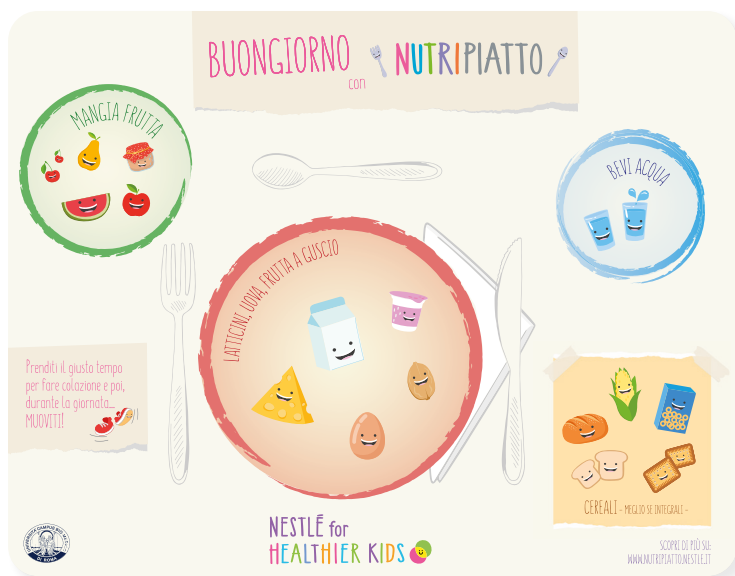
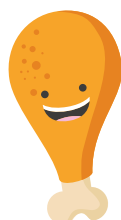
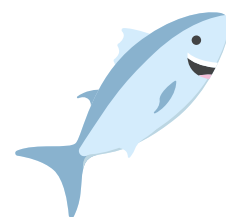
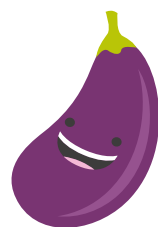




NUTRIPIATTO

GUIDA NUTRIPIATTO PER LA SCUOLA

Un progetto didattico per favorire
le buone abitudini alimentari



Linee guida, suggerimenti e giochi a supporto delle attività
educative con i bambini

INDICE

02	Introduzione
02	» Introduzione: Nestlé for Healthier Kids
04	» Introduzione: Università Campus Bio-Medico di Roma
06	Prima parte
06	» Bambini, cibo e nutrizione. Crescere sani in un mondo in trasformazione
08	Seconda parte
08	» Nutripiatto rappresenta un vero e proprio alleato per aiutare i bambini a mangiare in modo bilanciato
08	» Chi lo può utilizzare
09	» Proporzione dei gruppi alimentari, l'interno del piatto
10	» Il bordo del piatto
12	» Guida alle porzioni
16	Edizioni speciali di Nutripiatto e delle guide
16	» Ricette ispirate alla tradizione italiana
17	» Buongiorno con Nutripiatto
18	Altri strumenti utili per interventi di educazione alimentare in classe
18	» Piramide alimentare e frequenze di consumo
19	» Le etichette: come leggerle per fare scelte consapevoli
22	Suggerimenti per attività da svolgere in classe o a casa
23	» Il Nutripiatto
26	» L'interno del piatto
29	» Il bordo del piatto
37	» Le corrette abitudini per i bambini
46	» Buongiorno con Nutripiatto
47	Materiali stampabili per le attività in classe o a casa: Nutripiatto, Buongiorno con Nutripiatto e icone alimenti

Introduzione



In **Nestlé** siamo orgogliosi di essere presenti per i genitori da oltre 160 anni, mediante prodotti, servizi e soluzioni nutrizionali sviluppati grazie ad impegno, competenze consolidate e costante ricerca scientifica. È nel nostro DNA. Dal 2018, inoltre, grazie al progetto internazionale **Nestlé for Healthier Kids**, ci siamo posti l'ambizioso obiettivo di aiutare 50 milioni di bambini a vivere in modo più sano entro il 2030 attraverso l'innovazione costante dei nostri prodotti e attraverso campagne di educazione nutrizionale, come Nutripiatto.

Nutripiatto è il progetto di educazione nutrizionale per i bambini dai 4 ai 12 anni, sviluppato con la supervisione scientifica degli esperti dell'**Università Campus Bio-Medico di Roma** e di **SIPPS** (Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale), con l'obiettivo di promuovere nelle famiglie un'alimentazione bilanciata e basata sul modello mediterraneo.

Oltre alla famiglia, anche la **scuola** rappresenta un contesto privilegiato di incontro con le nuove generazioni in cui promuovere lo sviluppo di stili di vita corretti e di buone abitudini alimentari.

Con questa **nuova Guida Nutripiatto per la Scuola** vogliamo dunque essere vicini anche alle scuole, con uno strumento semplice e intuitivo, a supporto degli insegnanti, che possa aiutarli a diffondere una migliore conoscenza degli alimenti e dell'importanza di una corretta nutrizione. Questa guida, sviluppata insieme agli esperti dell'Università Campus Bio-Medico di Roma, può diventare una valida alleata per le attività educative, per sostenere i docenti e invogliare i bambini a prendere parte attiva nella scelta dei cibi e nella preparazione delle ricette, con suggerimenti e giochi.

Abbiamo pensato alla **Guida Nutripiatto per la Scuola** come ad un agile strumento didattico che gli insegnanti possono usare con la propria classe. La guida fornisce ai bambini messaggi semplici che possono essere punti di partenza per approfondire i temi dell'alimentazione, tramite un modello che fa del gioco una modalità di apprendimento. La guida, attraverso il supporto degli insegnanti, può stimolare la consapevolezza del legame tra alimentazione bilanciata e corretti stili di vita, per assicurare il benessere psicofisico e mantenere, quindi, anche il "cervello in forma".

Per ulteriori approfondimenti visita il sito Nutripiatto:
www.nutripiatto.nestle.it





Good food, Good life

Il buono è nelle cose che mangiamo, ma non solo.

Per questo il cibo che prepariamo è buono per chi lo mangia e con chi lo produce.

Buono nella nutrizione, con il territorio e con la terra.

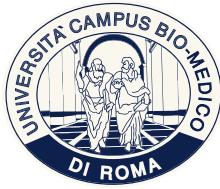
Solo così in Nestlé diamo valore, ogni giorno, a ogni cosa buona che facciamo per te.

Scopri la campagna Il buono che ci auguriamo:

www.nestle.it/il-buono-che-ci-auguriamo.



Introduzione



Queste linee guida si rivolgono principalmente **a insegnanti delle Scuole Elementari** con l'obiettivo di offrire loro un'occasione di riflessione sul ruolo dell'alimentazione, utilizzando il metodo Nutripiatto. Il bambino potrà imparare in modo semplice e ludico a comporre il proprio pasto in modo appropriato, a conoscere sia le corrette proporzioni dei diversi gruppi alimentari sia il concetto di porzione adeguata alla sua età.

L'Università Campus Bio-Medico di Roma ha collaborato con Nestlé e con la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS) per mettere a punto Nutripiatto, uno strumento rivolto ai bambini per promuovere una alimentazione sana e bilanciata che, a partire dai più piccoli, coinvolga l'intera famiglia. La collaborazione si è tradotta nella definizione di un insieme di ricette sane, semplici ed equilibrate, modulabili in funzione dell'età dei bambini, basate sul **modello della dieta Mediterranea**, compatibili con i nuovi ritmi sociali e rispettose della stagionalità.

In questa guida vengono fornite alcune informazioni utili agli insegnanti per impostare alcune **unità didattiche**, dedicate agli alimenti e alla corretta alimentazione, e che integrino l'uso di Nutripiatto che gli alunni potranno fare a casa.

Abbiamo ritenuto utile far precedere la parte didattica da alcune **informazioni di carattere epidemiologico** che aiutino gli insegnanti a comprendere maggiormente l'importanza di una corretta alimentazione per uno sviluppo in salute dei loro alunni. A questa prima parte segue una **descrizione di Nutripiatto e delle ricette** e altre informazioni che potranno essere con maggior dettaglio trovate sul sito dedicato a questo strumento di educazione alimentare: www.nutripiatto.nestle.it. Seguono alcune schede e spunti di **attività da fare in classe** che gli insegnanti dovranno adattare all'età e al livello di preparazione degli alunni.

Ci auguriamo che i consigli e le conoscenze che vengono trasmesse con questo lavoro possano incidere sullo stile di vita degli alunni, e dare un supporto reale alle loro famiglie, aiutandole a prevenire e/o curare l'obesità infantile.

