

INTRODUZIONE

Frutta e verdura e, più in generale, il cibo finto sono parte integrante delle attività simboliche dei bambini. Grazie al loro aspetto veritiero per dimensioni, forma, colore e consistenza, consentono lo sviluppo delle capacità sensoriali, motorie, linguistiche e immaginarie.

Per i bambini più grandi, l'ampia varietà di alimenti, presentati in diverse forme (pane, uova, carne, patate, ecc.), consente di ragionare sulle diverse abitudini alimentari, classificare gli alimenti e iniziare a comprendere l'importanza dell'equilibrio dei pasti.

Molte attività possono essere svolte sia individualmente, sia in piccoli gruppi, o in collettività. Sono inoltre disponibili materiali aggiuntivi per supportare e arricchire le attività.

Ecco l'elenco non esaustivo dei prodotti alimentari LAP.

Frutta	Verdura	Carne	Formaggio	Pane
banana	aglio	Bistecca	10 tipi	6 tipi
limone	melanzana	Braciola di maiale		
fico	carciofo	pollo		Biscotti
fragola	asparagi	arrosto		8 tipi
pompelmo	carota			
mandarino	fungo	salumeria		Pasticcini
melone	cavolo	Salsicce		10 tipi
ananas	zucchina			
noci	finocchio			Gelato
arancio	mais	Pesci		3 tipi
anguria	cipolla	6 tipi		diversi gusti
pera	piselli	Cozze		
mela	peperone	Pesce impanato		
prugna	patata			
uva	insalata	uova		

SOMMARIO

PRIME SCOPERTE

- Scoperta del materiale Scheda N°1 p 4

ATTIVITÀ LINGUISTICHE

- Imparare a identificare gli alimenti Scheda N°2 p 5
- Gli indovinelli Scheda N°3 p 6
- Le rime Scheda N°4 p 7

ATTIVITÀ SENSORIALI – MOTRICITÀ

- Puzzle 3D Scheda N°5 p 8
- Puzzle 3D Scheda N°6 p 9
- Gioco tattile degli alimenti Scheda N°7 p 10
- Food degli alimenti Scheda N°8 p 11
- Il gioco di Kim Scheda N°9 p 12

ATTIVITÀ DI SELEZIONE

- Selezionare per somiglianza Scheda N°10 p 13
- Cerca l'intruso Scheda N°11 p 14
- Ordinamento per colore Scheda N°12 p 15
- Ordinamento per categoria Scheda N°13 p 16

GIOCO SIMBOLICO

- In cucina Scheda N°14 p 17
- Al mercato Scheda N°15 p 18
- Il self-service Scheda N°16 p 19

ATTIVITÀ NATURALI

- Cosa mi piace, cosa non mi piace Scheda N°17 p 20
- Cibi che si sbucciano Scheda N°18 p 21
- Cibi che si trasformano Scheda N°19 p 22
- Dolce o salato? Scheda N°20 p 23
- Crudo o cotto? Scheda N°21 p 24
- Le categorie degli alimenti Scheda N°22 p 25
- La composizione dei pasti Scheda N°23 p 26
- La frutta e la verdura di stagione Scheda N°24 p 27

CONOSCIAMO IL MATERIALE DIDATTICO



- **ETA'** Dai 2 anni

- **OBIETTIVI FORMATIVI**

Scoperta sensoriale: la vista, il tatto, prime identificazioni.

- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**

Scegliere gli alimenti che si desidera introdurre nell'attività.

Si consiglia di non offrire tutti gli alimenti disponibili, in quanto i bambini potrebbero confondersi. Utilizzare, ad esempio, gli articoli LAP 41107 e 41108.

- **SVOLGIMENTO**

In questa prima fase di scoperta i bambini imparano a conoscere il materiale attraverso i sensi (tatto, vista) e poi imparano a identificarli e a chiamarli con il giusto nome.

Gli alimenti saranno offerti ai bambini in modo graduale.

Si comincia con pochi frutti, più colorati e attrattivi, partendo dai più comuni.

La cucina può essere un posto adatto per tale attività.

Gradualmente in base agli obiettivi posti o alle situazioni che si creeranno, introdurre altri alimenti, verdure, carne, pesce, sorprendendo i bambini.

L'IDENTIFICAZIONE



- **ETA'** Dai 2 anni

- **OBIETTIVI FORMATIVI**

Identificazione di alimenti che coinvolgono le esperienze dei bambini, riconoscimento visivo. Apprendimento di vocaboli specifici.

- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**

Iniziare con pochi frutti o verdure (art. LAP 41107 e 41108), partendo da quelli più noti ai bambini, quindi aumentarne gradualmente il numero ed espandere la selezione ad altri alimenti più difficili da pronunciare (carne, pesce ... art. LAP n° 41073, 41070).

- **SVOLGIMENTO**

Ogni frutto e verdura e poi ogni alimento proposto saranno nominati, individualmente o in piccoli gruppi, fino a quando i bambini non li conosceranno bene.

