



ISTRUZIONI PER L'INSEGNANTE

La scheda didattica

Riconoscere l'alimentazione come bisogno primario è la premessa per poi approfondire le funzioni del cibo all'interno del nostro organismo.

È ciò che si propone questa scheda che guida gli alunni a intuire che il cibo ha una funzione energetica di accrescimento e protettiva.

Attività 1 - dove prendiamo l'energia per muoverci

L'idea che allo svolgimento di un lavoro corrisponda un consumo di energia è ancora in embrione, ma attraverso gli esempi proposti nella scheda si conducono i bambini a individuare nel cibo il "carburante" che muove il corpo umano. Si introduce così il concetto di funzione energetica degli alimenti.

Te lo sei mai chiesto? Certo, senza mangiare non si può vivere. Ma perché ci serve così tanto?

Dove prendiamo l'energia per muoverci?

Il nostro corpo assomiglia a una macchina: possiamo correre, sollevare pesi, spostare oggetti, fare sport e un sacco di altre cose... Ma, come tutte le macchine, il nostro corpo consuma energia e deve fare rifornimento. E sai qual è il nostro "carburante"? Per saperlo prova a risolvere questo gioco. Cosa metti nell'automobile per farla andare? E di cosa ha bisogno un frullatore per funzionare? E un mulino: di cosa hanno bisogno le pale per girare? E adesso, noi: l'uomo, da dove prende l'energia per vivere? Prova a collegare con una riga ogni immagine di sinistra con la fonte di energia che utilizza.

LE SOLUZIONI
 automobile - gas
 mulino - vento
 frullatore - presa
 atleti - cibo



ISTRUZIONI PER L'INSEGNANTE

Attività 4 - con cosa fabbrichi il tuo corpo?

Assodato che il cibo ci fornisce il materiale per crescere e costruire nuovi tessuti, è evidente che la scelta degli alimenti da consumare è determinante per garantire l'assunzione di tutto ciò che serve per una crescita sana.

La regola di base in questo caso è estremamente semplice: per crescere bene bisogna mangiare un po' di tutto e la varietà è la base di una sana alimentazione. Visualizzando gli alimenti all'interno della sagoma del proprio corpo si promuova una riflessione proprio sulle scelte di tipo alimentare e sulla varietà della dieta.

Con cosa fabbrichi il tuo corpo ?

Per crescere sani bisogna mangiare un po' di tutto. Pasta, pane, riso, carne, pesce, uova, latte, formaggio, frutta, verdura, acqua, torte e tante altre cose.

Incolla o disegna nella sagoma del tuo corpo gli alimenti che mangi più spesso. Sono tanti?