Per ogni attività suggeriamo di **coinvolgere la classe**, utilizzando



giochi, confronti verbali e discussioni, lavori in gruppo per facilitare l'apprendimento per rendere i bambini protagonisti e primi attori del progetto stesso. In particolare, nel nostro Paese, **le linee guida MIUR**, sviluppate in occasione di EXPO 2015, evidenziano come l'Educazione Alimentare, praticata nelle Scuole italiane con un approccio integrato e sistemico, aiuti i giovani a prendere consapevolezza del proprio rapporto con il cibo e permetta loro di contestualizzarlo in un ambito globale di relazioni sociali sempre più variegata e complessa.

La scuola può guidare i piccoli allievi verso un atteggiamento propositivo nei confronti del cibo, educandoli a variare gli alimenti con curiosità e piacere, consentendo loro di imparare ad alimentarsi correttamente.



Università Pubblica non Statale nata nel 1993 che sviluppa attività didattiche e di ricerca su salute, innovazione e sostenibilità. In particolare, con i corsi di laurea in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana e Scienze e Tecnologie Alimentari e Gestioni di Filiera, è particolarmente attenta alle tematiche relative all'alimentazione come determinante di salute. Nell'ambito della terza missione, propria dell'Università, ovvero la messa in opera di attività che consentano un'interazione diretta con la società, l'Ateneo promuove varie forme di educazione alimentare.



Prima parte

Bambini, cibo e nutrizione. Crescere sani in un mondo in trasformazione

Secondo l'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)**, la lotta contro l'obesità infantile è una delle sfide più importanti del XXI secolo. È un problema globale che colpisce Paesi anche a basso reddito pro-capite in via di sviluppo e soprattutto i grandi centri urbani. Secondo il rapporto **UNICEF 2019** "Bambini, cibo e nutrizione crescere sani in un mondo in trasformazione" (<https://www.unicef.it/media/rapporto-unicef-2019-malnutrizione/>) almeno un bambino su tre nella fascia di età tra 0 e 5 è denutrito o in sovrappeso. In Italia la percentuale di bambini affetti da sovrappeso tra i 5 e i 19 anni è al 36,8%, con un incremento del 39,1% rispetto al 1990.

Nel mondo, circa il 45% dei bambini al di sotto dei 2 anni non mangia con regolarità frutta o verdura. Inoltre, il 60% non segue una alimentazione che contempli uova, latticini, pesce o carne. Ricordiamo che **malnutrizione non significa solo non avere da mangiare a sufficienza, ma anche mangiare in modo errato o malsano.**

Gli ultimi dati, riferiti al 2019 nel panorama italiano, ottenuti dal sistema di monitoraggio "**OKkio alla SALUTE**", che ha riguardato 50.000 bambini della III classe della scuola primaria, hanno rilevato che i bambini in sovrappeso sono il 20,4 %, mentre quelli affetti da obesità sono il 9,4%, i maschi hanno valori di obesità leggermente superiori alle femmine (maschi affetti da obesità 9,9% vs femmine affette da obesità 8,8%). Il fenomeno si registra soprattutto nelle regioni del Sud e del Centro del Paese. Inoltre, l'abitudine a non consumare la prima colazione (8,7%) o a consumarla in maniera inadeguata (35,6%) persiste negli anni, così come l'assunzione di una merenda abbondante di metà mattina (55,2%). Il consumo non quotidiano di frutta e/o verdura dei bambini, secondo quanto dichiarato dai genitori, rimane elevato (24,3%); diminuisce, invece, l'assunzione giornaliera di bevande zuccherate e/o gassate (25,4%). I legumi sono consumati dal 38,4% dei bambini meno di una volta a settimana mentre il 48,3% e il 9,4% consuma rispettivamente snack dolci e salati più di 3 giorni a settimana. Il 20,3% dei bambini nel 2019 non ha svolto alcuna attività fisica il giorno precedente l'indagine, il 43,5% ha ancora la TV nella propria camera da letto e il 44,5% dei bambini trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV/ Tablet/Cellulare.

L'Italia con questo monitoraggio partecipa da sempre all'iniziativa della Regione Europea dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) **"Childhood Obesity Surveillance Initiative – COSI"** risultando, anche nell'ultima rilevazione, tra le nazioni con i valori più elevati di eccesso ponderale nei bambini insieme ad altri Paesi dell'area mediterranea.

Sono molte le evidenze scientifiche che indicano che un bambino affetto da obesità sarà molto probabilmente un adulto obeso, con tutti i rischi di andare incontro a complicanze patologiche come diabete, dislipidemie, ipertensione o malattie cardiovascolari in età giovanile, con una ricaduta importante sulla qualità di vita della persona e sui costi sanitari.

Per tutti i motivi appena elencati, diventano fondamentali la prevenzione e il trattamento di stili alimentari non bilanciati in età infantile per la salvaguardia della salute pubblica.

Le strategie di prevenzione dell'obesità infantile e il trattamento comportamentale, multidisciplinare e basato sulla famiglia, impegnano i bambini e le loro famiglie ad assumere comportamenti sani sotto il loro controllo.

Per questo motivo è opportuno operare attraverso campagne di comunicazione focalizzate su tale scopo e adottare corretti programmi di educazione alimentare – "mangiar bene" – rivolti al bambino e alla propria famiglia.

Seconda parte



Nutripiatto rappresenta un vero e proprio alleato per aiutare i bambini a mangiare in modo bilanciato

Il Nutripiatto può essere presentato in classe come uno strumento didattico che aiuta a mangiare in modo corretto, abbinabile anche ad altri modelli, come per esempio la piramide alimentare.

Il Nutripiatto è un piatto di dimensioni reali che mostra le **proporzioni** dei vari gruppi alimentari che costituiscono i pasti principali: il pranzo e la cena. Ogni ricetta proposta prevede proporzioni adeguate a ciascun gruppo di alimenti nelle diverse fasce di età.

Al Nutripiatto sono abbinate, in apposite **guide scaricabili dal sito www.nutripiatto.nestle.it**, diverse ricette, ciascuna delle quali è concepita come un pasto unico. Infatti servire gli alimenti in un unico piatto aiuta ad avere un'idea più chiara delle porzioni di alimento da consumare per la specifica fascia di età. Tuttavia, questo non impedisce di servire le varie portate in piatti diversi, se più consoni alle abitudini alimentari della famiglia. Ad esempio, una ricetta composta da un trancio di pesce con le patate e un'insalata può essere servita su due piatti: insalata per primo e trancio di pesce con le patate in seguito.

La guida offre idee e consigli volti ad aiutare le famiglie a seguire **uno stile alimentare sano basato sul modello Mediterraneo**, capace di soddisfare i fabbisogni nutrizionali dei bambini, tenendo anche conto delle differenti fasce di età.

Chi lo può utilizzare

Il Nutripiatto è stato progettato per bambini dai **4 ai 12 anni**. I suoi principi, tuttavia, si adattano a tutti i membri della famiglia tenendo, ovviamente, conto delle porzioni adatte a ciascuna fascia di età. La guida Nutripiatto, rivolta a genitori o assistenti per l'infanzia, offre informazioni, consigli e ricette invitanti e facili da preparare, affinché i bambini possano consumare quotidianamente **porzioni adeguate di ciascun gruppo alimentare**.

Proporzione dei gruppi alimentari, l'interno del piatto

Il Nutripiatto intende essere una rappresentazione visiva di come devono essere suddivisi i vari gruppi alimentari in ogni pasto: la verdura e gli ortaggi dovrebbero occuparne la metà, mentre i cereali e gli alimenti proteici rispettivamente un quarto del piatto.

VERDURE E ORTAGGI

Verdure e ortaggi (escludendo patate e legumi) apportano pochissima energia ma moltissime vitamine, minerali e fibre, ovvero sostanze nutritive indispensabili per mantenere un buono stato di salute e regolare le funzioni dell'organismo. In generale non c'è una verdura migliore dell'altra: tutte quante apportano nutrienti utili al nostro organismo. Si consiglia di consumare preferibilmente verdure fresche, di stagione e di diversi colori, perché a ciascun colore sono associati particolari nutrienti. Almeno una volta al giorno è buona norma consumare verdura cruda.

CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI, LATTICINI E FRUTTA A GUSCIO

Le proteine svolgono una vasta gamma di funzioni all'interno dell'organismo: partecipano alla formazione di pelle, capelli e fibre muscolari; regolano gli ormoni; costituiscono gli anticorpi che difendono dalle malattie; producono enzimi ed energia; trasportano attraverso l'emoglobina l'ossigeno dai polmoni a tutti i tessuti.

Gli alimenti di origine animale sono quelli che, oltre a contenere mediamente i quantitativi proteici maggiori, apportano proteine "complete", le cosiddette "nobili", in quanto costituite da tutti i 20 amminoacidi necessari all'organismo. Tra gli alimenti vegetali, i legumi sono quelli che apportano i maggiori quantitativi proteici: per questo sono attualmente utilizzati come fonte proteica da alternare alle proteine di origine animale, soprattutto quando abbinate ai cereali, perché l'abbinamento permette di raggiungere una buona qualità proteica, riducendo l'apporto di grassi animali.