Le situazioni possono essere molteplici: giocando a cucinare, o a fare la spesa, recitando delle filastrocche, durante le attività di selezione/ordinamento degli alimenti o nelle attività di puzzle...

Si potrà portare un vero frutto o una verdura, se i bambini non lo hanno mai visto prima.

Questa attività aiuta a sviluppare un vocabolario specifico e sarà ripetuto ogni volta che le situazioni lo permettono.

INDOVINELLI



- **ETA ' Dai 4 anni**

- **OBIETTIVI FORMATIVI**

Sviluppare le capacità d'ascolto, il ragionamento e la memoria (visiva e del linguaggio).
Sviluppare un vocabolario esteso all'identificazione degli alimenti, ma anche ai loro qualificatori e alle loro proprietà: colore, forma, dolce, salato, freddo, funzione ...
Promuovere gli scambi verbali tra i bambini.

- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**

In un angolo prepariamo una dozzina di cibi molto vari, mescolando frutta, verdura, pane, carne ... Utilizzare, ad esempio, l'articolo LAP 41079.

- **SVOLGIMENTO**

Quest'attività sarà offerta in diverse fasi dell'apprendimento dei bambini e in base alla loro età: riconoscimento degli alimenti, riconoscimento dei colori, forme (vedi schede N° 10, 11, 12 e schede dalla N° 16 alla 20).

In un laboratorio di 5 o 6 bambini, descrivere un alimento.

Gli alunni devono prendere il cibo corrispondente e dire come si chiama

Ecco alcuni esempi:

" È gialla, lunga e devo sbuciarla per mangiarla. "

" Lo devo tagliare, si mangia nel piatto".

" È rotonda e di colore marrone. Si può mangiare fritta oppure schiacciata".

" È dolce e freddo. Piace tantissimo soprattutto ai bambini»

" È sottile, bianco e morbido. Ci si può spalmare sopra del burro o della marmellata.

- **ESTENSIONE**

Per i più grandi.

In un piccolo gruppo, un bambino descriverà un alimento e chiederà agli altri bambini di scoprire di cosa si tratta.

È un esercizio difficile, ma estremamente formativo in termini di espressione linguistica.

FRUTTA E VERDURA IN RIMA

La pera Carlotta
ha preso una cotta
per quel mattacchione
del giallo limone.
Così innamorata
si è già preparata
e, dolce e succosa,
sarà presto...sposa!

Patrizia Mauro



La mela Daniela
è dolce e gustosa,
per grandi e piccini
è assai deliziosa.
Ne mangi una al giorno
e col suo buon sapore
sarai sempre sano
e... senza dottore!

Patrizia Mauro



Il fico Federico
è un gran giocherellone,
è tenero e dolcissimo,
adora il solleone.
Gli altri frutti lo
ammirano:
l'uva gli fa un inchino,
la pesca un po' arrossisce
e poi fa l'occholino.

Patrizia Mauro



- **ETA ' Dai 2 anni**

- **OBIETTIVI FORMATIVI**

Acquisire un linguaggio specifico, recitare rime, sviluppare la propria memoria.

- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**

Cercare delle rime sul tema della frutta e della verdura: ce ne sono molte.

Utilizzare le referenze LAP 41079 o 41116 oppure 41113.

- **SVOLGIMENTO**

A seconda dell'età dei bambini, scegliere rime più o meno lunghe e dal testo più o meno complicato.

Il testo sarà riprodotto su cartoncino e illustrato.

Imparare le rime e farle recitare / cantare in classe.

- **ESTENSIONE**

Selezionare degli alimenti e chiedere ai bambini in quale filastrocca si possono trovare.

Oppure chiedere ai bambini di recitare una filastrocca e poi andare a recuperare i frutti o le verdure che vengono citati nel testo.

PUZZLE AD INCASTRO FRUTTA E VERDURA



- **ETA '** Dai 2 anni

- **OBIETTIVI FORMATIVI**

Sviluppo delle abilità oculo-manuali, orientando i pezzi e inserendoli nei giusti settori. Sviluppo competenze linguistiche.

- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**

Utilizzare gli articoli 53195 e 53196 Puzzle ad incastro frutta e verdura.

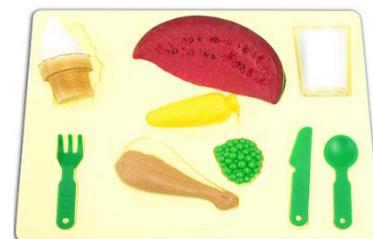
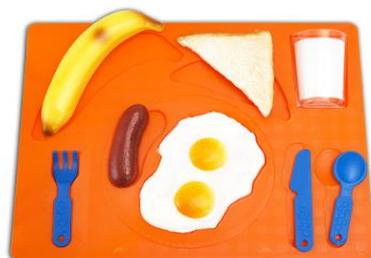
- **SVOLGIMENTO**

Proporre ad ogni bambino un puzzle 3D. Lasciare che dispongano i pezzi per tentativi e facendo errori all'inizio; in seguito saranno sempre più sicuri. Lasciare che commentino, spazino con la fantasia. L'aspetto 3D è stato creato proprio per questo scopo. La curiosità d' imparare, ripetere i gesti, ottenere la " risposta giusta " è parte integrante del piacere d'apprendere.

