

camst:

group | Più di una scelta

E...STATE CON CAMST

Modulo di educazione alimentare

CACCIA AL BENESSERE



RAPPORTO TRA EDUCAZIONE FISICA E ALIMENTARE DURANTE LA CRESCITA

Approfondimento con il nostro Tecnico della Nutrizione Matteo Bergami

- Il movimento, l'attività fisica e il gioco necessitano dell'energia fornita da un'alimentazione sana e completa. Un pasto sano e bilanciato fornisce ai bambini i nutrienti e l'energia necessari per affrontare con entusiasmo tutte le attività della giornata. Quando si nutrono bene, hanno più energia per giocare e partecipare attivamente. Inoltre quando la pratica dell'attività fisica viene acquisita nell'infanzia tende a divenire parte integrante dello stile di vita della persona.
- Importante è contribuire a far apprendere al bambino quei comportamenti che possano perdurare nel tempo, con conseguente influenza sulla salute nelle età successive. L'attività fisica, ricreativa o sportiva, ha un ruolo prioritario per la salute e svolgere attività fisica con regolarità in età evolutiva promuove la crescita e lo sviluppo, con molteplici benefici per la salute fisica, mentale e cognitiva, funzionali al raggiungimento di uno sviluppo armonico.



RAPPORTO TRA EDUCAZIONE FISICA E ALIMENTARE DURANTE LA CRESCITA

Approfondimento con il nostro Tecnico della Nutrizione Matteo Bergami

- La partecipazione ad attività motorie può essere di supporto allo sviluppo sociale dei bambini, offrendo loro opportunità per l'espressione personale, la costruzione dell'autostima, l'interazione e l'integrazione sociale, competenze e abilità utili per la vita futura.
- Negli adolescenti si è osservato che l'attività fisica influenza anche scelte nello stile di vita, favorendo l'adozione di comportamenti salutari tra i quali abitudini alimentari corrette, rinuncia all'alcol e al fumo di sigaretta.
- Per tutti questi motivi, in età scolare appare particolarmente importante la pratica quotidiana del movimento, dai giochi ad altre attività, sia a scuola sia durante il tempo libero e l'adozione di uno stile alimentare che permetta di svolgerla nel migliore dei modi.



Quando si nutrono bene, i bambini hanno più energia per giocare e partecipare attivamente alle attività sportive. Questo rapporto è essenziale 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

- Un qualsiasi oggetto che possa contrassegnare le otto stazioni del gioco, dove i bambini saranno impegnati nelle sfide.
- Una corda da poter utilizzare per la sfida fisica del “il salto alla corda”.
- Un sacco, preferibilmente di juta perché più resistenti oppure di plastica, per “la corsa dei sacchi”.
- Un testimone per “la corsa a staffetta”.
- Quiz per i piccoli per le sfide sull'alimentazione da noi fornito.

Grandi

- Quiz per i grandi per le sfide sull'alimentazione da noi fornito.
- Tutti gli altri materiali saranno gli stessi per entrambe le fasce di età perché le attività sportive saranno uguali. A cambiare sarà semplicemente l'esecuzione delle sfide da parte dei bambini.

IL LABORATORIO

La prima cosa è dividere i bambini in due o più squadre, in base al numero e all'età degli stessi. I bambini saranno invitati a mettere in gioco la loro energia e conoscenza per superare tutte le prove. L'attività è strutturata in due parti:

1. Educazione fisica

Verrà svolta in un percorso suddiviso in più stazioni, dove i bambini si sfideranno in vari giochi:

- salto alla corda
- corsa nei sacchi
- salto della rana
- staffetta

In base al tempo impiegato, ad ogni squadra verrà assegnato un punteggio.

2. Educazione alimentare

La seconda parte metterà alla prova le conoscenze dei giocatori con quiz sull'alimentazione che, per renderli più interessante e adatti, personalizzeremo in base alla loro età, passando quindi da domande più semplici fino a quesiti un po' più complicati.

Anche in questo caso, ogni risposta corretta attribuirà un punteggio che andrà a sommarsi a quello del precedente gioco, decretando infine la o le squadre vincitrici.

Quiz per i piccoli

Quali di questi alimenti dovrebbe essere consumato con moderazione per mantenere una dieta sana?

- a. Frutta
- b. Verdure
- c. Dolci**
- d. Frutta secca

Quale di queste bevande è la migliore per mantenere il corpo idratato?

- A. Bibite gassate
- B. Succo di frutta con zucchero aggiunto
- C. Acqua**
- D. Bevande energetiche

Quali tra questi è un frutto della stagione estiva?

- a. Kiwi
- b. Pesca**
- c. Mandarino
- d. Arancia

Quale di questi alimenti è dolce?

- A. Cocomero**
- B. Spinaci
- C. Patate
- D. Merluzzo

Qual è una scelta più sana per uno spuntino?

- A. Patatine fritte
- B. Yogurt**
- C. Cioccolata
- D. Bibita gassata

Quale verdura è di colore viola?

- A. Carota
- B. Radicchio**
- C. Zucchina
- D. Spinaci

Quiz per i grandi

Quale di questi alimenti è una buona fonte di proteine?

- A. Biscotti
- B. Pollo**
- C. Caramelle
- D. Pane bianco

Quale di questi alimenti dovrebbe essere mangiato con moderazione perché contiene molto zucchero?

- A. Fragole
- B. Biscotti**
- C. Spinaci
- D. Riso integrale

Qual è la bevanda più salutare?

- A. Coca-cola
- B. Aranciata
- C. Acqua**
- D. Soda

Quale tra questi alimenti ha un minor contenuto di proteine?

- A. Marmellata**
- B. Pollo
- C. Merluzzo
- D. Uovo

Quale di questi alimenti è considerato un vegetale?

- A. Pasta
- B. Pomodoro**
- C. Pane
- D. Pollo

Cosa c'è alla base della piramide alimentare e delle buone abitudini di Camst?

- A. Mangiare il gelato due volte alla settimana
- B. Bere bibite gassate tutti i giorni
- C. Mangiare pizza tre volte a settimana
- D. Attività fisica almeno due volte a settimana e adeguato riposo ogni giorno**



Grazie per averci scelto