CEREALI, PASTA, PATATE

I cereali, ricchi di carboidrati, rappresentano la nostra fonte energetica principale: vengono utilizzati dalle cellule per produrre energia. I carboidrati possono essere immagazzinati nel fegato e nei muscoli come riserva energetica.

Per quanto riguarda la qualità degli alimenti contenenti carboidrati, si raccomanda di consumare regolarmente cibi ricchi in amido e fibra (cereali integrali), limitando invece il consumo di alimenti ad alto contenuto in zuccheri semplici. Data l'importanza delle loro funzioni, i carboidrati devono essere inclusi nell'alimentazione quotidiana in quantità sufficienti a coprire il fabbisogno fisiologico.

Il bordo del piatto

Sul bordo del Nutripiatto sono presenti molteplici raccomandazioni, come:

- **utilizzare olio extra vergine d'oliva**
- **ricordarsi di bere acqua**
- **eseguire attività fisica**
- **accompagnare i pasti con frutta, preferibilmente di stagione o locale**

I consigli presenti sul bordo sono altrettanto importanti quanto ciò che è rappresentato all'interno del piatto. Per esempio, "bere" è importante in quanto **l'acqua** rappresenta la quota principale della composizione corporea; essa, attraverso il sangue ed il sistema linfatico, trasporta ossigeno e sostanze nutritive a tutte le cellule rimuovendo, al tempo stesso, i prodotti di rifiuto. Regola la temperatura corporea ed il volume cellulare, idrata la pelle e le mucose e lubrifica i tessuti e le articolazioni. È necessario, infine, mantenere il giusto equilibrio idrico costituito dall'acqua assunta durante la giornata e l'acqua persa con respirazione, sudore e urine. Il corpo umano è composto in media per il 60% di acqua, ma la sua percentuale varia con l'età: da giovani ne siamo "più ricchi", ma con il passare degli anni la sua quota si riduce progressivamente. Si passa così da valori medi del 75-80% nel neonato a valori intorno al 50% nell'anziano.

I fabbisogni idrici dei bambini sono maggiori rispetto a quelli degli adulti perché, trovandosi in fase di crescita e di sviluppo, necessitano di molta acqua per lo svolgimento delle attività fisiche e mentali. Diversi studi hanno infatti dimostrato come un'insufficiente idratazione incida negativamente anche sul benessere psicofisico. È dunque importante insegnare ai bambini a bere durante tutta la giornata: un bicchiere di acqua al mattino li aiuterà a compensare quella persa durante la notte e quando escono per andare a scuola è bene mettere una piccola bottiglia di acqua nel loro zainetto per ricordare loro di bere. Anche quando praticano sport, giocano con gli amici e svolgono le attività del tempo libero è importante che siano ben idratati. La quantità di acqua necessaria per ciascun bambino è molto variabile, in quanto dipende da vari fattori, come l'alimentazione, lo stile di vita, l'attività sportiva.

Tuttavia, le **linee guida LARN 2014** raccomandano un consumo idrico pari a:

- 1,6 L/die dai 4 ai 6 anni
- 1,8 L/die dai 7 ai 10 anni
- 1,9 L/die dagli 11 ai 12 anni per le femmine
- 2,1 L/die dagli 11 ai 12 anni per i maschi

L'acqua viene assunta sia attraverso le bevande (mediamente 800-2000 ml al giorno) sia attraverso gli alimenti (500-900 ml al giorno).

Il contenuto di acqua degli alimenti è estremamente variabile: frutta, ortaggi, verdura e latte sono costituiti per oltre l'85% da acqua; carne, pesce, uova, formaggi freschi ne contengono il 50-80%; pane e pizza

USA OLIO D'OLIVA
EXTRAVERGINE



BEVI ACQUA



MUOVITI!



MANGIA FRUTTA



USA OLIO D'OLIVA
EXTRAVERGINE



BEVI ACQUA



MUOVITI!



MANGIA FRUTTA



sono costituiti per il 20-40% da acqua; pasta e riso cotti ne contengono il 60-65%. Infine, biscotti, fette biscottate, grissini e frutta secca ne contengono meno del 10%. Pochissimi alimenti (olio, zucchero) sono caratterizzati dalla pressoché totale assenza di acqua.

In particolare, è sempre importante ricordare che bisogna bere:

- **durante i pasti:** assunta in piccole dosi quando si mangia, l'acqua non interferisce con i tempi di digestione, ma al contrario facilita la deglutizione e stimola la secrezione gastrica
- **tra un pasto e l'altro** perché agevola alcune importanti funzioni dell'organismo
- **anche quando si è sudati** perché permette di reintegrare al più presto l'acqua persa con la sudorazione, facendo attenzione a non assumere acqua troppo fredda soprattutto quando si è accaldati

Anche **l'attività fisica** gioca un ruolo fondamentale per la salute e il benessere psicofisico del bambino.

L'esercizio fisico si configura essenzialmente con il gioco e l'attività all'aria aperta. È importante in questa fase che i bambini si ritrovino per correre, giocare, saltare, andare in bicicletta, passeggiare. Tutto ciò è utile per la socializzazione e per disincentivare la sedentarietà.

Secondo le raccomandazioni dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità**, al fine di migliorare gli indicatori di salute, metabolici e cardiovascolari di bambini e ragazzi di età compresa tra i 5 e i 17 anni, occorre svolgere almeno **60 minuti di attività fisica al giorno**, di intensità da moderata ad elevata.

È inoltre importante che la maggior parte dell'esercizio fisico sia di tipo aerobico (quello che aumenta cioè la richiesta di ossigeno da parte dell'organismo) e che attività di elevata intensità siano praticate almeno 3 volte a settimana, incluse quelle che rafforzano muscoli e ossa (che possono essere svolte nell'ambito di giochi come corsa e salto).

Fare movimento, inoltre, è fondamentale per il benessere psicofisico in generale, tanto che i bambini che svolgono regolarmente attività fisica dimostrano una maggior fiducia nelle proprie capacità, sono portati a una maggior autostima, a maggior apertura nei rapporti sociali.

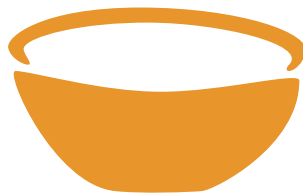
Una buona occasione per abituare i bambini a essere attivi è anche il momento del **gioco con un animale da compagnia**. In particolare, l'amicizia con gli animali di casa è un'esperienza unica, fatta di momenti di cure e di gioco, di divertimento e di rispetto. Crescere con compagni a "4 zampe" è dunque fonte di molteplici benefici: insegna il concetto di responsabilità, permette di scoprire e affermare la propria identità, facilita il movimento e il benessere sia dal punto di vista psicologico ed emotivo sia fisico. Giocare, fare movimento e divertirsi con un cane o un gatto è dunque un'occasione importante e una buona opportunità educativa.

Guida alle porzioni

Insieme al Nutripiatto vero e proprio, è stata stilata anche una guida, già ampliata negli anni con alcune integrazioni tematiche (a partire dalla Guida Nutripiatto 2.0 per poi approfondire le altre guide, come ad esempio la Guida ispirata alle Ricette Regionali, scaricabili gratuitamente dal sito www.nutripiatto.nestle.it). La guida rivolta a genitori e assistenti per l'infanzia, riporta tutte le informazioni per utilizzare correttamente il Nutripiatto. In particolare, approfondisce i vari gruppi alimentari e le loro specifiche funzioni. Mantenere le proporzioni tra i gruppi di alimenti, infatti, è un requisito fondamentale per seguire un'alimentazione varia ed equilibrata. Tuttavia, oltre alle proporzioni, è importante soffermarsi anche sulle quantità. È per questo motivo che, all'interno della guida del Nutripiatto, è possibile scoprire delle immagini fotografiche sulle diverse categorie alimentari. Queste foto hanno l'obiettivo di insegnare ai bambini, con l'aiuto di insegnanti e genitori, a valutare in modo semplice le porzioni sulla base della grandezza del proprio palmo, pugno o lunghezza delle dita oppure mediante l'utilizzo di una ciotola da 240 ml o un piatto di diametro di 26 cm.