- **ESTENSIONE**

È possibile mescolare tutti i pezzi dei due puzzles e chiedere ai bambini di completarli entrambi

INCASTRO PASTI 3D



- **ETA ' Dai 2 anni**

- **OBIETTIVI FORMATIVI**

Sviluppo delle abilità oculo-manuali orientando i pezzi e inserendoli nei giusti settori.

Sviluppo della motricità fine.

Sviluppo delle competenze linguistiche e degli scambi verbali.

Avvicinamento alle prime nozioni di pasto.

- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**

Utilizzare i puzzle 3D LAP, art. N° 53197, 53198, 53199.

- **SVOLGIMENTO**

Lasciare che i bambini dispongano i pezzi per tentativi e facendo errori all'inizio; in seguito saranno sempre più sicuri. Lasciare che commentino, spazino con la fantasia. L'aspetto 3D è stato creato proprio per questo scopo. La curiosità d' imparare, ripetere i gesti, ottenere la " risposta giusta " è parte integrante del piacere d'apprendere.

- **ESTENSIONE**

È possibile mischiare tutti i pezzi dei tre puzzle 3D e chiedere ai bambini di completare ciascuno di essi.

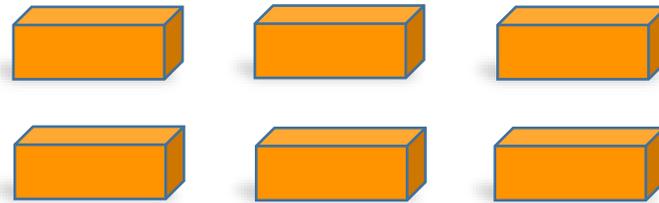
Proporre anche dei puzzle diversi, classici, con illustrazioni di frutta e verdura. Oltre al coordinamento, si svilupperanno le capacità di rappresentazione e ricostruzione delle immagini.

GIOCO TATTILE DEGLI ALIMENTI



- **ETÀ** Dai 3 anni
- **OBIETTIVI FORMATIVI**
Sviluppo delle abilità sensoriali, tattili e visive.
Sviluppo delle capacità di corrispondenza e associazione.
Imparare a giocare insieme.
- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**
Utilizzare i giochi 'TACTIFOOD', art. 41018, 41019, 41020.
- **SVOLGIMENTO**
Per un gruppo di 6 bambini.
Distribuire una scheda per bambino. Ad ogni turno i bambini metteranno la mano nel sacchetto e, senza guardare, cercheranno gli alimenti corrispondenti a quelli rappresentati nella scheda. All'inizio, prenderanno a caso e cercheranno la foto corrispondente sulla loro scheda. In seguito, gradualmente, riusciranno a selezionare il giusto alimento, semplicemente toccandolo.
Il primo che completa la sua scheda, vince.
- **VARIANTI**
Con i bambini più piccoli, in un primo tempo si potranno utilizzare solo le schede e giocare come una normale tombola.

MEMO DEGLI ALIMENTI



- **ETÀ** Dai 3 anni
- **OBIETTIVI FORMATIVI**
Sviluppo della memoria visiva.
- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**
In base all'età dei bambini, scegliere 3 alimenti (2 per tipo) molto diversi tra di loro e nascondere ognuno sotto una piccola scatola. Utilizzare gli articoli LAP 41107, 41108 o 41113.
- **SVOLGIMENTO**
Come nel gioco del memo, a turno, ogni bambino dovrà sollevare 2 scatole e provare a formare coppie identiche di frutta o verdura. Il bambino dovrà rimettere a posto le 2 scatole sollevate se non è riuscito a formare la sua coppia.
Chi riesce a formare due o più coppie è il vincitore.
- **ESTENSIONE**
L'attività può essere resa più complessa aumentando gradualmente il numero di alimenti, e di conseguenza anche di scatole, scegliendoli della stessa categoria o simili per dimensioni, forma o colore.

GIOCO DI KIM



- **ETÀ** Dai 3 anni
- **OBIETTIVI FORMATIVI**
Sviluppo della memoria visiva.
Sviluppo del linguaggio.
- **PREPARAZIONE DELMATERIALE DIDATTICO**
Preparare 3 alimenti molto diversi tra di loro, appartenenti a diverse categorie.
Utilizzare gli articoli LAP 41079, 41116 o 41113.
- **SVOLGIMENTO**
Mettere di fronte a un piccolo gruppo di bambini tre alimenti. Invitare loro a guardare bene e pronunciarne il nome, poi chieder loro di girarsi. Quindi nascondere uno dei tre alimenti e chiedere ai bambini il nome di quello mancante.
La difficoltà può essere aumentata cambiando l'ordine degli alimenti mentre i bambini sono voltati.
- **ESTENSIONE**
L'attività sarà resa più complessa scegliendo alimenti meno differenziati o in numero maggiore.

