



## CHE FAME! È ORA DI...



*Quanti pasti si fanno in una giornata? A cosa servono? Quali alimenti li compongono? Ecco una proposta di gioco in cui motricità ed espressività si combinano per allenare la capacità di identificare i diversi alimenti e i diversi pasti, associando la loro funzione.*



Si disegnano su fogli, uno per ogni bambino, alcuni alimenti dei diversi gruppi alimentari (o si ritagliano da riviste), distribuendo compiti diversi a tutti: latte, yogurt, fette biscottate, corn flakes o cereali da colazione, merendina, alcuni frutti, pasta, riso, carne, legumi, pesce, pane, alcuni tipi di verdura, dolci.

L'attività può essere preceduta da una piccola intervista ai bambini, in cui ognuno elenca alcuni alimenti per i diversi pasti della giornata.

L'insegnante dà un comando, "chiamando" uno dei 5 pasti: per esempio, COLAZIONE

i bambini con la carta degli alimenti che si consumano a colazione, prendono posizione al centro del salone, dicendo a turno il nome dell'alimento che rappresentano.

A questo punto, l'insegnante, magari consultando le preferenze degli altri bambini, dà i comandi:

STAMATTINA vorrei... latte e fette biscottate con la marmellata: i bambini in possesso di quelle carte si staccano dal gruppo ed eseguono dei movimenti prestabiliti.

Via via si dà il comando per altre combinazioni possibili di colazione: qual è la preferita? Perché? Ci sono altri modi per fare colazione?

Con la stessa impostazione si "chiamano" gli altri pasti: spuntino di metà mattina, pranzo, spuntino del pomeriggio, cena.





Per ogni tipologia di pasto si danno indicazioni motorie ai bambini:

- per comporre la colazione, i bambini si metteranno **uno vicino all'altro e correranno sul posto** (perché la colazione è quella che dà l'energia che serve dopo il lungo riposo della notte),
- per lo spuntino di metà mattina, **cammineranno in punta di piedi** (perché è un pasto leggero),
- per comporre il pranzo, dovranno **saltare** (si spiegherà che il pranzo è il pasto principale dove si fa il pieno di energia),
- per la merenda, **danzeranno a due a due** (perché la merenda serve a dare un po' di energia, ma non troppa, per continuare a giocare)
- per la cena **faranno un girotondo e si abbracceranno** (perché è un pasto non pesante, dove ci si riunisce e ci si prepara alla nanna).

Di volta in volta, l'insegnante può far riflettere i bambini sui diversi gruppi di alimenti e su ogni pasto per sottolineare la loro funzione, richiamando altre tipologie di alimenti per ogni pasto o altre qualità di frutta e verdura. I bambini le conoscono? Si ricordano come sono fatte?

Si può costruire un grande cartellone, con una colonna per ognuno dei 5 pasti, e incollare i disegni o le immagini degli alimenti ritagliati dalle riviste.

