

camst:

group | Più di una scelta

E...STATE CON CAMST

Modulo di educazione alimentare

LA PIRAMIDE CREATIVA



La PIRAMIDE ALIMENTARE

Approfondimento con il nostro Tecnico della Nutrizione Matteo Bergami

- La piramide alimentare è una rappresentazione grafica che illustra le regole per una sana e corretta alimentazione. Si presenta come una figura triangolare, suddividendo gli alimenti in base al loro contenuto nutrizionale. Alla base della piramide si trovano gli alimenti da consumare con maggiore frequenza durante il giorno, mentre al vertice si posizionano quelli da assumere con cautela. Questo modello descrive un regime alimentare equilibrato e mostra graficamente l'importanza e la frequenza con cui dovrebbero essere consumati i vari alimenti.
- Un aspetto fondamentale della piramide alimentare è che non esclude alcuna categoria di alimenti: tutti sono importanti per fornire i nutrienti necessari, contribuire alla salute e al piacere del gusto. Ciò che cambia è la frequenza di consumo, che in alcuni casi deve essere limitata. La piramide alimentare non è una dieta rigida o dimagrante, ma uno strumento per promuovere uno stile di vita sano e un'alimentazione completa ed equilibrata.
- Educare i bambini alla piramide alimentare è importante per incoraggiarli a consumare una varietà di alimenti provenienti da ogni gruppo alimentare, garantendo loro tutti i nutrienti necessari e sottolineando l'importanza di bilanciare i pasti con carboidrati, proteine, grassi sani, frutta e verdura.

La PIRAMIDE ALIMENTARE

Approfondimento con il nostro Tecnico della Nutrizione Matteo Bergami

- Per una dieta equilibrata, è importante scegliere alimenti dai diversi livelli della piramide, variandoli e consumando in maggiore quantità e frequenza quelli situati nei livelli più bassi.
- Alla base della piramide alimentare sono inclusi **l'acqua, l'attività fisica e un adeguato riposo**. Si raccomanda di bere almeno 6 bicchieri d'acqua al giorno, equivalenti a circa 1,5 litri. L'acqua è essenziale per il corpo umano, indispensabile per tutti i processi fisiologici e le reazioni biochimiche.
- Salendo nella piramide, troviamo **frutta, verdura e cereali**, che dovrebbero essere presenti in ogni pasto principale (almeno 2 porzioni di verdura, 1-2 di frutta e 1-2 di cereali al giorno).
- Seguono **latte e yogurt**, con un consumo consigliato di almeno 2-3 porzioni giornaliere.
- Verso la cima della piramide ci sono gli alimenti da consumare settimanalmente: **uova** (2-4 volte a settimana), **formaggi** (1-2 volte a settimana), **carne** (1-2 volte a settimana), **pesce** (più di 2 volte a settimana) e **legumi** (più di 2 volte a settimana).
- Al vertice della piramide si trovano **dolci, snack e bibite**, il cui consumo dovrebbe essere limitato a occasioni particolari.



Messaggio del laboratorio:

Insegnare l'importanza di includere cibi diversificati nella dieta, insieme alle quantità consigliate, per una crescita sana e un benessere ottimale

Ora vediamo insieme il laboratorio che sarà differenziato per piccoli e grandi. La spiegazione si comporrà di:

- Materiale
- Spiegazione



LISTA DEL MATERIALE NECESSARIO PER IL LABORATORIO

Piccoli

- Piramide alimentare Camst vuota per ciascun bambino (si può stampare su un A4 oppure su un cartoncino).
- Piramide alimentare Camst completa per la spiegazione del tema e come punto di riferimento per il disegno dei bambini.
- Matite e gomme.
- Pennelli e colori a tempera/pastelli/pennarelli.

Grandi

- Piramide alimentare Camst vuota per ciascun bambino (si può stampare su un A4 oppure su un cartoncino).
- Piramide alimentare Camst completa per la spiegazione del tema.
- Elementi singoli della piramide Camst.
- Forbici arrotondate e colla.