Mano di un bambino



240 ml



26 cm

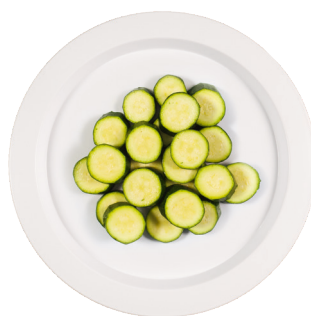
Esempi di porzione per la verdura secondo il metodo Nutripiatto



Foglie di verdura



Insalata



Zucchine



Broccoli

Esempi di porzione per carne, pesce e uova secondo il metodo Nutripiatto



Carne rossa



Piccoli pesci



Pesce



Uova

Esempi di porzione per formaggi, yogurt e latte secondo il metodo Nutripiatto



Formaggio fresco



Formaggio stagionato



Yogurt



Latte

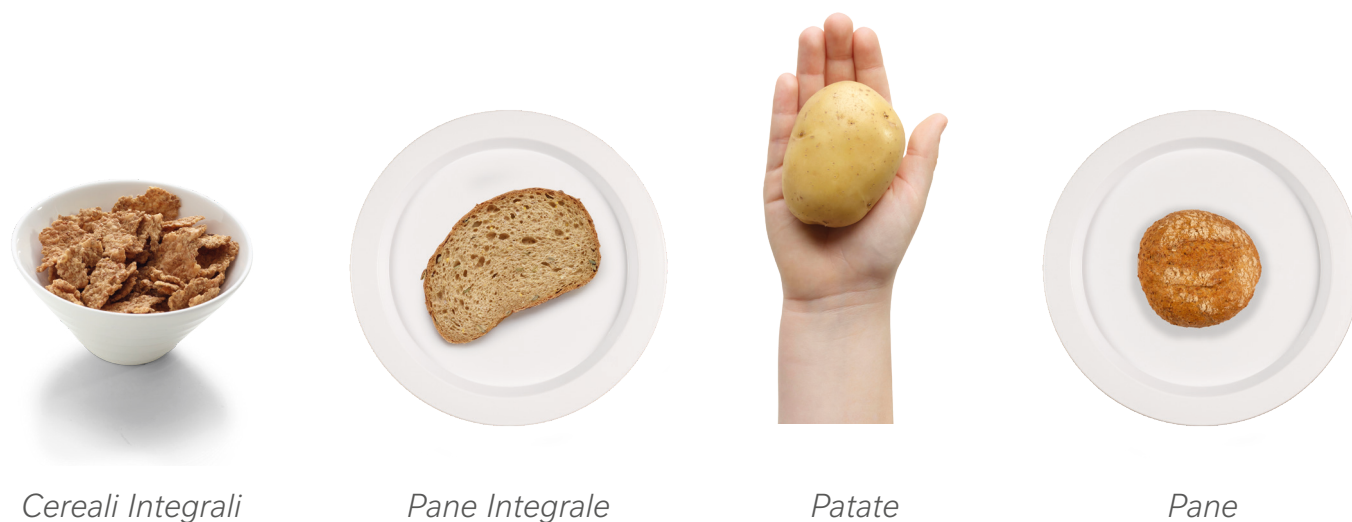
Esempi di porzione per pasta e riso in base all'età secondo il metodo Nutripiatto



Esempi di porzione per i legumi (secchi e cotti) in base all'età e per la frutta secca secondo il metodo Nutripiatto



Esempi di porzione per pane, patate e cereali integrali secondo il metodo Nutripiatto



All'interno della guida del Nutripiatto 2.0 vengono riportate alcune **tabelle con le principali unità di misura casalinghe di uso comune.**

La **"porzione standard"** per gli alimenti più comunemente consumati nel nostro Paese è da considerarsi una misura di riferimento sia per gli operatori del settore della nutrizione sia per la popolazione. Essa deve essere adeguata alla tradizione alimentare e di dimensioni ragionevoli rispetto alle aspettative del consumatore.

Quando ci si riferisce alla porzione standard si intende l'alimento crudo, eventualmente scongelato e al netto degli scarti, salvo indicazioni differenti: ad esempio, per alcuni cibi come il latte e derivati, il pane e i prodotti da forno la porzione fa riferimento al prodotto così come disponibile per il consumatore.

Altre invece, possono essere espresse in unità di misura convenzionali (grammi, millilitri, ecc.), unità di misura naturali o commerciali effettivamente visualizzabili (ad es. frutto medio, fetta di pane, scatoletta ecc.) oppure in unità di misura casalinghe di uso comune (per es. cucchiaino, mestolo, bicchiere, tazza ecc.).

Le unità di misura casalinghe vengono spesso preferite dai consumatori in quanto ritenute più pratiche per la stima delle porzioni.

Di seguito una tabella con le principali unità di misura casalinghe e/o di uso comune. Contenuto medio in mL (o cc).

CONTENITORE ⁽¹⁾	Piccolo	Medio	Grande
Bicchiere ⁽²⁾	125	200	300
Bicchiere di plastica	50	150	250
Bicchiere di carta da bibita	300	500	750
Tazza	125	250	350
Tazzina da caffè	30	50	75
Scodella/coppetta	200	350	500
Cucchiaino (raso) ⁽³⁾	8	10	15
Cucchiaino (raso) ⁽⁴⁾	3	5	7
Mestolo (raso)	35	125	200
Lattina da bibita	250	330	500
Bottiglia in PET da bibita		500	
Brick da succo di frutta/latte		200	330
Bottiglietta in vetro per succo di frutta	125	200	250
Vasetto di yogurt monoporzione		125	150-200

⁽¹⁾ bicchieri e tazze non completamente pieni (cioè 1 cm dal bordo)

⁽²⁾ il bicchiere piccolo è detto bicchiere da vino, quello medio bicchiere da acqua

⁽³⁾ il cucchiaino medio è detto cucchiaino da tavola

⁽⁴⁾ il cucchiaino piccolo è detto cucchiaino da caffè, quello medio cucchiaino da tè

Fonte: Guida
Nutripiatto 2.0

**Unità di misura casalinghe di uso comune.
Standard quantitativi delle porzioni.**

Edizioni speciali di Nutripiatto e delle guide

Ricette ispirate alla tradizione italiana

Questa guida prende ispirazione dalle **ricette della tradizione italiana**, rivisitandole secondo il metodo Nutripiatto e tenendo conto delle abitudini e dei gusti dei bambini.

A partire dalla storia delle ricette regionali della tradizione italiana, sono state pensate delle proposte di pasti bilanciati per soddisfare le esigenze nutrizionali dei bambini, tenendo sempre in conto che le seguenti pietanze devono essere accompagnate da acqua, da una porzione di frutta e olio extravergine di oliva come condimento. Ciascuna ricetta è da considerarsi come un piatto unico.

Le ricette proposte sono descritte per i bambini di tre fasce di età (tra i 4 e 6 anni, tra i 7 e 9 anni e tra i 10 e i 12 anni).

I pasti sono stati formulati per corrispondere a circa il 30-40% massimo delle calorie giornaliere in base ai LARN (2014) per i bambini (maschi e femmine).

Le porzioni sono state stimate per soddisfare i fabbisogni energetici di bambini con livello basso di attività fisica e devono essere necessariamente personalizzate in base all'attività motoria e sportiva del bambino.



Scarica la guida:
<https://bit.ly/34vKqas>



NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS

Buongiorno con Nutripiatto

La **colazione** è un pasto fondamentale per tutti ma soprattutto per i bambini che non dovrebbero mai saltarla, poiché fornisce loro l'energia indispensabile per affrontare la giornata. Dopo una notte di sonno e di digiuno, il nostro corpo ha infatti bisogno di carburante per cominciare in maniera ottimale la giornata scolastica.

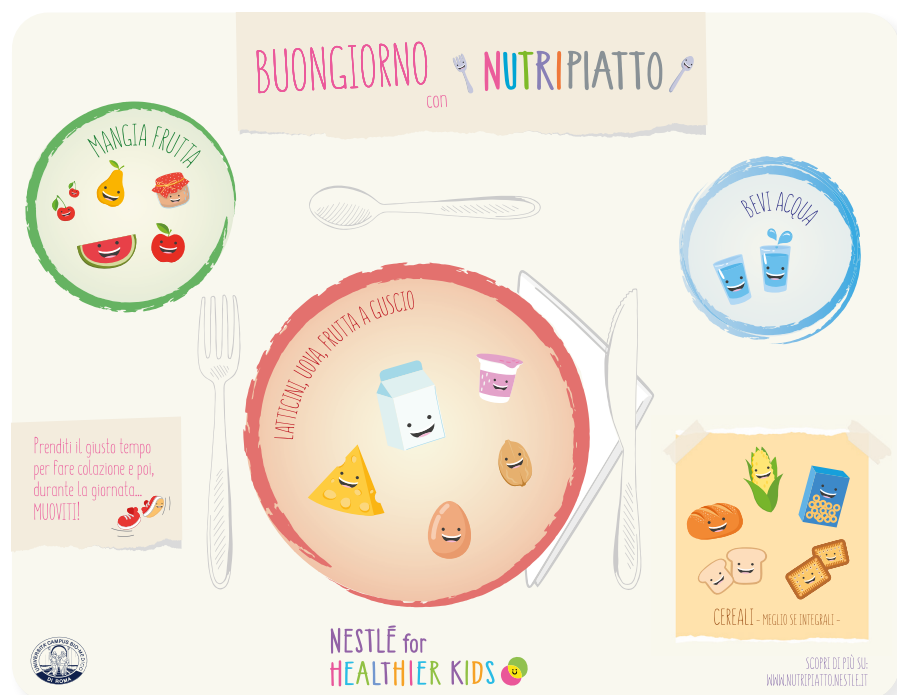
Le evidenze scientifiche indicano che **la colazione è un pasto fondamentale**, perché fornisce l'energia necessaria per mettere in moto l'organismo, prevenendo il pericolo di cali glicemici. L'abitudine ad effettuare il primo pasto della giornata incide positivamente anche sulla performance cognitiva e scolastica e sull'apprendimento dei bambini. Questo importante aspetto, insieme ai benefici della prima colazione in termini di miglioramento dello stato di salute e di prevenzione dell'obesità, sottolinea l'importanza delle campagne di educazione alimentare volte alla promozione e alla sensibilizzazione di questa sana abitudine.

