

# Educare a una sana e corretta alimentazione

Compito di realtà:

“Immagina di dover spiegare ad un ragazzino di 13 anni che cos'è la piramide alimentare”

➤ Prof.ssa Serena Lotti Suffredini

➤ Prof.ssa Barbara Pozzobon

# Prima fase

- TEMPI: 3 ore.
- METODOLOGIA/STRUMENTI: lezione frontale, attività di gruppo, schemi e tabelle, iPad.
- ATTIVITÀ:
- Lezione frontale: l'insegnante spiega agli alunni che cos'è la Piramide alimentare fornendo loro schemi e articoli relativi all'argomento (1 ora e mezzo).
- Lavoro di gruppo: partendo dalla lettura del materiale fornito i ragazzi approfondiscono l'argomento identificando gli elementi guida della corretta alimentazione (1 ora e mezzo)

# Seconda fase

- Incontro in auditorium con la nutrizionista (1 ora e mezzo)

# Terza fase

- TEMPI: 6 ore
- METODOLOGIE/STRUMENTI: Lavoro di gruppo, iPad
- ATTIVITÀ: Dopo aver spiegato agli alunni il compito di realtà affidato (Realizzare una presentazione con cui spiegare ad un ragazzo di 13 anni che cosa è la Piramide Alimentare) si è chiesto loro di individuare un metodo di comunicazione adatto a meglio illustrare la Piramide alimentare ad un alunno coetaneo e di costruire una presentazione lavorando in piccoli gruppi.

Lavori in corso



**Scrive zitti**  
Parlare per aiutare di meno  
Essere collaborativi  
Al centro del tuo  
vissuto, parli e  
parli con un tono  
di voce basso  
Ti sei sentito di  
essere in classe al  
centro della  
compagnia della  
K-2 e della tua  
vittoria.

**Giorno**

Luigi	[Stickers]
Marta	[Stickers]
Anna	[Stickers]
Giulia	[Stickers]
Francesca	[Stickers]
Ilaria	[Stickers]



# PIRAMIDI TRIDIMENSIONALI



1 EVITA I CIBI TRASFORMATI

E SCEGLI QUELLI NON RAFFINATI MA NATURALI

2 PRENDI LA MAGGIOR PARTE DEI CIBI CHE MANGI DAGLI ALBERI

3 CUCITA I TUOI CIBI

4 FAI SÌ CHE FRUTTA E VERDURA CRUDA SUPERINO IL 60% DELLA TUA PIETA

5 MANGIA ALMENO UN'INSALATA E BEVI UN FRULLATO (MINIMO) AL GIORNO

7 VARIA GLI ALIMENTI PIÙ CHE PUOI

8 EVITA DI BERE CALDIE

9 MANGIA SOLO QUANDO HAI VERAMENTE

10 ORA È ricordati di bere tanta ACQUA

Metti in Pratica

VICTOR

SPARKY

COMUNE DI GALLICIANO N. 323



# LE PIRAMIDI DE

PASTI PRINCIPALI

CONSUMO GIORNALIERO

SETTIMANALE

SETTIMANALE



- Pesce
- Legumi
- Pollame
- Uova

- Salumi
- Carne Rossa
- Dolci

ATTIVITA

Solmi: A volte si trovano  
Carne Rossa: A volte si trovano  
Dolci: A volte si trovano

# VIDEO

(A causa delle dimensioni del file non siamo riuscite a scaricarlo dall'iPad a Drive per salvarlo su pennino. È comunque possibile visionarlo sull'iPad di Serena Lotti Suffredini)



CONDIVISIONE

# Quarta fase

- Ogni gruppo ha presentato al resto della classe il proprio progetto.

