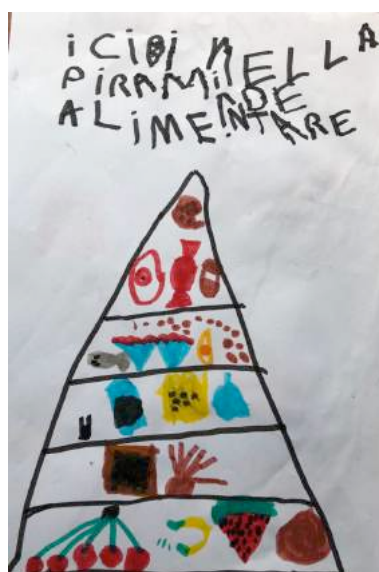


¹ LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Insegnanti:

Donatella Mela

Monica Russo



PREMESSA

Le abitudini si radicano in noi fin dalla più tenera età, ecco perché rispetto all'alimentazione è importante capire fin da piccoli ciò che fa bene e ciò che non fa bene alla nostra salute.

Il modo di stare a tavola e i cibi che consumiamo sono una testimonianza significativa ed importante del tipo di civiltà in cui viviamo. Una corretta alimentazione infatti, oltre a svolgere un ruolo fondamentale per una crescita equilibrata, è fonte di benessere ed ottimismo. Il cibo ha inoltre un valore culturale che può raccontarci molto delle nostre origini e della nostra storia. Non è mai troppo presto per affrontare il tema dell'educazione alimentare e per insegnarlo ai bambini, soprattutto oggi, quando le problematiche legate a obesità e altri disturbi del comportamento alimentare sono in forte crescita ed anche il Ministero della Salute attiva campagne di informazione rivolte alle scuole. Se mangiare è un bisogno ma anche un piacere, imparare a mangiare in modo sano attraverso esperienze di gioco, manipolazione, etc. fatte a scuola è un metodo che rende significativa la comunicazione con i bambini.

Un'efficace educazione alimentare deve iniziare quindi fin dall'infanzia affinché diventi stile di vita e la collaborazione tra scuola e famiglia può essere un modo intelligente di porre le basi per una migliore qualità della vita. L'educazione alimentare è particolarmente importante nella scuola dell'infanzia, quando il bambino lascia la cerchia protetta dell'ambiente familiare con le sue abitudini alimentari e le sue relazioni affettive peculiari ed entra nel più vasto ambiente scolastico nel quale sperimenta per la prima volta l'approccio al cibo insieme a coetanei e senza genitori.

Il nostro intento è stato quello di fare emergere dai bambini quali sono i comportamenti alimentari corretti e quali quelli potenzialmente dannosi per la salute. Abbiamo spiegato in modo semplice quali sono le caratteristiche principali dei diversi tipi di cibo (ad esempio la verdura e la frutta hanno le vitamine che aiutano a rafforzare il nostro organismo, la carne ed il pesce hanno le proteine per crescere, ecc). Mediante l'utilizzo della piramide alimentare abbiamo invitato i bambini a riflettere su quali cibi si possono mangiare tutti i giorni e quali invece con moderazione perché possono essere dannosi.

OBIETTIVI

- Scoprire e descrivere le esperienze fatte sulla trasformazione della materia (esperienza della pasta di sale)
- Eseguire semplici classificazioni su oggetti utilizzati comunemente nelle attività didattiche, secondo un criterio stabilito (colore, forme, grandezza, quantità)
- Osservare l'ambiente ed individuare le caratteristiche degli elementi naturali (vegetali, animali, minerali ecc.) ed i loro cambiamenti legati agli eventi stagionali
- Riconoscere alcuni fra gli animali e le piante più comuni, utilizzando libri, riviste, prodotti digitali.
- Mostrare curiosità ed interesse per il proprio corpo
- Saper cogliere, identificare ipotizzare cambiamenti e trasformazioni negli oggetti nei materiali, nei viventi e nei fenomeni

Bambini coinvolti

Insieme alle varie attività didattiche quotidiane presentate ai bambini, è stato affrontato l'argomento relativo la "Piramide alimentare", facente parte della Programmazione annuale: "Mangia sano e cresci bene", all'interno della terza unità di apprendimento prevista: "Impariamo a riconoscere gli alimenti". Il tema ha coinvolto l'intero gruppo classe della sezione A, gruppo eterogeneo composto da un totale di 23 alunni di tre, quattro e cinque anni.