ORDINARE IN BASE ALLA SOMIGLIANZA

- **ETÀ** Dai 3 anni

- **OBIETTIVI FORMATIVI**

Riconoscimento delle forme.

Sviluppo delle abilità visive, capacità di osservazione, abilità matematiche di ordinamento per criteri e competenze linguistiche.

- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**

Scegliere degli elementi con caratteristiche in comune; per esempio stessa forma, stesso colore.

Selezionare frutti, verdure, formaggi, salumi, pesci, dolci ecc... a condizione che siano presenti più pezzi per tipo.

Utilizzare, ad esempio, gli articoli LAP 41107, 41108 o 15501.

Preparare diverse scatole di cartone che i bambini utilizzeranno per ordinare.

- **SVOLGIMENTO**

Una volta che il materiale è stato preparato, chiedere ai bambini di sistemare in ogni scatola tutti gli alimenti "simili".

Invitarli a commentare.

TROVA L'INTRUSO

- **ETÀ** Dai 3 anni

- **OBIETTIVI FORMATIVI**

Riconoscimento delle forme

Sviluppo delle abilità visive, capacità di osservazione e abilità linguistiche.

- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**

Scegliere 5 o 6 frutti.

Mettere tra loro un intruso, un cibo molto diverso: un pezzo di formaggio per esempio.

- **SVOLGIMENTO**

Una volta che il materiale è stato preparato, chiedere ai bambini di trovare il cibo che non appartiene alla categoria della frutta. Chiamarlo con il suo nome e far discutere i bambini.

- **ESTENSIONE**

A poco a poco, si potrà complicare il gioco:

- aumentando il numero di alimenti,
- mescolando due, quindi tre categorie di alimenti con uno, quindi due intrusi appartenenti ad altre categorie.

ORDINAMENTO PER COLORE



- **ETÀ** Dai 3 anni

- **OBIETTIVI FORMATIVI**

Riconoscimento dei colori

Sviluppo delle abilità visive, miglioramento della capacità di osservazione, abilità matematiche per l'ordinamento in base a criteri e abilità linguistiche.

- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**

Scegliere frutta e verdura di colori diversi.

Utilizzare ad esempio gli articoli LAP 41107 o 41108.

Preparare diverse scatole di cartone in cui i bambini riordineranno in base ai criteri stabiliti.

- **SVOLGIMENTO**

Una volta che il materiale è stato preparato, chiedere ai bambini di ordinare i pezzi per colore. Per i più piccoli, attaccare un cartellino colorato sulle scatole per aiutarli.

Altrimenti, è più educativo lasciare che i bambini se la cavino da soli con scatole neutre, lo smistamento avrà più senso per loro. Non esitate a farli commentare.

- **ESTENSIONE**

È possibile scegliere cibi più meno comuni, come pesce, formaggio, carne purché abbiano colori ben differenziati.

Come criterio di selezione si potrà scegliere la "forma", un po' più complicato, date le forme irregolari del cibo.

Infine è possibile scegliere l'ordinamento in base a 2 criteri, forma e colore.

ORDINAMENTO PER CATEGORIA DI CIBO

- **ETÀ** Dai 4 anni

- **OBIETTIVI FORMATIVI**

Comprensione del concetto di categoria alimentare.

Far parlare e ragionare i bambini sulle loro esperienze di vita quotidiana.

- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**

Fornire ai bambini alimenti premiscelati, ma in quantità sufficiente in ciascuna delle categorie alimentari (articoli LAP 41082, 41070, 41051, 41094).

Preparare tanti cestini o scatole quante sono le categorie di alimenti.

- **SVOLGIMENTO**

Chiedere ai bambini di ordinare gli alimenti della stessa famiglia in diversi cestini.

Procedere gradualmente: prima 2 categorie: frutta e verdura, pesce e pane, carne e pesce, categorie ben differenziate.