La **guida Nutripiatto sulla prima colazione** raccoglie tutte le informazioni utili su uno dei pasti più importanti della giornata, per dargli il valore necessario e renderlo un momento piacevole da condividere, non di corsa come spesso accade, ma con la dovuta calma e con tutta la famiglia. Nella guida sono presentate anche alcune ricette bilanciate per ciascun gruppo di alimenti nelle diverse fasce di età dai 4 ai 12 anni.

Ad accompagnare la guida anche **una tovaglietta** che mostra in maniera semplice e immediata la composizione della prima colazione, che dovrebbe prevedere sostanzialmente cereali, meglio se integrali, prodotti lattiero-caseari o altre fonti proteiche e frutta, senza dimenticarsi l'importanza dell'attività fisica quotidiana e della corretta idratazione già dal mattino.



Scarica la guida:
<https://bit.ly/3rnySPC>



NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS

Altri strumenti utili per interventi di educazione alimentare in classe

Piramide alimentare e frequenze di consumo

Affinché l'alimentazione dei bambini sia bilanciata è necessario tenere d'occhio sia l'aspetto quantitativo sia qualitativo. Un'alimentazione sana ed equilibrata deve essere anche varia. Pertanto, la **Società Italiana di Pediatria (SIP)** ha adattato la piramide alimentare alle necessità dei bambini definendo le frequenze di consumo degli alimenti.

Nel dettaglio la frequenza con cui consumare le fonti proteiche di pranzo e cena:

- carne 3 porzioni settimanali
- pesce 3-4 porzioni settimanali
- legumi 4-5 porzioni settimanali
- formaggi 2 porzioni settimanali
- uova 1 porzione settimanale

Inoltre sono consigliati:

- il consumo di latte e yogurt 1-2 volte al giorno, durante la colazione o gli spuntini
- il consumo di cereali preferibilmente integrali (grano, farro, orzo, mais...) dalle 3 alle 5 porzioni giornaliere
- il consumo di frutta e verdura dalle 3 alle 5 volte al giorno
- l'utilizzo giornaliero come condimento di olio extravergine di oliva sia a pranzo sia a cena

Non solo pasta e riso: nei piatti dei bambini compaiono anche cereali come sorgo, miglio e quinoa. Come verdure figurano, oltre ai pomodori e le melanzane, anche i germogli di bamboo e le foglie di cassava. Tra la frutta, oltre a mele, arance e ciliegie, troviamo anche litchis e papaya.

L'integrazione tra popoli comincia dunque dal menù dei più piccoli. La Società Italiana di Pediatria, all'insegna dello slogan "il cibo unisce" ha presentato la **Piramide Alimentare Transculturale**, ovvero uno strumento di educazione alimentare per gli operatori della salute, per gli insegnanti e per le famiglie, nato con l'obiettivo di far incontrare i dettami ed i principi di salute della Dieta Mediterranea, patrimonio culturale immateriale dell'umanità secondo l'UNESCO, con i sapori delle altre popolazioni che vivono nel nostro Paese.

**Piramide alimentare
adattata ai bambini:**
<https://bit.ly/3tS9ToQ>

In Italia, Paese multiculturale, vivono infatti circa un milione di minori stranieri, pari al 10% della popolazione minorile, provenienti da Europa centrorientale, Africa del nord, Asia e America Meridionale. La maggioranza dei minori stranieri regolari è nata in Italia e costituisce la "seconda generazione", più integrata con i nostri stili di vita rispetto ai bambini nati trasferitisi in Italia.

A fronte di cambiamenti così radicali della nostra società cresce l'esigenza di definire strategie nutrizionali facilmente attuabili in ogni parte del mondo. Dunque, le indicazioni fornite dalla piramide transculturale rappresentano un tassello fondamentale di questo nuovo approccio alla nutrizione.

Le etichette: come leggerle per fare scelte consapevoli

L'etichettatura dei prodotti alimentari è importante per l'informazione e la tutela della salute del consumatore.

ETICHETTA ED ETICHETTATURA

L'etichettatura è "qualunque menzione, indicazione, marchio di fabbrica o commerciale, immagine o simbolo che si riferisce a un alimento e che figura su qualunque imballaggio, documento, avviso, etichetta, nastro o fascetta che accompagna o si riferisce a tale alimento" (Regolamento (UE) n. 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, Art. 2 Definizioni).

Per nutrirsi correttamente bisogna sapere cosa si mangia. Lo strumento più immediato a disposizione è l'etichetta. **Leggere e comprendere le etichette** degli alimenti è importante in quanto ci consente di fare scelte più consapevoli. Per questo è importante insegnare anche a bambini e ragazzi a fare scelte giuste a partire dalle etichette.

Le etichette forniscono numerose informazioni come:

DENOMINAZIONE DI VENDITA

È la descrizione del prodotto, prevista dalla normativa italiana e comunitaria (es. olio extra vergine di oliva) o il nome che è stato consacrato da usi e consuetudini (es. torrone) o ancora la denominazione merceologica generica (es. biscotti) oppure specifica (es. frollini). Accanto alla denominazione deve essere indicato lo stato fisico nel quale si trova il prodotto o lo specifico trattamento che ha subito (ad esempio «in polvere», «ricongelato», «liofilizzato», «surgelato», «concentrato», «affumicato»). Per i prodotti congelati prima della vendita e che sono venduti scongelati sarà obbligatorio riportare, accanto

alla denominazione del prodotto, l'indicazione "decongelato". Leggere sull'etichetta la denominazione è di fondamentale importanza per capire la natura e la qualità del prodotto, per distinguerlo da altri simili con i quali potrebbe essere confuso.

LISTA DEGLI INGREDIENTI

Ingredienti sono tutte quelle sostanze, inclusi additivi e aromi, impiegate per la preparazione di un prodotto alimentare.

Gli ingredienti sono riportati in ordine decrescente di peso da quello presente in maggiore quantità a quello presente in minore quantità.

Gli ingredienti ci aiutano a formulare un giudizio sulla qualità del prodotto.

ALLERGENI

Gli allergeni sono sostanze o prodotti innocui per la maggior parte delle persone, ma che in alcuni soggetti sono in grado di produrre **manifestazioni allergiche o intolleranze**. Per questo motivo ogni allergene dovrà essere indicato specificatamente in etichetta con carattere, stile e sfondo distinto rispetto agli altri ingredienti.

TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE O DATA DI SCADENZA

Il termine minimo di conservazione (TMC) è la data fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue proprietà specifiche purché sia conservato adeguate. Il TMC deve essere indicato con la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro". Oltre il termine indicato il prodotto può ancora essere consumato in sicurezza, ma non sono più garantite le caratteristiche organolettiche originarie (es: gusto, odore, ecc.). Il TMC è sostituito dalla **data di scadenza** nel caso di prodotti alimentari molto deperibili e che se consumati oltre la data indicata possono costituire un pericolo per la salute del consumatore. La data di scadenza deve essere indicata utilizzando la dicitura "da consumarsi entro". **Conoscere la differenza tra data di scadenza e TMC può essere utile per evitare che un prodotto venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi.**

CONDIZIONI DI CONSERVAZIONE E USO

Indicazioni in merito alle **modalità di conservazione e di utilizzazione** sono obbligatorie solo se è necessaria l'adozione di particolari accorgimenti in funzione della natura del prodotto. Ad esempio, per gli alimenti deperibili, la data di scadenza è sempre seguita dalla descrizione delle condizioni di conservazione da rispettare: ad esempio, conservare in frigorifero a +1/4°C. Le modalità di utilizzazione possono indicare la fascia di consumatori cui è destinato l'alimento e/o possono contenere indicazioni riguardanti l'assunzione dell'alimento stesso (es. "indicato per bambini e lattanti", "consumare previa cottura").