Periodo in cui si svolge l'attività

L'attività didattica su "La Piramide alimentare" si è svolta prevalentemente al mattino, durante i mesi di Aprile e Maggio 2018, in concomitanza con le attività di routine quotidiane della classe.

Spazi utilizzati

L'attività si è svolta all'interno della sezione A, al secondo piano, utilizzando spazi collettivi, strumenti e materiali didattici. Alcuni concetti, a volte, sono risultati più di difficile comprensione per i bambini più piccoli, pertanto, in questi casi, l'attività è stata svolta in una maniera più funzionale, tale da suscitare in loro un certo interesse e consentire quindi una maggiore attenzione e partecipazione al lavoro.

Metodologia

Il coinvolgimento attivo dei bambini in tutte le fasi dell'attività è stato naturale poiché l'argomento cibo è conosciuto da tutti ed è vissuto nel quotidiano a casa e a scuola. Dopo l'impatto percettivo rispetto alla conoscenza dell'argomento abbiamo cominciato a dare un nome alle cose, poiché l'utilizzo del linguaggio è importante, dà un senso alla realtà vissuta.

La scelta di un approccio metacognitivo ha consentito a noi insegnanti di dedicare tempo alla riflessione sull'argomento utilizzando quei processi cognitivi esplorabili con i bimbi di scuola dell'infanzia, trovando insieme ad essi un legame tra esperienze passate e presenti, osservando, cambiando prospettiva, confrontando, trovando insieme criteri di definizione, ordinando, stabilendo relazioni e corrispondenze, definendo in base a dei criteri, pensando per ipotesi...

La maestra diventa colei che fa' buone domande brevi ed opportune con un occhio attento ad accorgersi che i bambini abbiano capito ed un orecchio pronto a cogliere ciò che i bambini ci dicono.

La partenza è stata un brainstorming sul cibo per comprendere a cosa serve, a cosa fa bene o male e abbiamo scoperto che i bambini sanno e sanno fare molte più cose di quelle che riescono ad esprimere verbalmente ed è nostro compito fare domande che li portino a comprendere ciò che si vive e si fa.

Si è trattato quindi di dare un ordine e sistemare le conoscenze all'interno di un contenitore a forma di piramide.

La piramide alimentare è stata presentata e fatta conoscere ai bambini attraverso diversi momenti che hanno previsto: la lettura della storia a tutto il gruppo classe da parte di noi insegnanti, il lavoro individuale mediante una scheda didattica con la colorazione dei vari piani della piramide, la realizzazione collettiva di un cartellone murale che riproducesse in grande tutta la piramide, colorata nei vari piani e facendo posizionare a ciascun bambino le varie tipologie di cibo

corrispondente, mediante figure cercate e ritagliate dai giornali. Alcuni bambini successivamente hanno disegnato la piramide alimentare di loro iniziativa inserendo all'interno di essa i cibi conosciuti.

In ultimo, abbiamo lavorato sui gusti personali realizzando insieme ai bambini un secondo cartellone murale raffigurante un grafico alimentare, intitolato "Cosa mi piace mangiare"? In questo lavoro ad ogni bambino è stato domandato quali cibi mangia più volentieri nel proprio quotidiano scelti tra quelli più comuni, quali la pasta, la frutta, la verdura, la carne, il pesce, i dolci, il latte ed i formaggi. Ogni bambino ha espresso il suo parere ed ha colorato la casella corrispondente agli alimenti utilizzando gli stessi colori dei vari piani della piramide alimentare. Dallo schema si evince che la pasta e la carne sono i cibi più graditi e mangiati da tutti.