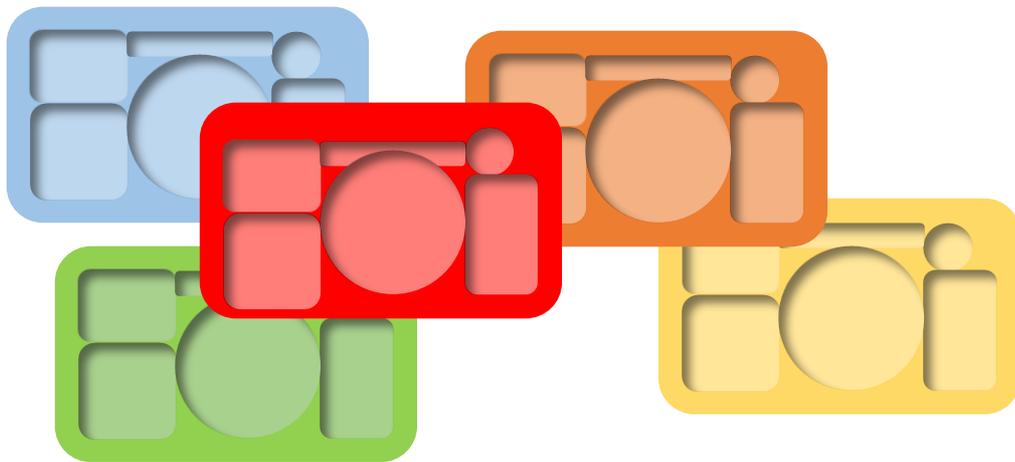
Chiedere sempre ai bambini di descrivere ciò che hanno fatto.

Quindi gradualmente, aumentare le categorie.

- **ESTENSIONE**

Proporre degli esercizi di ordinamento più complessi

LA CUCINA



- **ETÀ** 2 anni

- **OBIETTIVI FORMATIVI**

Comprendere attraverso il gioco simbolico

Far parlare e ragionare i bambini sulle loro esperienze di vita quotidiana

- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**

Con l'aiuto del computer, o semplicemente disegnando, creare dei vassoi colorati di carta con diversi scomparti, sui quali i bambini disporranno il cibo.

- **SVOLGIMENTO**

Fornire sul tavolo della cucina ad un gruppo di 4 bambini un solo alimento per categoria (verdura, pane, carne, pesce, dolci).

Disporre i 4 vassoi sul tavolo della cucina e lasciare che i bambini giochino liberamente. A poco a poco il gioco verrà organizzato e i bambini dovranno fare scelte, scendere a compromessi, condividere, fare degli scambi per riempire il loro vassoio e formare un pasto (anche sbilanciato). Commentare con loro le scelte.

- **ESTENSIONE**

Fornire sul tavolo della cucina ad un gruppo di 4 bambini, 4 alimenti per categoria (verdura, pane, carne, pesce, dolci).

Disporre i 4 vassoi sul tavolo della cucina e lasciare che i bambini giochino liberamente. A poco a poco il gioco verrà organizzato e i bambini dovranno fare scelte, scendere a compromessi, condividere, fare degli scambi per riempire il loro vassoio e formare un pasto anche sbilanciato.

È un primo approccio ai diversi elementi di un pasto.

AL MERCATO



- **ETÀ** 3 anni

- **OBIETTIVI FORMATIVI**

Promuovere gli scambi verbali e migliorare l'espressione.
Sviluppare la capacità di associazione.
Creare situazioni matematiche.
Comprendere attraverso il gioco simbolico.

- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**

Creare uno spazio che rappresenti un negozio di alimentari, mettendo a disposizione dei bambini piccole cassette piene di frutta, verdura, pane, dolci, ecc.
Preparare cestini o contenitori.
Creare liste della spesa.

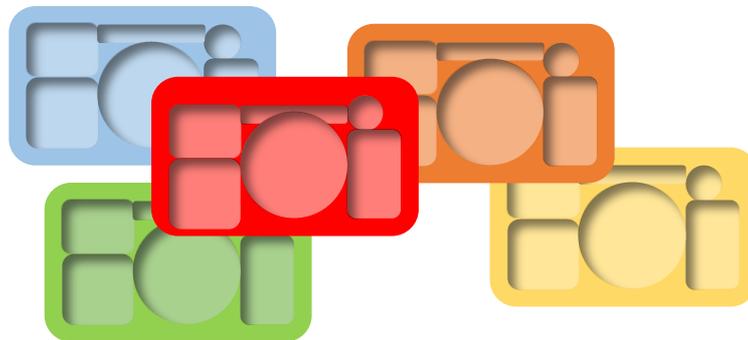
- **SVOLGIMENTO**

Ognuno con la propria lista, I bambini giocheranno a fare la spesa, servendosi eventualmente di cestini. Potranno servirsi da soli, oppure chiedere al venditore di essere serviti.
Controllare che quanto 'acquistato' corrisponda a quanto presente sulla lista della spesa.

- **ESTENSIONE**

Per i bambini più grandi, aggiungere un adesivo colorato che mostra il prezzo di ogni alimento.
Distribuisce ai bambini un portafoglio pieno di gettoni dello stesso colore. Questo aggiungerà un aspetto matematico al gioco, poiché i bambini devono calcolare il numero di gettoni necessario per comprare quel determinato prodotto.
Verificare con loro la correttezza del pagamento.

