

1ª attività

## COMBATTIAMO GLI SPRECHI ALIMENTARI

### Obiettivo

Sensibilizzare gli studenti sulla problematica degli sprechi alimentari e promuovere comportamenti responsabili verso il cibo.

### Materiali

- Immagini di cibo e rifiuti alimentari
- Fogli di carta bianchi
- Matite colorate
- Colla
- Forbici
- Fogli di carta con frasi sullo spreco alimentare



- Inizia la lezione chiedendo agli studenti se sanno cos'è lo spreco alimentare. Spiega che si tratta di gettare cibo anziché consumarlo e che è un problema che riguarda molte persone in tutto il mondo.
- Mostra immagini di cibo fresco e rifiuti alimentari, spiegando la differenza tra i due. Chiedi agli studenti di pensare a situazioni in cui il cibo viene sprecato, come quando si butta il cibo rimasto nel piatto invece di mangiarlo o conservarlo.
- Fornisci fogli di carta bianchi, matite colorate, forbici e immagini di cibo. Chiedi agli studenti di scegliere una di queste situazioni di spreco alimentare e di disegnarla su un foglio. Poi chiedi loro di scrivere sotto il disegno cosa potrebbero fare per evitare lo spreco in quella situazione.
- Invita gli studenti a condividere i loro disegni e le idee su come prevenire lo spreco alimentare. Discuti insieme delle soluzioni proposte.
- Riassumi l'importanza di evitare lo spreco alimentare e come anche i bambini possono fare la loro parte. Chiedi agli studenti di impegnarsi a non sprecare cibo.

## 2° attività MANGIA BUONO, MANGIA SANO

### Obiettivo

Sensibilizzare gli studenti sull'importanza di un'alimentazione sana e consapevole.

### Materiali

- Immagini di cibo sano e non sano
- Fogli di carta bianchi
- Matite colorate
- Colla
- Forbici
- Fogli di carta con domande sull'alimentazione



- Inizia la lezione chiedendo agli studenti cosa mangiano solitamente a pranzo o a cena e cosa pensano che sia un'alimentazione consapevole. Spiega loro che un'alimentazione consapevole significa fare scelte informate su cosa mangiare per stare bene.
- Mostra immagini di cibo sano (frutta, verdura, cereali integrali) e cibo non sano (cibi ricchi di zuccheri, grassi e sale). Chiedi agli studenti di identificare i cibi nelle immagini e di discutere insieme se quei cibi sono sani o no.
- Fornisci fogli di carta bianchi, matite colorate, forbici e immagini di cibo sano e non sano. Chiedi agli studenti di scegliere un cibo sano e uno non sano e di incollarli su un foglio. Poi chiedi loro di disegnare una faccina felice accanto al cibo sano e una faccina triste accanto al cibo non sano.
- Distribuisci fogli di carta con domande sull'alimentazione consapevole. Esempi di domande potrebbero includere: "Perché è importante mangiare frutta e verdura?", "Cosa dovremmo bere invece delle bevande zuccherate?", ecc. Chiedi agli studenti di rispondere alle domande e poi discutete le risposte in classe.
- Riassumi l'importanza di un'alimentazione consapevole per mantenere un corpo sano e pieno di energia. Invita gli studenti a pensare a cosa mangiano e a fare scelte alimentari più consapevoli.

3° attività

## CIBO E AMBIENTE

### Obiettivo

Valutare criticamente la propria alimentazione.

### Materiali

- Immagini di cibo stagionale
- Immagini di cibo non stagionale
- Mappa della zona locale
- Carta e matite colorate
- Colla
- Forbici
- Cartoncino



- Inizia la lezione chiedendo agli studenti cosa mangiano solitamente e se sanno cosa significa cibo stagionale e locale. Spiega loro che il cibo stagionale è quello che cresce naturalmente in una determinata stagione, mentre il cibo locale è coltivato o prodotto nella loro zona.
- Mostra immagini di cibo stagionale (ad esempio, le fragole in primavera) e cibo non stagionale (ad esempio, le fragole in inverno). Chiedi agli studenti se sanno quando cresce il cibo mostrato nelle immagini e se sanno se è coltivato nella loro zona.
- Fornisci fogli di carta bianchi, matite colorate, forbici e immagini di cibo stagionale e locale. Chiedi agli studenti di scegliere un alimento stagionale e uno locale e di incollarli su un foglio. Poi chiedi loro di disegnare una mappa della loro zona e di indicare dove possono trovare o coltivare questi cibi locali.
- Incoraggia gli studenti a parlare con le loro famiglie e scoprire quali cibi locali sono disponibili nella loro zona. Chiedi loro di condividere queste informazioni in classe.
- Riassumi l'importanza del cibo stagionale e locale per la salute e l'ambiente. Invita gli studenti a pensare a come possono incoraggiare le loro famiglie a scegliere cibo locale e stagionale quando fanno la spesa.