Descrizione dell'attività

L'argomento relativo la "Piramide Alimentare" è stato affrontato partendo da alcune considerazioni emerse in classe, insieme ai bambini, su quelli che sono i comportamenti alimentari corretti e quelli potenzialmente dannosi per la salute, dopo aver spiegato che tutti gli esseri viventi, animali e vegetali, hanno bisogno di cibo per vivere. Gli alimenti che mangiano gli essere umani, vengono trasformati nel corpo per dare energia ai muscoli, vivacità al cervello e aiutano a crescere sani ed in forma. Gli alimenti aiutano anche a superare alcuni problemi dell'organismo e a difendersi dalle malattie. Successivamente, abbiamo spiegato in modo semplice che ogni cibo ha un compito ben preciso da svolgere, proprio come in uno spettacolo teatrale, dove i personaggi hanno il loro ruolo da interpretare. Ci siamo soffermate in maniera più dettagliata sui vari gruppi di alimenti, ciascuno con determinate funzioni e caratteristiche:

- **gli zuccheri:** sono una grande risorsa di energia per il corpo, in particolare quando si fanno sforzi fisici e attività sportive. Esistono zuccheri *semplici*, che si digeriscono velocemente, ma che sono quelli più dannosi e che quindi vanno consumati con molta moderazione, solo ogni tanto, come zucchero da tavola, caramelle, dolci, bibite gasate ecc.; zuccheri *complessi*, che invece si digeriscono più lentamente e fanno bene perché danno al corpo energia per diverse ore. Tra questi ci sono pasta, pane, riso, patate.
- **le vitamine:** negli alimenti esistono più di dieci tipi di vitamine e ciascuna di esse ha un ruolo fondamentale per il buon funzionamento del corpo. Ad esempio la vitamina A per la pelle, la vitamina C per difenderci dalle malattie. Ogni cibo ne contiene una o più di una e si trovano soprattutto nella frutta e nella verdura, che fanno molto bene e vanno mangiate in grandi quantità.
- **le proteine:** formano i muscoli e servono al loro buon funzionamento. Si trovano nella carne, nel pesce, nelle uova, nei latticini come latte e yogurt e nei legumi come lenticchie, fagioli e ceci.

- **i grassi:** forniscono molta energia al nostro corpo, ma ci sono quelli “*buoni*” che fanno bene, come olio d’oliva, frutta secca, salmone, e quelli “*meno buoni*” che quindi vanno mangiati con più moderazione, come burro, panna, mascarpone.
- **l’acqua:** il nostro corpo è formata per la maggior parte di acqua, quindi è un elemento davvero importante! Essa serve a mantenere la pelle morbida e ad eliminare i rifiuti dell’organismo. E’ quindi indispensabile bere molta acqua durante la giornata, preferibilmente non gasata. L’acqua la troviamo anche in tutti i cibi che assumiamo, in particolare nella verdura e nella frutta.

Quindi, dopo aver presentato e spiegato brevemente la tipologia e le funzioni dei vari gruppi alimentari, abbiamo introdotto il concetto di Piramide Alimentare, mediante la lettura di una storia semplice e simpatica che aiutasse i bambini a comprendere la misura nella quale vanno assunti nella propria alimentazione alcuni cibi piuttosto di altri.

La storia si intitola :”**Storia della piramide alimentare spiegata (d)ai bambini**”.

Una bambina racconta alla sua mamma che per giocare, correre, saltare e stare in salute non deve soltanto mangiare e basta, ma deve mangiare correttamente, scegliendo bene tra le cose a disposizione, sia tra quelle che piacciono di più, sia tra quelle che piacciono meno. La dietista, per aiutarla a capire meglio, le ha spiegato che esiste una piramide, che però non si trova in Egitto e non è neppure stata costruita dai faraoni. E’ la **PIRAMIDE ALIMENTARE** ed è stata inventata dai dottori, per insegnare ai bambini a mangiare bene, in modo che possano crescere sani e forti e possano giocare tanto con i loro amici! La forma è quella di una piramide, ma dentro ha tanti piani come quelli di un palazzo. In ogni piano ci abitano dei cibi che noi mangiamo e sono stati suddivisi in tanti gruppi:

