

PRANZO, CENA? o spuntino

Conoscere i cibi e mangiare
bene sin da piccoli




HEADU

INDICE

pag.3 - Un gioco sull'educazione alimentare

Contenuto

Il racconto

Giochiamo con le cartelle!

pag.4 - Martino e le fatine di Mangiobene

pag.14 - Consigli utili per una corretta alimentazione dei bambini

Proteine, carboidrati e grassi

I colori della salute

Sport e attività fisica



Un gioco sull'educazione alimentare

Questo gioco, pensato per i bambini dai 2 ai 5 anni di età, si propone come un'occasione per l'educazione alla salute attraverso una sensibilizzazione alla corretta alimentazione, fondamentale per un sano sviluppo fisico ed emotivo. Al fine di adottare pratiche corrette di sana alimentazione, è importante che i bambini sappiano riconoscere quali sono i momenti della giornata dedicati ai pasti. Ciò permette anche di classificare i vari cibi in base alle occasioni in cui è più opportuno consumarli. Il materiale strutturato contenuto nella confezione rappresenta, attraverso 5 cartelle sagomate da ricostruire con 25 tasselli dei cibi, i cinque pasti della giornata: colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena.

Contenuto

5 cartelle sagomate (cartella della colazione, cartella dello spuntino, cartella del pranzo, cartella della merenda, cartella della cena) • 25 tasselli sagomati dei cibi

Il racconto

Prima di giocare con il materiale strutturato possiamo leggere il racconto *Martino e le fatine di Mangiobene*. Intervalliamo la lettura della storia attirando l'attenzione dei bambini con curiosità su cibi e pasti della giornata. Ricordiamoci sempre di mostrare sia i tasselli sagomati dei cibi sia le cartelle dei pasti pronunciando i nomi corrispondenti ad alta voce. Questa attività aiuterà i bambini a riconoscere i cibi, ad associarli ai rispettivi nomi e a fissare i concetti in modo spontaneo e divertente.

Giochiamo con le cartelle!

Dopo aver letto il racconto riportato nelle pagine seguenti, invitiamo i bambini ad immedesimarsi nel personaggio di Martino e chiediamo di ricollocare tutti i cibi nelle cartelle corrispondenti. Con il materiale contenuto nella scatola, i bambini possono anche giocare a una divertente tombola da 1 a 5 giocatori.

Martino e le fatine di Mangiobene

C'erano una volta, nel paese di Mangiobene, tre fatine:

Proty, Carby e Grax.

Ogni anno, durante la Settimana della Creatività, le fatine si mettevano all'opera per preparare pietanze e leccornie per tutti i bambini del mondo.

Anche questa volta, era giunto il momento di preparare le ricette più invitanti...



Le tre fatine si recarono alla casa del **Grande Mescolone** con un cestino pieno di prelibatezze di tanti colori diversi.

– I bambini quest’anno avranno un menù davvero completo! Doneremo loro un vero tesoro! – esclamò Grax, agitando il suo mestolo magico.

– Con il potere dei cinque colori creeremo ricette sensazionali – aggiunse Proty.

– Concordo, amiche mie! – disse Carby – Basta bambini tristi e infelici, tutti mangeranno in modo sano ed equilibrato!



– Mescola rosso, giallo, bianco, verde e blu, mescola tutto sempre di più! – canticchiarono le fatine.

Angurie, arance, carote e limoni, aglio, patate, pesche e finocchi, broccoli, cavoli, kiwi e piselli, si stava formando un arcobaleno di cibi davvero invitanti e ognuno con proprietà nutritive molto speciali.



– Versa dell'acqua, ancora di più! Lo sai... che se manca sono guai! – disse Proty a Carby.

– Bolle... Su, forza, butta la pasta! Che buona questa minestra... Aggiungi qualche legume... Sta proprio lì, alla tua destra! – borbottò Grax, rivolgendosi a Proty.

– Questo latte è una bontà, ne aggiungerei ancora, a volontà! E questa mela croccantina l'ho tagliata stamattina... È gustosa e saporita! – aggiunse Carby.

– Togli il pane dal forno, ormai è cotto, è mezzogiorno! – urlò Proty a Grax.



Dopo giorni di duro lavoro e tanta confusione, le tre fatine finalmente riuscirono a creare il menù più sorprendente mai realizzato. Un menù adatto per tutti i bambini, che li avrebbe fatti diventare forti e felici!

Fiere e contente del loro operato, decisero di suddividere tutti i piatti creati per renderne più agevole la distribuzione nell'arco della giornata.

– Il pasto più importante è la **colazione**, serve a fare il pieno di energie per affrontare al meglio le attività quotidiane, deve essere ricca e nutriente! – esclamò Protty.



- Non dimentichiamo l'importanza dello **spuntino** di metà mattina! E della **merenda** nel pomeriggio! Danno energia e permettono ai bambini di non arrivare troppo affamanti al pasto successivo – disse Carby.
- Il **pranzo**, facciamolo ricco e nutriente – urlò Grax.
- E la **cena**, mi raccomando, nutriente ma leggera, per far dormire sereni tutti i bambini – esclamarono le tre fatine in coro.