IL LABORATORIO

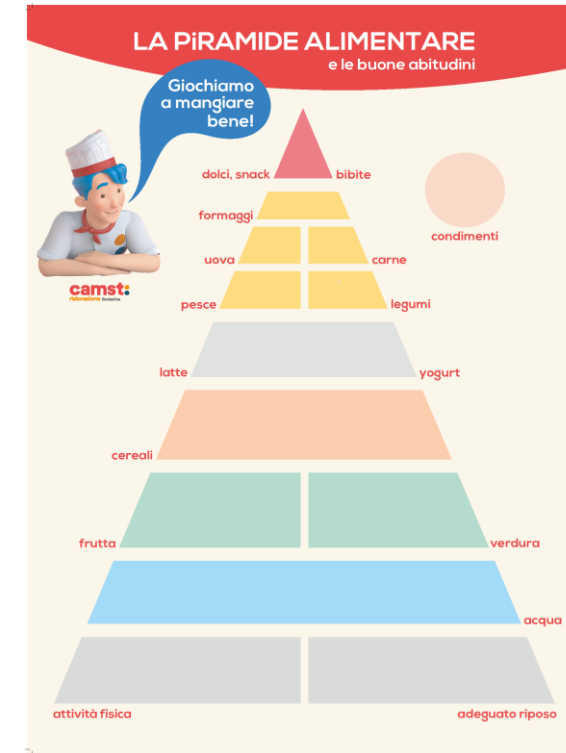
Piccoli

I bambini, dopo aver ascoltato la lezione sulla piramide alimentare, esprimeranno la loro creatività dando vita alla propria versione personalizzata della piramide, ispirandosi alla nostra piramide Camst.

A ciascun bambino verrà distribuito un foglio rappresentante la piramide alimentare Camst vuota. Con i colori che metterete a disposizione, i piccoli potranno sbizzarrirsi disegnando e colorando tutti gli elementi mancanti per ricreare la figura completa.



Piramide alimentare completa



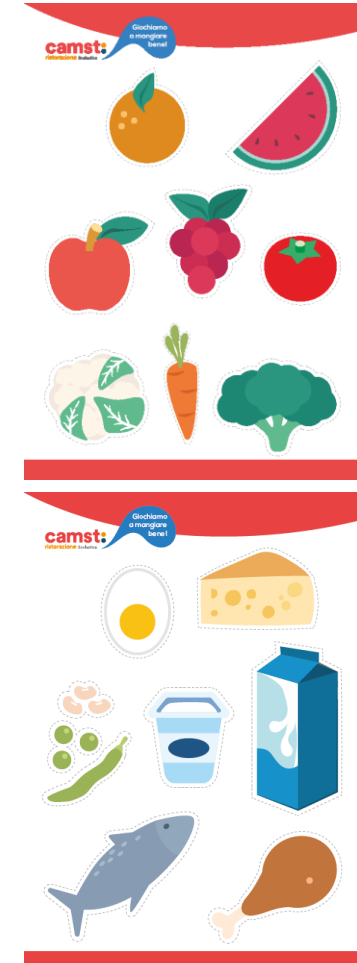
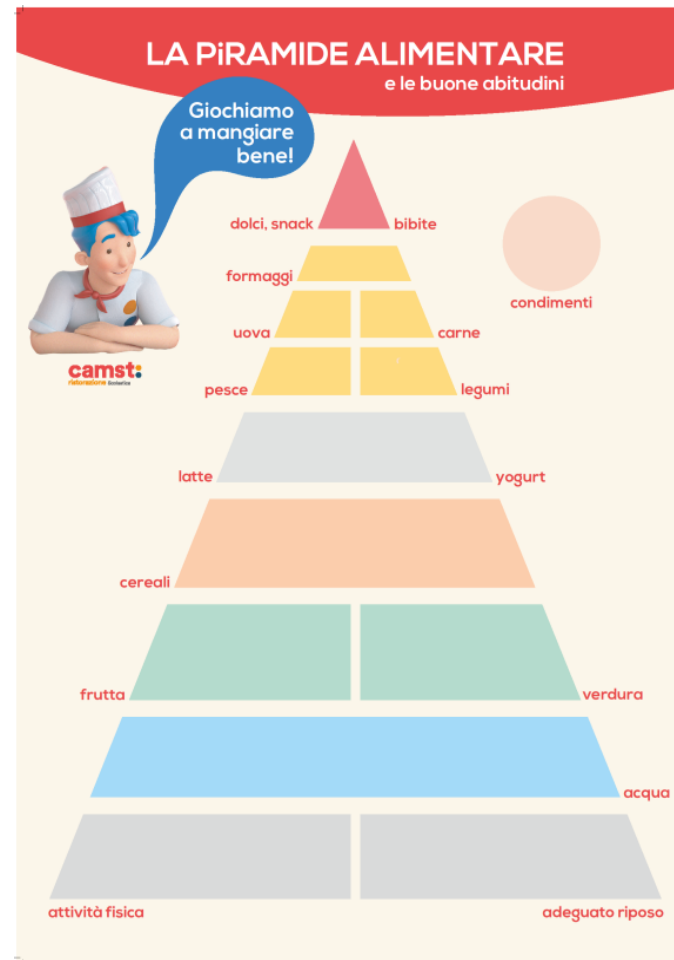
Piramide alimentare vuota

IL LABORATORIO

Grandi

Per i più grandi l'attività creativa sarà diversa. Anche ad ognuno di loro sarà messo a disposizione un foglio rappresentante la piramide alimentare vuota.

I bambini utilizzeranno le forbici per ritagliare gli elementi singoli della piramide che andranno poi ad incollare nella piramide vuota. L'abilità cognitiva del bambino sta nel ricordarsi in quale piano della piramide andare a posizionare i singoli elementi.





Grazie per averci scelto