- al piano terra c’è il gruppo di colore **VERDE**, perché è quello della **FRUTTA** e della **VERDURA** (*vitamine*): è il piano più grande perché significa che vanno mangiate sempre in abbondanza, a pranzo e cena e magari anche a merenda o a colazione;
- al primo piano c’è il gruppo di colore **MARRONE**, che contiene la **FARINA**, il **RISO**, il **PANE**, le **PATATE** (*zuccheri complessi*): la dietista ha detto che volendo la pasta si può anche mangiare la sera, purché sia accompagnata da un sugo alle verdure! Questo piano contiene anche quei chicchi strani che mangia la mamma, come l’orzo, l’avena, il miglio, o anche la polenta, il cous cous...;
- al secondo piano c’è il gruppo di colore **BLU**, contenente tutti quegli alimenti che si fanno con il **LATTE**, come lo **YOGURT** ed il **FORMAGGIO** (*proteine del latte*): il latte a colazione e un frullato a merenda sono perfetti...anche il formaggio la sera può andare bene...;
- al terzo piano c’è il gruppo di colore **ROSSO**, contenente tutti quei cibi che si mangiano come secondo piatto, quali la **CARNE**, sia rossa sia bianca, il **PESCE** ed i **LEGUMI**

(*proteine*): il pesce ed i legumi sarebbero da preferire alla carne, che invece andrebbe mangiata con moderazione;

- poi per ultimo, in cima alla piramide con poco spazio, c'è il gruppo di colore **GIALLO**. E' il gruppo che contiene quei cibi che solitamente piacciono di più, come i **DOLCI**, le **PATATINE**, i **GELATI**, le **BIBITE GASATE**, il **BURRO**, la **PANNA**, la **MAIONESE** (*grassi cattivi e zuccheri semplici*), ma che fanno più male e che quindi si possono mangiare solo una volta ogni tanto e con porzioni ridotte!

Quindi, ogni giorno si dovrebbe mangiare qualcosa preso da ogni piano, ad eccezione dell'ultimo che sta in cima alla piramide, i cui cibi sono da assumere con molta moderazione. Il compito dei genitori è quello di aiutare i loro bambini a rispettare le quantità, altrimenti esce una piramide al contrario!

Questa piramide, inoltre, è come un sottomarino, perché è tutta circondata dall'ACQUA o da quelle bevande non gasate e non zuccherate che si devono bere durante la giornata, il più possibile, perché aiutano a depurare il nostro corpo dall'interno e a mantenerlo ben idratato.

In ultimo, ma non per questo meno importante, questo sottomarino ha bisogno di fare tanto MOVIMENTO, attraverso lo sport, la corsa ai giardini o brevi passeggiate quotidiane.

La lettura di questa storia ha suscitato molto interesse e curiosità da parte dei bambini della classe, al punto da avanzare la richiesta di volerla riascoltare più volte. Abbiamo così deciso di riproporre la lettura per diverse mattine, prima di affrontare i discorsi, i dialoghi e le varie attività in classe con i bambini, al fine di consentire loro una maggiore comprensione ed interiorizzazione dei concetti dei gruppi alimentari e dei vari piani che compongono la Piramide Alimentare.