Altra cosa sono le **istruzioni d'uso** che devono essere riportate in

etichetta se:

- il prodotto necessita di una preparazione prima di essere consumato (es. creme, piatti pronti)
- se sono indispensabili specifici accorgimenti (es. aggiungere una determinata quantità di latte o seguire uno specifico metodo di cottura)
- se sono necessari accorgimenti specifici per la conservazione dopo l'apertura (es. "Una volta aperta la confezione conservare nel frigorifero e consumare entro 24 ore")

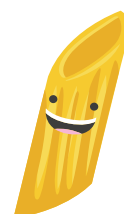
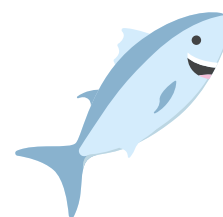
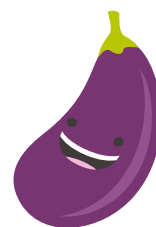
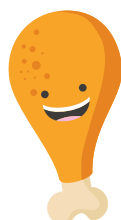
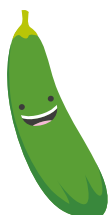
PAESE D'ORIGINE E LUOGO DI PROVENIENZA

Il **Paese d'origine** è il luogo nel quale il prodotto è integralmente ottenuto o il luogo in cui è avvenuta l'ultima trasformazione sostanziale; il **luogo di provenienza** è quello da cui proviene l'alimento. Tali indicazioni sono considerate obbligatorie qualora l'omissione di tali informazioni "possa indurre in errore il consumatore". Questa indicazione già obbligatoria per alcuni prodotti (carni bovine, frutta e verdura, miele, olio extravergine di oliva), con il Regolamento (UE) n. 1169/2011 è stata estesa anche a carni fresche e congelate della specie suina, ovina, caprina e avicola.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

È la tabella che riporta **il contenuto dei nutrienti per 100 g/ml di prodotto e, in alcuni casi, il contenuto dei nutrienti per la porzione suggerita**. La dichiarazione nutrizionale deve recare le seguenti indicazioni: il valore energetico; la quantità di grassi; acidi grassi saturi; carboidrati; zuccheri; proteine; sale.

Imparare ad individuare gli aspetti essenziali contenuti sulle confezioni degli alimenti non è affatto banale, tuttavia i bambini, educati a farlo all'interno dell'ambiente scolastico, possono essere dei portatori di messaggi importanti di alimentazione consapevole verso la propria famiglia. Inoltre, saper leggere correttamente le etichette ci aiuta anche a fare una spesa consapevole, a limitare gli sprechi alimentari sostenendo l'ambiente e condiziona positivamente il nostro stile di vita.



NUTRIPIATTO

Suggerimenti per attività da
svolgere in classe o a casa

Il Nutripiatto

Gruppi alimentari

Come introdurre l'attività

Descrizione dei gruppi alimentari, quali nutrienti li caratterizzano e qual è la loro funzione principale nel nostro organismo.

Materiale necessario

- Alimenti diversi colorati e ritagliati*
- 3 cartelloni con l'indicazione "Verdure e Ortaggi"
"Proteine animali e vegetali"
"Carboidrati – Cereali Pasta, patate"

*Immagini degli alimenti stampabili in fondo a questa guida

Attività

Gli alunni, divisi in 3 gruppi (1 per ogni gruppo alimentare), devono riunire tutti gli alimenti del gruppo alimentare a loro assegnato e attaccarli nella parte corrispondente del cartellone.

Il Nutripiatto

Come usare Nutripiatto

Come introdurre l'attività

Descrizione e significato del Nutripiatto: lo possono fare gli insegnanti oppure gli alunni possono essere invitati a descriverlo, spiegando il significato della grafica del Nutripiatto (dimensione delle parti del piatto, scritte sul bordo ecc.)

Materiale necessario

- Per ogni bambino, un foglio A4 con un disegno di Nutripiatto in cui sono presenti solo le divisioni nei 3 quadranti senza l'indicazione degli alimenti*
- Penne o matite colorate

*Immagine Nutripiatto stampabile in fondo a questa guida

Attività

Ogni bambino inserisce nel disegno di Nutripiatto cosa ha mangiato nell'ultimo pasto consumato (disegnando gli alimenti o scrivendoli in colori diversi a seconda dei gruppi alimentari). A seguire, se il docente lo ritiene appropriato, ci può essere un confronto tra alunni e maestri su quanto il pasto precedente si è discostato dai consigli del Nutripiatto oppure gli alunni possono scrivere un breve commento.

Il Nutripiatto

Il mio Nutripiatto

Come introdurre l'attività

Un alunno a turno è invitato a spiegare alla classe il significato della grafica del Nutripiatto (dimensione delle parti del piatto, scritte sul bordo ecc).

Materiale necessario

- Foglio A4 con disegno del Nutripiatto (senza alimenti)
- Disegni ritagliati di tanti alimenti (anche ripetuti, soprattutto ortaggi e verdure) oppure matite colorate

Attività

Ogni bambino disegna negli spazi del Nutripiatto gli alimenti che costituiscono una ricetta di suo gusto che rispetti le regole del Nutripiatto. I diversi Nutripiatto possono essere commentati alla classe. In alternativa, ogni bambino crea, con ritagli di carta, il proprio Nutripiatto in base all'ultimo pasto consumato.

L'interno del piatto

Gira la ruota

Come introdurre l'attività

Spiegazione delle 3 sezioni di Nutripiatto:

Metà del piatto dovrebbe essere riempito da verdure ed ortaggi;
1/4 da proteine animali (carni: rosse e bianche; pesci; latticini e uova) e vegetali (frutta a guscio e legumi: piselli, ceci, lenticchie, fagioli, fave);

1/4 da carboidrati (pane, pasta, cereali, patate...).

Materiale necessario

- Fogli A4 su cui disegnare i diversi alimenti
- Pennarelli colorati
- Colla stick
- 1 ruota di cartone dotata di lancetta con tanti alimenti sul bordo

Attività

Gli alunni, divisi in diversi gruppi, girano a scelta la lancetta presente sulla ruota: a seconda di dove si posiziona la lancetta devono identificare dove inserire l'alimento, se nel gruppo di verdure ed ortaggi, di proteine o di carboidrati.

L'interno del piatto

Verdure e ortaggi: riconoscere il ritmo stagionale

Come introdurre l'attività

Verdure ed ortaggi crescono in determinate stagioni dell'anno, sarà cura dell'insegnante far conoscere alla classe il ritmo stagionale delle colture.

Materiale necessario

- Fogli A4
- Matite o pennarelli colorati
- Calendario di carta

Attività 1

Gli alunni, divisi in gruppi, disegnano in classe un calendario dove ogni mese è abbinato a una tipologia di verdura di stagione. Ad es. nella pagina di gennaio dovranno inserire verdure come broccoli, bietole, cicoria.

Attività 2

Gli alunni, divisi in gruppi, colorano un calendario: giallo (estate), rosa (primavera), arancione/marrone (autunno), azzurro (inverno) e posizionano le verdure nella stagione corretta.

L'interno del piatto

Gruppo proteine e carboidrati: le porzioni adatte a me

Come introdurre l'attività

Spiegare come definire le giuste porzioni dei cibi, utilizzando metodi come la dietetica per volumi (palmo della mano, dita delle mani) e/o unità casalinghe (tazze, tazzine e bicchieri) per comprendere le quantità di proteine e di carboidrati adatti al proprio fabbisogno.

Materiale necessario

- Tazze, tazzine, bicchieri
- Diversi alimenti
- Bilancina (Attività 2)

Attività 1

La classe è divisa in vari gruppi, ad ogni alunno viene consegnato il compito di provare a casa a misurare con piatti, tazze e tazzine un determinato alimento.

Attività 2

Una volta in classe il bambino deve poi verificare la quantità di alimento (misurato con le misure casalinghe o tramite dietetica per volumi) con l'ausilio di una bilancina, esprimendo in seguito la quantità in grammi. Es. 1 pugno e mezzo o 1 bicchiere di riso corrispondono a circa 80 g oppure 1 vasetto di yogurt corrisponde a 125 g oppure 1 cucchiaino di olio corrisponde a 10 g.

Il bordo del piatto

Anche il bordo di Nutripiatto in-forma!

Come introdurre l'attività

Descrizione e significato del bordo di Nutripiatto: lo può fare l'insegnante oppure gli alunni possono essere invitati a descriverlo e spiegarlo.

Materiale necessario

- Per ogni bambino, un foglio A4 con un disegno del bordo Nutripiatto in cui sono presenti solo 4 quadratini senza l'indicazione delle raccomandazioni
- Penne o matite colorate
- Fogli di carta A4

Attività

Ogni bambino inserisce nel riquadro mancante la raccomandazione mostrata dal bordo di Nutripiatto.