IL SELF- SERVICE



- **ETÀ** 3 anni
- **OBIETTIVI FORMATIVI**
 Promuovere gli scambi verbali e migliorare l'espressione.
 Avvicinarsi alle prime nozioni di pasto.
 Creare delle situazioni matematiche.
 Comprendere attraverso il gioco simbolico.
- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**
 Con l'aiuto del computer, o semplicemente disegnando, creare dei vassoi colorati di carta con diversi scomparti, sui quali i bambini disporranno il cibo. Organizzare un buffet con cibi divisi per categoria.
- **SVOLGIMENTO**
 Dopo il gioco di ordinamento, verrà chiesto ai bambini, dotati di un vassoio vuoto, di andare al " buffet ". Ogni bambino riempirà il suo piatto con il numero di prodotti corrispondenti al numero di scomparti del proprio vassoio.
 Questa attività libera consente ai bambini di fare delle scelte anche se non corrispondono ancora a scelte equilibrate per un pasto completo. Commentare con loro le scelte.
- **ESTENSIONE**
 È possibile incollare degli adesivi colorati ai prodotti nel buffet e ogni bambino può ricevere un borsello contenente monete dello stesso colore. Potranno così pagare al cassiere nominato all'inizio del gioco.
 Per complicare l'attività per i bambini di 5-6 anni, si può decidere che un gettone rosso equivalga a due gettoni verdi e quindi a creare situazioni reali di scambi matematici.

COSA MI PIACE E COSA NON MI PIACE

- **ETÀ** 3 anni

- **OBIETTIVI FORMATIVI**

Chiedere ai bambini di esprimere e giustificare le loro preferenze e scelte.

Manipolare e riconoscere i vari alimenti.

Utilizzare queste informazioni per avvicinarsi al concetto di categorie alimentari e equilibrio dei pasti.

- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**

Mettere a disposizione dei bambini gli alimenti suddivisi per categoria.

- **SVOLGIMENTO**

In piccoli gruppi, chiedere ai bambini di scegliere un numero limitato di alimenti, quelli che preferiscono, eventualmente utilizzando i vassoi colorati (vedi fogli di lavoro N° 14).

Chiedere loro di commentare la loro scelta.

- **ESTENSIONE**

In piccoli gruppi, chiedere ai bambini di scegliere un numero limitato di alimenti, che, invece non amano.

Chiedere loro di commentare la loro scelta, perché ai bambini spesso non piace ciò che non conoscono. Queste informazioni possono essere utilizzate per costruire attività future.

Se possibile, far assaggiare ai bambini un vero cibo che a loro non piace a priori.

CIBI CHE SI SBUCCIANO



- **ETÀ** Dai 4 anni

- **OBIETTIVI FORMATIVI**

Comprendere il concetto di "sbucciare" per frutta e verdura con la sperimentazione.
Sviluppare il concetto di associazione tra finto e vero.
Acquisire un vocabolario specifico.

- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**

Per rendere l'attività più interessante e proficua portare in classe frutti reali (mela, banana, pera ...) che si devono sbucciare e pari quantità di frutti reali (fragola, uva, prugna ...) che non si devono sbucciare.

Preparare gli stessi prodotti finti.

Preparare 2 scatole contrassegnate da un simbolo che indichi la possibilità di "sbucciare" e "non sbucciare" (Un disegno di un pelapatate e un pelapatate barrato, ad esempio, semplificheranno l'esercizio).

- **SVOLGIMENTO**

In piccoli gruppi. Mostrare un frutto da sbucciare ai bambini e chiedere loro se può o non può essere sbucciato. Poi sbuciarlo di fronte a loro e preparare piccoli pezzi da far assaggiare ai bambini.

Allo stesso tempo, chieder di prelevare lo stesso frutto finto dall'area della cucina e continuare con frutti diversi. A seconda dei cibi sbucciati, metterli in una scatola contrassegnata simbolicamente "sbucciati" o in una scatola " non sbucciati" ".

- **ESTENSIONE**

Questa attività può essere estesa includendo frutta e verdura in quantità maggiori.

TRASFORMAZIONE DEGLI ALIMENTI



- **ETÀ** Dai 4 anni

- **OBIETTIVI FORMATIVI**

Comprendere il concetto di trasformazione degli alimenti.

Parlare di quanto i bambini sperimentano in casa.

Promuovere gli scambi verbali e migliorare l'espressione.

- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**

Mescolare diversi alimenti finti, tra cui le uova nelle loro varie forme (fritte, intere, sode).

- **SVOLGIMENTO**

In piccoli gruppi, chiedere ai bambini di selezionare un cibo che si presenta in molte forme.

Fare in modo che si esprimano e nominino ciò che hanno scelto.

Questo è un primo approccio alla trasformazione degli alimenti.

- **ESTENSIONE**

Mescolare diversi alimenti tra cui le uova nelle sue varie forme e le patate (interi e fritte).

In piccoli gruppi, chiedere ai bambini di selezionare due cibi che si presentano in diverse forme.

Fare in modo che si esprimano e nominino ciò che hanno selezionato.