Grax, la più alta di tutte, prese la corda che pendeva dall'alto. Tutte insieme ci attaccarono il cestino e iniziarono a calarlo giù lentamente nel **pozzo magico**...

– Cestino ricco scendi giù, dai bambini piccolini! Va' a riempire i loro pancini! – canticchiarono le fatine.

Ma d'improvviso una folata di vento fece scuotere il cestino e tutti i piatti preparati e selezionati con cura finirono a terra mischiati e disordinati...





Martino, che passeggiava nel parco con il suo cagnolino, notò quel cestino e, incuriosito, si avvicinò. Diede un'occhiata all'interno e subito capì che si trattava del dono delle fatine del paese di Mangiobene, ma questa volta qualcosa era andato storto...

Era tutto in disordine!...

Martino si rivolse stupito al suo cagnolino e disse:

– Cosa mai sarà questo cibo, **pranzo, cena o spuntino?**

FiNE





Consigli utili per una corretta alimentazione dei bambini

Vi è piaciuta la storia delle tre fatine? Ricordate i loro consigli? Ebbene, per seguire una corretta alimentazione bisogna innanzitutto conoscere l'importanza dei pasti principali.

Il pasto più importante della giornata è la colazione. Serve per fare il pieno di energie che ci serviranno per affrontare al meglio tutte le attività quotidiane: andare a scuola, giocare e fare sport. Deve essere ricca e nutriente oltre che sana e gustosa. Non va mai saltata!

Non dimentichiamo l'importanza dello spuntino di metà mattina e della merenda del pomeriggio. Ci permettono di essere sempre pieni di energia e di non arrivare troppo affamati al pasto successivo!

La cena, oltre a essere un bel momento da condividere con la famiglia, deve essere nutriente ma leggera, per permettere un sonno tranquillo e continuativo. Infine, è bene variare gli alimenti rispetto al pranzo per assicurare un buon equilibrio di tutti i nutrienti necessari.

Proteine, carboidrati e grassi

Quali sono i macronutrienti più importanti per l'alimentazione del bambino? Le proteine, ovvero i "mattoncini" che fanno crescere muscoli e tessuti. Esse possono essere di origine animale (carne, pesce, uova, latte e formaggi) o vegetale (cereali e legumi).

I carboidrati rappresentano la nostra principale fonte di energia e si suddividono in *semplici* (miele, fruttosio) o *complessi* come l'amido presente in pasta, riso, pane, patate.

I grassi ci danno energia che però, se non viene utilizzata, si accumula e porta a un aumento di peso. Si trovano nell'olio di oliva, di mais e di girasole ma anche nella carne, nei salumi, nei formaggi, nelle uova e nel burro.

I colori della salute

Cosa c'è di più bello per i nostri occhi di un piatto ricco e colorato? Ogni bambino dovrebbe consumare cinque porzioni al giorno di frutta e verdura di colori diversi: rosso, giallo, arancio, bianco, blu/viola e verde,

ognuno con proprietà e benefici specifici. Vediamoli nel dettaglio:

ROSSO: facciamo scorpacciate di anguria, arance rosse, ciliegie, fragole, lamponi, mele rosse, melagrane, mirtilli rossi, peperoni rossi, pomodori, pompelmi rosa, uva rossa. Sono ricchi di ferro e sono antiossidanti.

GIALLO: albicocche, arance, ananas, carote, limoni, manghi, mandaranci, mandarini, meloni, papaia, patate dolci, peperoni gialli, pesche gialle, pesche noci, pompelmi gialli, zucche. Sono ricchi di betacarotene e sono fondamentali per una crescita corretta, per la riparazione dei tessuti corporei e per la vista.

BIANCO: aglio, banane, cavolfiori, cipolle, finocchi, patate, pesche bianche, pere, rape bianche, scalogno. Sono ricchi di minerali (potassio, magnesio, ecc.), di alcune vitamine, di antiossidanti naturali e di fibre, che migliorano l'attività intestinale prevenendo la stitichezza.

BLU-VIOLA: carote viola, fichi, melanzane, mirtilli, more, patate viola, prugne secche, ribes neri, susine, uva nera, uva passa. Favoriscono la circolazione sanguigna, prevengono la fragilità capillare e l'arteriosclerosi. Hanno ottimi effetti sulla memoria.

VERDE: asparagi, avocado, broccoli, carciofi, cavolini di Bruxelles, cavolo verde, cetrioli, kiwi, lattuga, peperoni verdi, piselli, rucola, sedano, spinaci, uva, verza, zucchine. Producono un'azione antiossidante grazie alla clorofilla, regolano la pressione sanguigna, con effetti benefici anche sul sistema nervoso.

Sport e attività fisica

Praticare uno sport divertente già dai primi anni di vita aiuterà a prevenire problemi di sovrappeso e obesità in età adulta. Non importa quale sia la disciplina: sport di squadra, individuali o anche solo giocare all'aria aperta e fare lunghe passeggiate o percorsi in bicicletta. Qualsiasi sia lo sport scelto, esso potrà solo apportare benefici! Inoltre, i bambini che praticano attività sportive svilupperanno una maggiore autostima, intraprenderanno rapporti sociali con più facilità, innalzeranno il livello di sopportazione dello stress e, quindi, saranno meno predisposti a disturbi come ansia e depressione.



HEADU