

# Progetto Scuola dell'Infanzia

## Per crescere sani....

“ Salta la corda... non la colazione”



© Can Stock Photo

# PERCHE' QUESTO PROGETTO

- Questo progetto si pone l'obiettivo di aiutare il bambino a conquistare, fin da piccolo, abitudini e comportamenti corretti ed equilibrati, nonché accompagnarlo alla scoperta del cibo e delle buone abitudini alimentari.

# LE FINALITA'

- Educare il bambino ad acquisire buone abitudini alimentari fin da piccolo
- Favorire un approccio sereno ed equilibrato al cibo
- Coinvolgere le famiglie nell'azione educativa della scuola nei confronti del cibo.

# GLI OBIETTIVI

- Scoprire le proprietà multisensoriali dei vari alimenti
- Comprendere l'importanza del cibo come nutrimento
- Conoscere i pasti principali della giornata ed in modo particolare gli alimenti da consumare a metà mattinata
- Discriminare i vari sapori

Educheremo i bambini a consumare una ricca colazione a casa al mattino per fare il pieno di energia ed affrontare le attività mattutine e a consumare un piccolo spuntino per reintegrare le calorie bruciate durante la prima mattinata.

Uno spuntino sano dev'essere calibrato sull'età e sull'attività del bambino, in quanto uno spuntino esagerato farebbe arrivare il bambino al pasto principale con poco appetito.

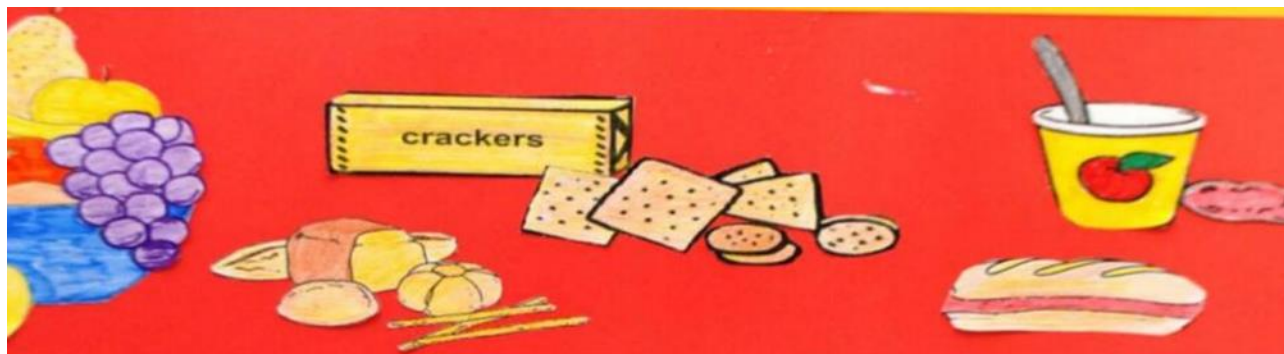
Presentando ai nostri bambini merende variate, complete dal punto di vista nutrizionale, li aiuteremo sicuramente a crescere sani e a consolidare una corretta abitudine alimentare, rafforzata anche dalla collaborazione della famiglia.

# COME

- Racconto: «Come si mangia a BORGOFIORITO»
- cibi da costruire
- l'angolo di masterchef: fare finta di...
- realizzazione della ruota degli alimenti
- Realizzazione di un cartellone riassuntivo sui valori nutrizionali degli alimenti
- La semina
- Come nascono gli alimenti
- Come si trasformano gli alimenti
- Uscite sul territorio

# QUANDO

Per una migliore organizzazione didattica sarebbe opportuno che l'ingresso dei bambini a scuola fosse consentito dalle ore 8:15 alle ore 9:15 e non oltre, per favorire il consumo dello spuntino tutti insieme, dal 1 Marzo, dalle ore 9:15 alle ore 9:30 e permettere il prosieguo delle attività programmate.



**Lunedì:** 1 frutto (banana o mela o altro) o macedonia  
**Martedì:** crackers o 5 biscotti secchi (tipo gallette o  
**Mercoledì:** 1 vasetto di yogurt naturale o alla frutta  
**Giovedì:** paninetto (con prosciutto cotto o marmellata)  
**Venerdì:** 1 frutto o macedonia di frutta o 1 vasetto



L'ORA DELLA MERENDA



## L'ORA DELLO SPUNTINO

LUNEDI': 1 frutto tagliato a pezzetti

MARTEDI': 2 biscotti secchi

MERCOLEDI' : 1 yogurt

GIOVEDI': 1 panino piccolo con prosciutto o 2 fette  
biscottate con marmellata

VENERDI': 1 frutto tagliato a pezzetti

# I RISULTATI ATTESI

- Il bambino
- Ha sviluppato comportamenti più corretti , modificando alcune abitudini scorrette
- Ha sostituito lo spuntino abituale con uno spuntino più sano
- Sa usare i cinque sensi per riconoscere le caratteristiche di un alimento
- Ha acquisito la capacità di valorizzare alimenti di qualità

# GRAZIE

Confidiamo soprattutto nella vostra fattiva  
collaborazione

Le responsabili di plesso