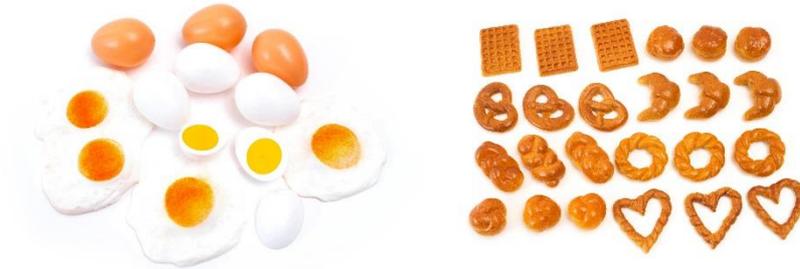
Chiedere loro se conoscono altri alimenti che si presentano in molte forme.

Portare in classe del vero cibo da trasformare con i bambini, ad esempio, le carote: carote intere, carote a fette, carote tritate ...

SALATO, DOLCE

- **ETÀ** Dai 4 anni
- **OBIETTIVI FORMATIVI**
Introdurre il concetto di dolce e salato e associarlo ai vari alimenti.
Promuovere gli scambi verbali e migliorare l'espressione.
Arricchire un linguaggio specifico.
- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**
Per rendere l'attività più interessante e proficua portare in classe frutti reali (mela, banana ...) e di verdure reali (peperoni, funghi ...).
Preparare gli stessi prodotti finti.
Preparare 2 scatole contrassegnate con un simbolo " dolce ", " salato ".
- **SVOLGIMENTO**
In piccoli gruppi. Sbucciare la frutta e la verdura di fronte ai bambini, quindi preparare piccoli pezzi, alternando un alimento dolce a uno salato da far assaggiare ai bambini.
Chiedere di andare a prendere gli stessi prodotti finti e inserirli nella scatola " dolce " o nella scatola " salata ".
- **ESTENSIONE**
È possibile estendere la degustazione ad altri alimenti, e introdurre nuove nozioni " amaro ", " aspro " ecc.

CRUDO, COTTO



- **ETÀ** Dai 5 anni

- **OBIETTIVI FORMATIVI**

Introdurre il concetto di crudo e cotto e associarlo ai vari alimenti.
 Promuovere gli scambi verbali e migliorare l'espressione.
 Arricchire un linguaggio specifico.

- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**

Per comprendere il concetto di crudo e cotto occorre fare un vero laboratorio di cucina, non sempre possibile, tuttavia in un asilo/scuola dell'infanzia.
 Preparare stampi per biscotti e pasta.
 Preparare una o più confezioni di biscotti finti LAP art. 15501.

- **SVOLGIMENTO**

In piccoli gruppi.
 Mettere la pasta cruda negli stampi e poi infornare mostrando il tutto ai bambini.
 Dopo la cottura, mostrare come la pasta si è trasformata.
 Mentre i biscotti si raffreddano, fare notare che sono " caldi " confrontandoli con qualcosa di " freddo" (ad esempio ghiaccio) e lasciare che i bambini si divertano.
 Chiedere di andare a prendere prodotti simili finti per fare un'attività di associazione/ confronto.

- **ESTENSIONE**

Prepara una marmellata.
 Prepara una purea.
 Cuocere le uova sode o fare frittata.

GRUPPI ALIMENTARI



- **ETÀ** Dai 5 anni

- **OBIETTIVI FORMATIVI**

Introdurre il concetto di gruppi alimentari, dieta bilanciata e apporto calorico.

- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**

Utilizzare i gruppi di alimenti a piramide (Riferimento piramide alimentare LAP art. 41105). Preparare gli alimenti finti che sono stati precedentemente ordinati in cestini contrassegnati con un'etichetta colorata corrispondente ai gruppi di alimenti.

- **SVOLGIMENTO**

È una classificazione che deve essere proposta dopo aver effettuato diverse identificazioni, ordinamenti, manipolazioni e in diverse situazioni.

Svolgere l'attività in piccoli gruppi di bambini per guidarli e aiutarli a realizzare la loro piramide. Spiegare che alla base della piramide si trovano gli alimenti che devono essere consumati più frequentemente, mentre quelli che si trovano più in alto, vanno consumati con moderazione. Spiegheremo a cosa servono questi diversi gruppi alimentari, cosa apportano alla nostra salute e a cosa servono.

Non dimenticare di parlare dell'importanza di bere (acqua).

- **ESTENSIONE**

Con i bambini più grandi, nominare le categorie di alimenti e la frequenza di consumo durante il giorno.

Pane e cereali: ad ogni pasto.

Frutta e verdura: almeno 5 al giorno.