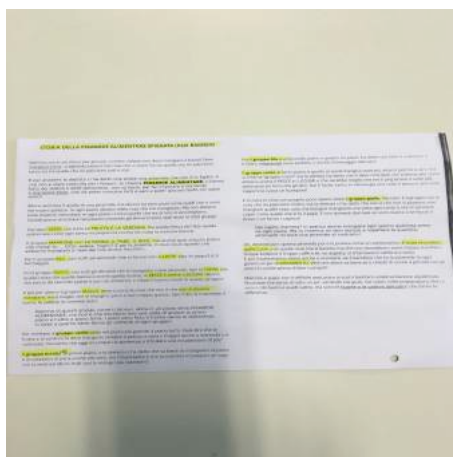


Illustrazione 1: Fotocopia della storia narrata ai bambini

Successivamente, abbiamo proposto un lavoro individuale in classe, dove ciascun bambino ha ricevuto una propria piramide, di colore bianca, disegnata su un foglio. Questa doveva poi essere da loro colorata, utilizzando gli stessi colori proposti nella storia, in cui ad ogni piano corrispondeva un determinato colore, un determinato gruppo alimentare e determinati cibi da assumere. Non solo, lo sfondo della piramide è stata poi colorato di azzurro, per simboleggiare l'acqua, così importante per il nostro organismo, insieme al movimento.



Illustrazione 2: Scheda individuale colorata da ogni bambino

Il lavoro ha ottenuto molto successo, anche tra i più piccoli. Tutti hanno partecipato attivamente con interesse ed impegno nel voler quasi concorrere con i compagni a chi fosse più veloce a verbalizzare i colori da utilizzare per ciascun piano della piramide, associando a questi anche le varie tipologie di alimenti corrispondenti. Una volta terminato il lavoro, ciascun bambino ha avuto la “propria” piramide alimentare e sul retro di ogni foglio è stata incollata una copia della storia in formato ridotto, in modo tale che ognuno di loro avesse i vari riferimenti, una volta portata a casa l'attività. In seguito, abbiamo realizzato collettivamente un cartellone murale che riproducesse in grande tutta la piramide, colorando con le tempere i vari piani e, una volta asciutta, facendo poi posizionare a ciascun bambino le varie tipologie di cibo corrispondente, mediante figure cercate e ritagliate dai giornali.



Illustrazione 4: Riproduzione in grande della piramide alimentare su cartellone



Illustrazione 3: Un altro momento di colorazione della piramide alimentare con le tempere



Illustrazione 6: Colorazione dell'acqua in azzurro, che circonda la piramide, con la tecnica della spugnatura



Illustrazione 5: Un altro momento della colorazione con la tecnica della spugnatura



Illustrazione 7: Il cartellone finito sulla piramide alimentare



Illustrazione 8: Alcuni momenti in cui i bambini inseriscono i vari cibi ai piani corretti della piramide alimentare, presi da ritagli di giornale

Alcuni bambini, successivamente, hanno disegnato la piramide alimentare di loro iniziativa inserendo all'interno di essa i cibi conosciuti.



Illustrazione 9: Alcuni momenti in cui i bambini disegnano la piramide alimentare di loro iniziativa

Infine, abbiamo invitato i bambini a riflettere su quali cibi si possono mangiare tutti i giorni e quali

invece con moderazione perchè possono essere dannosi. Abbiamo rielaborato graficamente l'esperienza, lavorando sulle preferenze personali, realizzando insieme ai bambini un secondo cartellone murale raffigurante un grafico alimentare, intitolato "Cosa mi piace mangiare?". In questo lavoro ad ogni bambino è stato domandato quali cibi mangia più volentieri nel proprio quotidiano, scelti tra quelli più comuni, quali la pasta, la frutta, la verdura, la carne, il pesce, i dolci, il latte ed i formaggi. Ogni bambino ha espresso il suo parere ed ha colorato la casella corrispondente agli alimenti utilizzando gli stessi colori dei vari piani della piramide alimentare. Dallo schema è emerso che la pasta e la carne siano i cibi più graditi e mangiati da tutti.



I bambini realizzano il grafico: "Cosa ci piace mangiare"?

Il gruppo ha consentito di lavorare bene, in modo soddisfacente, ed i bambini hanno sempre accolto con grande interesse ed entusiasmo le varie attività proposte dalle insegnanti.

