

SCHEDA ATTIVITÀ

EDUCAZIONE ALIMENTARE: COSTRUIAMO LA PIRAMIDE ALIMENTARE

A cura di: Cooperativa Sociale Ripari

Obiettivi

- Stimolare la riflessione dei bambini e delle bambine sulle loro abitudini alimentari. Riprendere le conoscenze relative ad una corretta alimentazione e dieta mediterranea con la creazione della piramide alimentare.
- Migliorare la capacità di lavorare in gruppo mediante attività di gioco a squadre sul tema dell'alimentazione.

Attività in semplici passi

- A. **ATTIVITÀ INTRODUTTIVA:** l'attività prende avvio con la riflessione su cosa sia la piramide alimentare e se i bambini e le bambine ne abbiano mai sentito parlare prima. Si procede con il chiedere ai bambini se conoscono il perché è chiamata "piramide" e come mai sia divisa in sezioni.
- B. **ATTIVITÀ CENTRALE:** si procede con la spiegazione a grandi linee sulle sezioni della piramide senza dare informazioni precise perché poi seguirà un debriefing al termine dell'attività partendo dal lavoro dei bambini e delle bambine.
- C. A questo punto si dividono i partecipanti in due squadre, la piramide viene appesa su un muro dall'altra parte della stanza e vengono forniti due pezzi di cartone su cui i bambini appoggeranno i piedi per camminare verso la piramide. Ad ogni partecipante viene fornita la stampa di un cibo plastificato che dovrà attaccare nella sezione che reputa opportuna.
- D. **ATTIVITÀ FINALE:** alla fine del gioco si osserva tutti insieme la piramide arricchita dai cibi che sono stati posizionati.
- E. **CONCLUSIONE:** in modalità circle-time si riflette sulle proprie abitudini alimentari portando esempi concreti di merende e altri pasti principali della giornata. Cosa si potrebbe cambiare? Quali sono i cibi che non conoscevo e che, grazie a questa attività, ho scoperto? Quali voglio assaggiare? Quando si può inserire un frutto o una verdura nella nostra giornata? Ci sono dei piatti che si mangiano spesso in famiglia che voglio condividere e far conoscere ai compagni e alle compagne?

Suggerimenti per i docenti e i formatori

- La costruzione della piramide e la suddivisione in sezioni potrebbe essere fatta con i bambini e le bambine per coinvolgerli nell'intera attività.
- I cibi potrebbero essere stampati o segnati con colori diversi a seconda delle squadre per effettuare, alla fine dell'attività, un conteggio dei punti e decretare la squadra vincitrice.
- Come riferimento per l'alimentazione, è utile riferirsi a fonti sicure di informazione, per esempio: [Linee Guida sull'alimentazione – Ministero della Salute](#) oppure la [Piramide alimentare transculturale](#) della Società Italiana di Pediatria.

Tempo: 2 ore

Materiale: cartellone, fogli plastificati, pasta adesiva, parti di cartoni