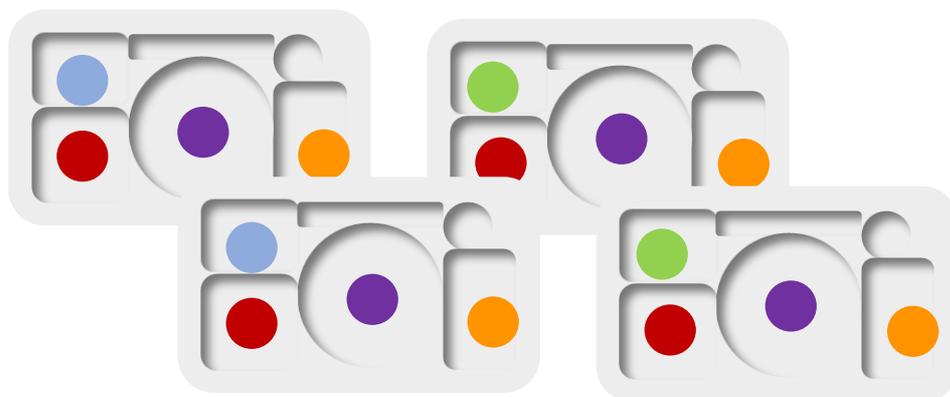
Carne, pesce, uova: 1 volta al giorno.

Latticini, formaggi: ad ogni pasto.

Prodotti dolci, pasticcini, torte: in piccole quantità.

Una volta familiarizzato, i bambini in piccoli gruppi riempiranno la loro piramide con cibi finti.

LA COMPOSIZIONE DEI PASTI



- **ETÀ** Dai 4 anni

- **OBIETTIVI FORMATIVI**

Introdurre il concetto di pasto equilibrato in modo ludico.

Promuovere il ragionamento.

Associare un alimento alla categoria di alimento corrispondente.

Promuovere gli scambi verbali e migliorare l'espressione.

- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**

Con l'aiuto del computer, o semplicemente disegnando, creare dei vassoi di carta con diversi scomparti, sui quali i bambini disporranno il cibo (vedi scheda n° 14). In ciascun scomparto attaccare un adesivo colorato, dove ogni colore corrisponde a una categoria di alimenti. Organizzare un buffet con cibi divisi per categoria con il contrassegno colorato corrispondente al gruppo alimentare.

Non dimenticare i bicchieri e le posate.

- **SVOLGIMENTO**

Anche se il concetto di pasti equilibrati è difficile per i più piccoli, è possibile comunque affrontarlo in modo giocoso.

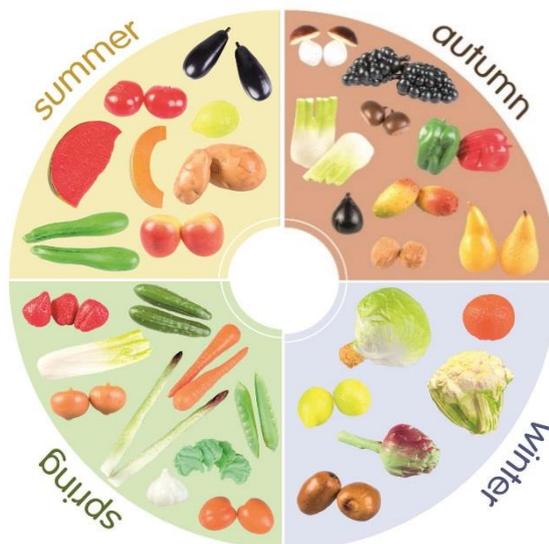
In un piccolo gruppo.

Distribuire un vassoio ai bambini chiedendo loro di comporre il proprio pasto con il cibo presentato nel buffet rispettando gli adesivi colorati.

Una volta completato, ogni bambino commenterà le proprie scelte e risponderà alle domande dell'insegnante.

Parlare con loro di antipasto, piatto principale, formaggio, dessert. Insistere sulla necessità di bere (acqua).

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



- **ETÀ** Dai 5 anni

- **OBIETTIVI FORMATIVI**

Sensibilizzare i bambini al concetto di stagionalità di frutta e verdura
Sensibilizzare i bambini al rispetto della natura.

- **PREPARAZIONE DEL MATERIALE DIDATTICO**

Utilizzare le quattro stagioni LAP Art. 04145, 04146, 04147,04148.
Preparare altri frutti e verdure per completare la tabella delle stagioni.

- **SVOLGIMENTO**

Prerequisito: i bambini devono aver ben compreso il concetto di quattro stagioni.

Accompagnare i bambini durante tutto l'anno inserendo frutta e verdura con il passare delle stagioni.

Spiegare ai bambini che:

- Ad ogni stagione, il nostro corpo ha bisogno di diversi tipi di frutta e verdura
- Le fragole che si consumano in inverno, arrivano da molto lontano, cosa molto costosa e sono coltivate con sostanze chimiche dannose per la salute
- È molto importante rispettare il ciclo della natura.

- **ESTENSIONE**

Queste nozioni saranno sviluppate nel ciclo primario



L.A.P. Lavorazione Articoli Plastici S.r.l.

Via E. Toti 4 - Reg. La Polla - 13816 SAGLIANO MICCA - BIELLA - ITALY

Tel: +39-015-2476033 / 2476907 Fax: +39-015-2476002

Sito: www.lap-biella.com Email: info@lap-biella.com