Il bordo del piatto

Il consumo di acqua

Come introdurre l'attività

Sempre più bambini tendono a non idratarsi correttamente. Gli insegnanti dunque possono cercare di suggerire corrette abitudini tra i banchi di scuola, come quella di idratarsi con almeno 8 bicchieri di acqua al giorno.

Materiale necessario

- Bicchieri
- Fogli di carta
- Colla
- Pennarelli colorati

Attività

Lavori di gruppo: ogni bambino deve creare il proprio bicchiere personalizzato. Ad es. disegnare delle etichette per il proprio bicchiere di acqua con i personaggi dei cartoni animati.

Il bordo del piatto

“Acqua magica”

Come introdurre l'attività

Sempre più bambini tendono a non idratarsi correttamente poiché l'acqua è erroneamente ritenuta “noiosa” rispetto a bibite dolci o gassate. Gli insegnanti dunque possono proporre ricette per bere con più gusto e fantasia.

Materiale necessario

- Bicchieri
- Acqua
- Fettine di limone, arancia, frutti di bosco oppure menta o salvia

Attività

Creazione di acque aromatizzate. Il bambino seglie tra gli ingredienti (frutti di bosco, agrumi o erbe aromatiche), li immerge in un bicchiere di acqua e li lascia per qualche minuto in infusione a temperatura ambiente. Il risultato sarà una magica bevanda. Si raccomanda di consumare subito l'acqua aromatizzata e non conservarla in alcun modo.

Il bordo del piatto

Il consumo di frutta di stagione: dal seme al frutto

Come introdurre l'attività

Spiegazione alla classe dell'importanza di consumare frutta locale e di stagione. Descrizione del ciclo vitale che porta alla nascita di un frutto a partire dal seme.

Materiale Necessario

- Rastrelli, palette
- Annaffiatoi
- Piccoli vasetti
- Semini

Attività

Ogni bambino, guidato dall'insegnante o dai propri genitori, cerca di incrementare il consumo di frutta di stagione tramite creazione di piccoli orti didattici o casalinghi (terrazzo o giardino).

Il bordo del piatto

Una mela al giorno? I benefici dei suoi scarti

Come introdurre l'attività

Spiegazione alla classe dell'importanza di consumare frutta di stagione e come da un semplice frutto e/o dalle sue componenti, compresi gli scarti, si possano ottenere numerosi prodotti. Scomponendo un frutto intero, ad esempio una mela, si possono ottenere il torsolo, la buccia, la polpa ed i semi. La polpa rappresenta un ottimo snack pomeridiano; il torsolo centrifugato produce un succo energizzante, che se fermentato si trasforma in aceto; i semi se piantati possono dar vita a una piantina ed infine con la buccia si possono ottenere delle gustose chips di mela o una tisana depurativa.

Materiale necessario

- Mele

Attività

Ogni bambino ha a disposizione una mela e con la propria fantasia sceglie a quale scarto del frutto dare una nuova vita. Le idee dei bambini possono essere raccolte e discusse in classe. Le classi possono poi raccogliere tutte le idee dei bambini in un ricettario.

Il bordo del piatto

Incremento dell'attività fisica e riduzione della sedentarietà

Come introdurre l'attività

Spiegazione dell'importanza di praticare attività fisica e ridurre la sedentarietà.

Materiale necessario

- Nessuno o molteplici in funzione del luogo in cui ci si trova

Attività

Genitori, bambini ed insegnanti si impegnano a fare più attività fisica sia sul luogo di lavoro sia a casa. Alcuni esempi: salire le scale e non prendere l'ascensore, parcheggiare lontano dalla scuola, ballare mentre si fanno le pulizie, aiutare nei lavori domestici sparecchiando o apparecchiando la tavola, rifare il proprio letto, fare lezioni in piedi, camminare durante le telefonate di lavoro.

Il bordo del piatto

Incremento dell'attività fisica e riduzione della sedentarietà: il gioco del bowling

Come introdurre l'attività

Spiegazione dell'importanza di praticare attività fisica e di ridurre la sedentarietà.

Materiale necessario

- Bottigliette di plastica
- Palla

Attività

Formazione di 5-6 squadre. Davanti ad ogni squadra vengono poste delle bottigliette di plastica disposte a triangolo. A turno ogni bambino lancia la palla e tira sul bersaglio. Vince la squadra che abbatte più "birilli".

Il bordo del piatto

Incremento dell'attività fisica e riduzione della sedentarietà: il gioco della campana

Come introdurre l'attività

Spiegazione dell'importanza di praticare attività fisica e di ridurre la sedentarietà.

Materiale necessario

- Gessetti colorati
- Sassetto

Attività

I bambini vengono portati dalle maestre in cortile e disegnano per terra una campana (schema numerico) composta da un certo numero di caselle. Su queste caselle deve essere lanciata una pietra che il giocatore deve cercare di raggiungere saltellando su una gamba, all'interno delle stesse. Vince chi riesce a raggiungere l'ultima casella dello schema e a sollevare da terra la pietra su una gamba. Si viene eliminati se non si riesce a tenere l'equilibrio, se si salta fuori dallo schema e se si lancia la pietra all'esterno dello stesso.

Le corrette abitudini per i bambini

Le frequenze di consumo Il gioco delle 3 ceste: rosso, arancione o verde?

Come introdurre l'attività

Consumare gli alimenti secondo una corretta frequenza di consumo garantisce di variare la propria alimentazione ed assumere tutti i nutrienti necessari ad una crescita ottimale. Presentazione alla classe della piramide alimentare transculturale.

Materiale necessario

- Per ogni bambino, un alimento disegnato su un foglio di carta
- Penne o matite colorate
- Ceste di 3 colori diversi: rosso, arancione e verde

Attività

Ogni bambino inserisce nelle ceste di colore differente un alimento in base alla frequenza con la quale si dovrebbero assumere: cesta verde per i cibi che dovrebbero essere consumati tutti i giorni, cesta arancione per quelli da assumere settimanalmente e cesta rossa per i cibi da consumare occasionalmente.

Le corrette abitudini per i bambini

Le frequenze di consumo: componi la piramide

Come introdurre l'attività

Consumare gli alimenti secondo una corretta frequenza di consumo garantisce di variare la propria alimentazione ed assumere tutti i nutrienti necessari ad una crescita ottimale. Presentazione alla classe della piramide alimentare transculturale.

Materiale necessario

- Per ogni bambino, un alimento disegnato su un foglio di carta
- Penne o matite colorate
- Piramide vuota

Attività

Ogni bambino inserisce degli alimenti all'interno della piramide alimentare costruita in classe.

Le corrette abitudini per i bambini

Lettura delle etichette: lo zucchero

Come introdurre l'attività

Lettura ed approfondimento delle etichette nutrizionali. Riconoscere e saper individuare la quantità di zuccheri presente nel prodotto.

Materiale necessario

- Bicchiere/tazza o barattolino trasparente
- Zucchero
- 1 alimento a scelta, ad es. yogurt alla frutta

Attività

Ad ogni bambino è assegnato un alimento differente e deve inserire in un vasetto di vetro l'equivalente di zucchero presente in ogni prodotto assegnato.

Ad es. 1 cucchiaino può contenere 5g di zucchero, quanti cucchiaini di zucchero ci sono in un vasetto di yogurt alla frutta? (circa 15g = 3 cucchiaini).

Oppure fare l'esempio con una salsa come il ketchup o altri alimenti.

Le corrette abitudini per i bambini

Lettura delle etichette: leggi la scadenza

Come introdurre l'attività

L'insegnante spiega ai bambini l'importanza di non sprecare gli alimenti e fare attenzione alla loro data di scadenza o al termine minimo di conservazione.

Materiale necessario

- Prodotti del supermercato
- Credenza di casa
- Frigorifero di casa

Attività

Chiedere ai bambini di coinvolgere i genitori nell'organizzazione della credenza o del frigo in casa, per anticipare il consumo dei prodotti con data di scadenza o TMC più vicini.

Le corrette abitudini per i bambini

Lettura delle etichette: la carta di identità del cibo

Come introdurre l'attività

Comprensione della sicurezza di un alimento tramite la lettura delle etichette.

Materiale necessario

- Fogli A4
- Penne e matite colorate
- Forbici
- Colla stick

Attività

Prendere dalla dispensa alcuni prodotti che si mangiano quotidianamente ad es. latte, biscotti, cereali, yogurt, fette biscottate. A seguire, redazione della carta di identità del prodotto su un foglio A4.

Ad es. nome e cognome dell'alimento (latte parzialmente scremato), luogo di produzione etc.

Le corrette abitudini per i bambini

Le tre “R” che fanno bene all’ambiente: Riduci, Riusa, Ricicla

Come introdurre l’attività

Gli insegnanti veicolano ai bambini buone norme per evitare gli sprechi di cibo e favorire l’economia circolare degli imballaggi.