Valutazione e conclusioni

Quando abbiamo pensato di proporre questa programmazione sul cibo siamo partite dal fatto che il bambino già da piccolo conosce tante cose su questo argomento, si abitua a conoscere i ritmi della natura con i prodotti alimentari che essa ci offre a seconda delle stagioni, viene a contatto con i processi di trasformazione degli alimenti, ha accesso con i genitori alle catene di distribuzione e può cominciare a rendersi conto dei messaggi persuasivi della pubblicità.

L'utilizzo della storia sulla **piramide alimentare** è stato lo sfondo integratore che ci ha accompagnati durante questa esperienza e ci ha consentito di procedere nel continuo processo di verifica, valutazione ed autovalutazione. La piramide ha rappresentato un grande contenitore ordinato nel quale collocare i cibi a seconda del bene che fanno al nostro corpo. Il rapporto educativo ha previsto una continua mediazione tra noi maestre ed i nostri bambini, in modo tale che questi ultimi potessero divenire attori e protagonisti del proprio percorso educativo.

Con i bambini abbiamo riflettuto sul fatto che il nostro corpo per potere crescere bene, giocare, correre ha bisogno di tante cose che possono piacere o non piacere ma che sono tutte utili alla nostra crescita e al nostro organismo: pasta, carne, pesce, formaggio, verdure, legumi, frutta, latte, acqua. Ognuno di questi alimenti contiene delle sostanze indispensabili per la nostra vita. La crescita del nostro corpo dipende da come ci nutriamo. Un'alimentazione sana ed adeguata ci aiuta a difenderci dalle malattie.

Per questo motivo con il nostro lavoro abbiamo cercato di ascoltare i bambini partendo da ciò che già sapevano sull'argomento. Abbiamo provato a creare condizioni educative valorizzando e ponendo grande attenzione alle situazioni vissute a scuola legate al cibo (momento della frutta e del biscotto al mattino, il pranzo e la merenda) focalizzando l'osservazione su di esso e riflettendo

con i bambini sulla scoperta degli alimenti e la costruzione di nuovi piaceri. Il gusto è un fatto individuale, ha a che fare con le preferenze che ognuno di noi ha, mentre l'educazione alimentare a scuola è un fatto collettivo. Ognuno deve avere un'occasione di trovare se stesso in percorsi di gruppo, di difendere le proprie differenze ed individualità pur nell'adozione di comportamenti alimentari salutari.

Le attività proposte sono state pensate per i nostri bambini dalla provenienza multi-etnica e si è privilegiato l'asse della riflessione, del gioco come esperienza, della dimensione sociale del fare, che coinvolgesse non solo i bambini di età diverse ma, dove è possibile, genitori e territorio. Giocare insieme, come mangiare, è una grande occasione per conoscersi e per conoscere, per sentirsi rassicurati ed accolti, per pensarsi come soggetto ricco di idee, emozioni ed esperienze.

Abbiamo voluto che passasse il messaggio che il compito della scuola non è quello di addestrare o ammaestrare i bambini ad una alimentazione sana e corretta ma di ragionare insieme sulla qualità del cibo sano (alimenti alla base della piramide alimentare) e al contempo distinguere in modo chiaro quest'ultimo da quello meno sano (cibi in cima alla piramide alimentare).

Abbiamo accompagnato i bambini alla conquista di un atteggiamento salutare esistenziale che consenta loro di capire e scegliere per potere raggiungere con la guida dell'adulto il proprio benessere a tavola. L'obiettivo principale è stato quello di portare i bambini a sedersi a tavola durante l'ora di mensa a scuola insieme ai compagni e provare piacere (e non obbligo) ad assaggiare gli alimenti proposti per avere un bagaglio di sapori e gusti ogni volta sempre più articolati e a collocare i cibi nella piramide alimentare.

Durante questa esperienza didattica, parlando con loro, abbiamo scoperto che i bambini sono già molto esperti. Hanno compreso molto in fretta il concetto di piramide alimentare che è stretta in cima perché "le cose "più strette" si devono mangiare di meno e quelle "più larghe" si possono mangiare di più...

