 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.



### 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