

## **SCHEDA ATTIVITÀ – FOOD CARDS**

### **A cura di CGD (Coordinamento Genitori Democratici) Napoli**

**Obiettivo:** Favorire la conoscenza della piramide alimentare stimolando la capacità di lavorare in gruppo e rafforzare le competenze di lettura per i più piccoli.

#### **Attività in semplici passi**

##### **Esempio dell'incontro tipo**

A. (Apertura): I bambini vengono disposti intorno a un tavolo in modo che ognuno possa avere uno spazio di gioco adeguato. Ognuno si presenta dicendo il proprio nome e il nome dell'alimento di cui è più ghiotto. In questo modo il facilitatore può farsi un'idea delle abitudini alimentari del gruppo. In seguito si illustra la piramide alimentare e si mostrano le cards che rappresentano vari cibi: frutti, cereali, legumi, carne, dolci ecc.

B. (Attività centrale): i bambini devono riprodurre una corretta piramide alimentare pescando le cards di volta in volta, a turno, e posizionandoli nel modo corretto perché alla base ci sia l'attività fisica, fin su, ai dolci. Il partecipante che posiziona in modo scorretto verrà penalizzato di un punto.

C. (Chiusura): Si contano i punti accumulati dai partecipanti: quello che avrà un punteggio maggiore sarà il vincitore. Il facilitatore illustra nuovamente la piramide così come ricostruita dando vita a una discussione ulteriore sulle abitudini alimentari.

#### **Suggerimenti per i formatori**

- Punti di forza: l'attività permette di giocare e nello stesso tempo di riflettere e discutere sulle abitudini alimentari dei bambini.
- L'attività può essere proposta ad alunni della scuola primaria e secondaria.
- L'attività può essere inserita all'interno di un lavoro più ampio rispetto all'educazione alimentare.

**Tempo:** da 1h a 2h

**Materiale:** cards con stampe dei cibi componenti la piramide alimentare (meglio se classificati per colore), taccuino per appuntare i punteggi.