La verifica vera e propria dell'attività didattica è stata quella di vedere e sentire i bimbi che durante il pranzo e la merenda discutevano degli alimenti e della collocazione di questi nella piramide alimentare e vedere che durante il disegno libero alcuni di essi disegnavano in modo spontaneo la piramide alimentare! E' stato un lavoro che ha coinvolto molto i nostri bambini!

I bambini dicono...

M.: bambini cos'è la piramide alimentare?

L.: non è la piramide degli egizi...è una piramide che ha dentro il cibo!

R.: è un po' strana...c'è la roba da mangiare dentro

M.: guardando la piramide alimentare, come facciamo a capire quanto dobbiamo mangiare di ogni cosa?

D.: le cose più strette si devono mangiare di meno e quelle più larghe si possono mangiare di più!

M.: allora se il piano verde è grande, vuol dire che possiamo mangiarne poco o tanto?

Tutti: tanto!!!!

M.: e cosa contiene questa parte verde e grande?

L.: la frutta e la verdura!!!!

D.: ne puoi mangiare quanto vuoi!

A.: nel "piano rosso" ci sta la carne

L.: anche il pesce!

D.: legumi

A.: nel piano marrone ci sta la farina, la pasta, il pane e nel piano verde la frutta e la verdura!

D.: tanto!

L.: la frutta e la verdura come le mele, le banane che sono frutta...e l'insalata o le zucchine che sono verdura...

M.: quali frutti conoscete?

N.: pere!

j.: la mela!

D.: i kiwui, L'anguria

L.: le ciliegie e le fragole e i mirtilli

A.: io a colazione bevo sempre il succo di mirtilli!

M.: e quale verdura conoscete?

R.: l'insalata!

L.: i piselli

M.: i broccoli

V.: le carote!

A.: i pomodori

J.: gli spinaci

A.: della parte verde possiamo mangiarne tantissima!

M.: quali alimenti ci sono nella parte gialla?

L.: la parte gialla è “la più a punta”

R.: il gelato di Grom, i biscotti e il cioccolato!

D.: dobbiamo mangiarne poca perché troppa fa male!

M.: i dolci e le caramelle

V.: i cioccolatini

A.: i chupa chups

G.: la nutella

J.: cioccolata!

L.: caramelle

D.: Fonzies, Kinder merendero

G.: nutella

M.: e nella parte rossa?

A.: la carne!

L.: troviamo la carne, il pesce, le uova e i legumi!

M.: secondo voi la carne, il pesce, le uova e i legumi sono dei cibi importanti?

Tutti: siiiii!!!!

M.: perché?

D.: perché hanno le proteine che costruiscono i muscoli!

M.: è proprio vero, bisogna mangiarle almeno due volte al giorno...e quali tipi di carne conoscete?

L.: la coscetta di pollo

M.: nella parte azzurra cosa troviamo?

D.: il latte e il formaggio!

G.: lo yogurt!

L.: lo stracchino, il grana e la ricotta!

V.: il parmigiano e la scamorza

A.: la mozzarella

M.: bambini ma siete tutti molto in gamba! E nella parte marrone cosa troviamo?

D.: pasta, pane

L.: farina

A.: patate

J.: il riso

G.: la farina

M.: bimbi stiamo mangiando la ricotta con i fagiolini, dove si trovano questi due alimenti nella piramide alimentare?

D.: la ricotta nel piano azzurro!!!

I.: i fagiolini invece in quello verde!

Tutto il lavoro svolto ha ottenuto grande successo. E' stato bello poter notare l'entusiasmo dei bambini nel comprendere ed interiorizzare questi concetti. Questo ci ha dimostrato che tematiche di uso comune e molto diffuse, come ad esempio quella del cibo, sono più facilmente comprese se rapportate alla vita quotidiana e alle abitudini di ciascuno di noi, ancora di più tra i piccoli della scuola dell'infanzia, che apprendono molto sulla base del buon esempio e delle regole ricevute, in questo caso quelle di tipo alimentare.



Illustrazione 10: Un momento del pranzo in cui un bambino indica sulla piramide alimentare un cibo mangiato quel giorno a scuola