Materiale necessario

- Molteplici a seconda dell’attività

Attività

Ogni bambino impara a ridurre, riusare o riciclare un alimento o un contenitore per alimenti nella propria quotidianità.

Ad esempio:

- RIDUCI: non comprare al supermercato troppi alimenti che si rischiano di buttare.*
- RIUSA: recupera e riutilizza i prodotti o i loro componenti. Ad es. conserva il barattolo di vetro delle marmellate per contenere sale/zucchero e spezie. Riusa i cibi avanzati per preparare delle ricette creative.*
- RICICLA: leggi l’etichettatura ambientale sugli imballaggi per scoprire come fare la corretta raccolta differenziata.*

Le corrette abitudini per i bambini

No agli sprechi

Come introdurre l'attività

Comunicazione di buone norme per evitare gli sprechi e spiegazione ai bambini del concetto di solidarietà.

Materiale necessario

- Beni di consumo alimentari che vengono comprati in eccesso per errore o disattenzione da parte del consumatore e che possono avere un successivo utilizzo

Attività 1

Gli insegnanti possono programmare attività di raccolta eccedenza alimentare da distribuire ad associazioni che supportano le persone in difficoltà.

Attività 2

Gli insegnanti possono sensibilizzare gli studenti sull'importanza della lista della spesa per evitare gli sprechi. Ogni studente prepara la sua lista della spesa e la commenta con il resto della classe.

Le corrette abitudini per i bambini

Nutripiatto e le ricette ispirate alla tradizione italiana.
Un po' di geografia: la cartina dei sapori

Come introdurre l'attività

L'insegnante spiega alla classe che è stata creata una speciale edizione di Nutripiatto costituita da ricette ispirate alla tradizione italiana.

Materiale necessario

- Cartina di carta
- Fogli A4
- Matite e penne colorate
- Colla stick

Attività

Creare la cartina geografica dell'Italia ed inserire le ricette all'interno della propria regione.

Le corrette abitudini per i bambini

Le ricette raccontate dai bambini

Come introdurre l'attività

L'insegnante spiegherà alla classe che è stata creata una speciale edizione di Nutripiatto costituita da ricette ispirate alla tradizione italiana.

Materiale necessario

- Nessuno

Attività

Ogni bambino (cantastorie) narra alla classe una ricetta della regione dei propri genitori o nonni, elencando ingredienti e procedura di preparazione.

Buongiorno con Nutripiatto

L'importanza di una colazione bilanciata

Come introdurre l'attività

L'insegnante spiegherà alla classe che è stata creata una speciale edizione di Nutripiatto costituita da ricette per la prima colazione e quanto sia importante iniziare la giornata con un pasto sano ed equilibrato.

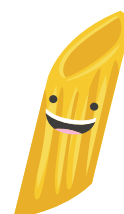
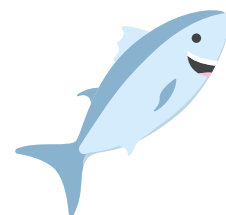
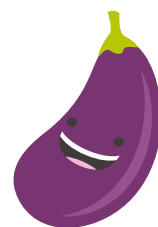
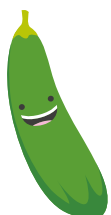
Materiale necessario

- Tovaglietta Nutripiatto
- Fogli A4
- Matite e penne colorate

Attività

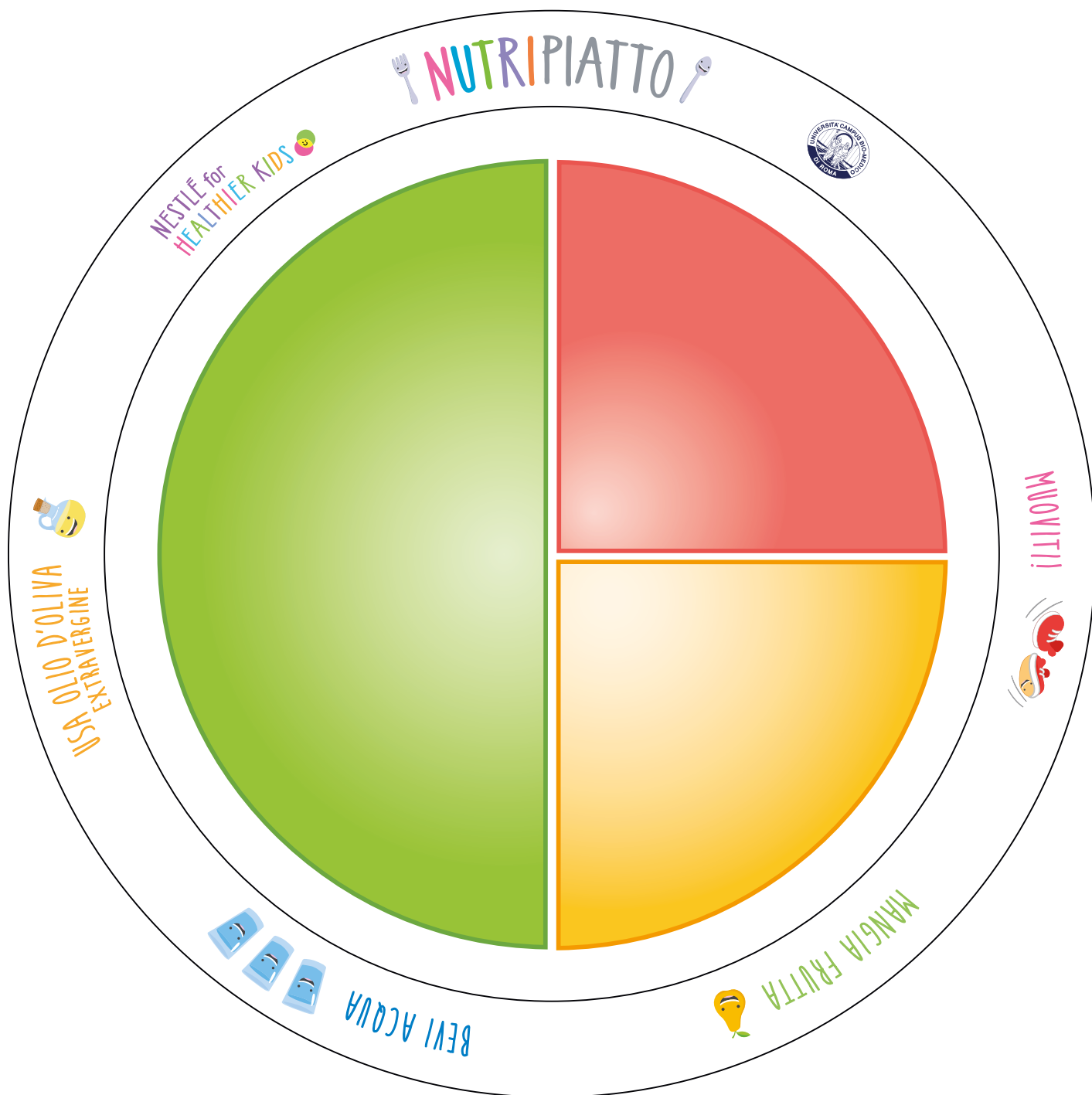
Indicare alla classe come comporre in maniera corretta la tovaglietta per la prima colazione. Ogni bambino successivamente compone la propria tovaglietta secondo le preferenze con cui è solito fare il primo pasto della giornata.

A seguire, se l'insegnante lo ritiene appropriato, ci può essere una discussione in classe focalizzata su quanto disegnato dal bambino e quanto mostrato dalla tovaglietta Nutripiatto.



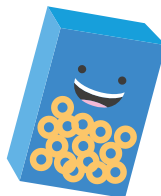
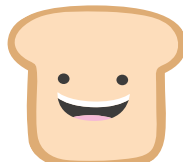
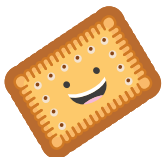
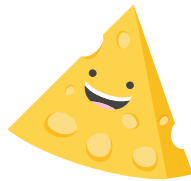
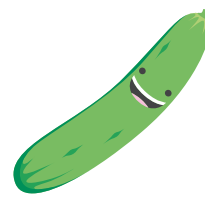
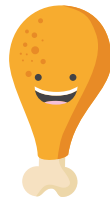
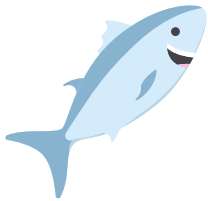
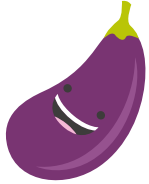
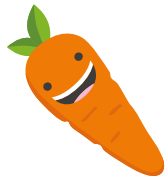
NUTRIPIATTO

Materiali stampabili per le
attività in classe o a casa









Appunti e disegni