

# MERENDA SANA ED EDUCAZIONE ALIMENTARE

**SALUTE**  
**BENESSERE**  
**CRESCITA**



# SCUOLA PRIMARIA PROGETTI A.S. 2023-24

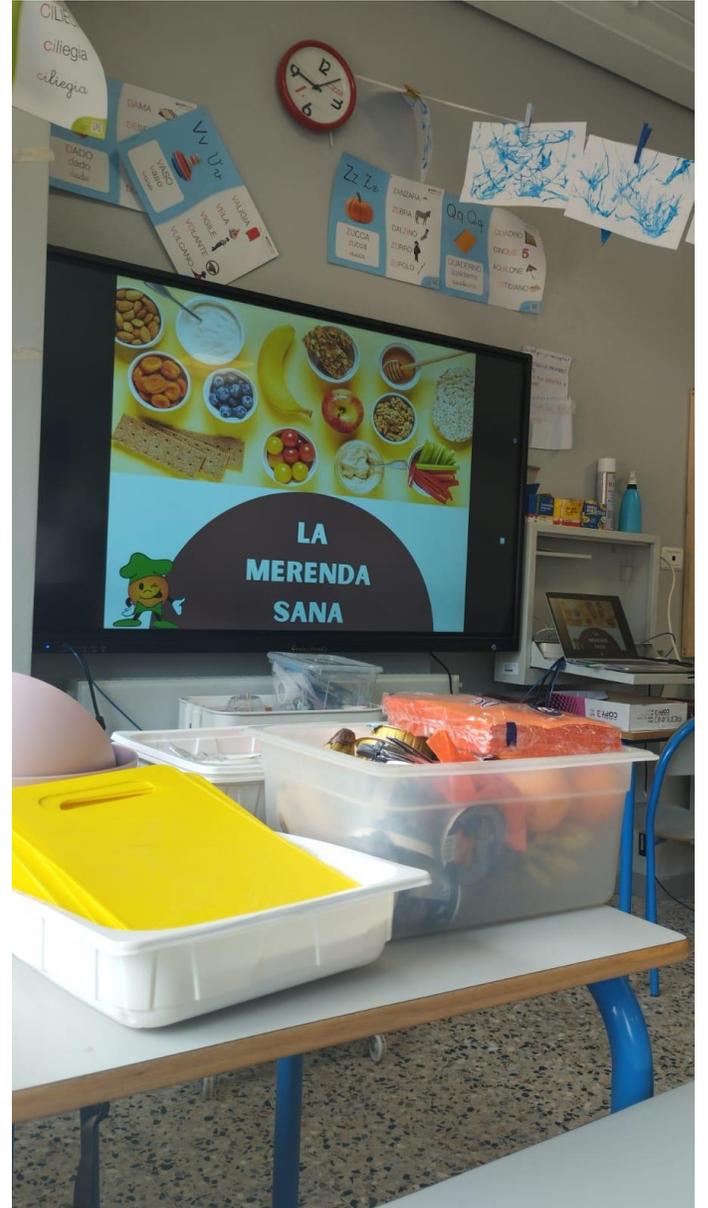
## CLASSI PRIME

- Progetto “**Merenda perfetta**” in collaborazione con la ditta Sercar (mese di Maggio):

I bambini sono stati coinvolti nella scelta degli ingredienti, per preparare e gustare una sana merenda.

- **Scienze**: trattando il senso del gusto si è avuto modo di riflettere sui sapori e l'importanza dei vari alimenti.
- **Ed civica**: regole della mensa, l'importanza dell'assaggio.





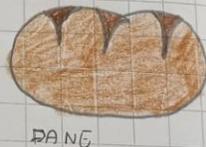
# CLASSI SECONDE

- **Italiano**: attraverso una storia si è tenuta una lezione sulla sana alimentazione
- **Inglese**: la piramide alimentare
- **Ed. civica**: attraverso la storia del “Draghetto goloso” si è tenuta una riflessione sui comportamenti alimentari e sulla correlazione tra alimentazione e movimento

GIOVEDÌ 18 APRILE

### EDUCAZIONE ALIMENTARE DAL GRANO AL PANE

Dal grano al pane fragrante  
che percorso affascinante!  
C'era un chicco piccolino,  
l'ho macinato pian pianino,  
poi un altro chicco e un altro ancora,  
li ho macinati per un'ora,  
ho preso il lievito e la farina,  
li ho mescolati nella terrina,  
ho aggiunto un pizzico di sale  
ed ecco qui un bel panino.



FAI SEMPRE COLAZIONE!  
CONSUMA GLI ZUCCHERI  
CON MODERAZIONE.



MARMELLATA



MUFFIN



BISCOTTI

NELLA FRUTTA E NELLA  
VERDURA TU LO SAI, TANTE  
VITAMINE TROVERAI. (RINFORZARE  
IL SISTEMA IMMUNITARIO)



BEVI IL LATTE A COLAZIONE E SARAI  
FORTE COME UN LEONE. FORMAGGIO E  
YOGURT CHE BONTÀ, IL TUO SCHELETRO  
TI RINGRAZIERÀ!



LATTICINI

LE PROTEINE DI CARNE, UOVA, E PESCE  
SONO INDISPENSABILI PER CRESCERE



UOVO



BISCELLA



PESCE

NON MANGIARE TROPPI GRASSI (SONO  
PESANTI COME SASSI)



SALAME



I LIKE

APRICOTS

CUCUMBER

ONION

MELON

PIZZA

CAKE

I DON'T LIKE

CHERRIES

PEACHES

APPLE

LETTUCE

CARROT

FISH

CHICKEN



22/4/2024

FOOD

PIZZA

PASTA

SANDWICH RICE (RISO)

CHEESE (FORMAGGIO)

TOMATO (TOMODORO)

HAM (PROSCIUTTO)

ORANGE (ARANCIA)

ORANGE JUICE (SUCCO D'ARANCIA)

BANANA

PEAR (PERA)

# CLASSI TERZE

- **Inglese:** la piramide alimentare



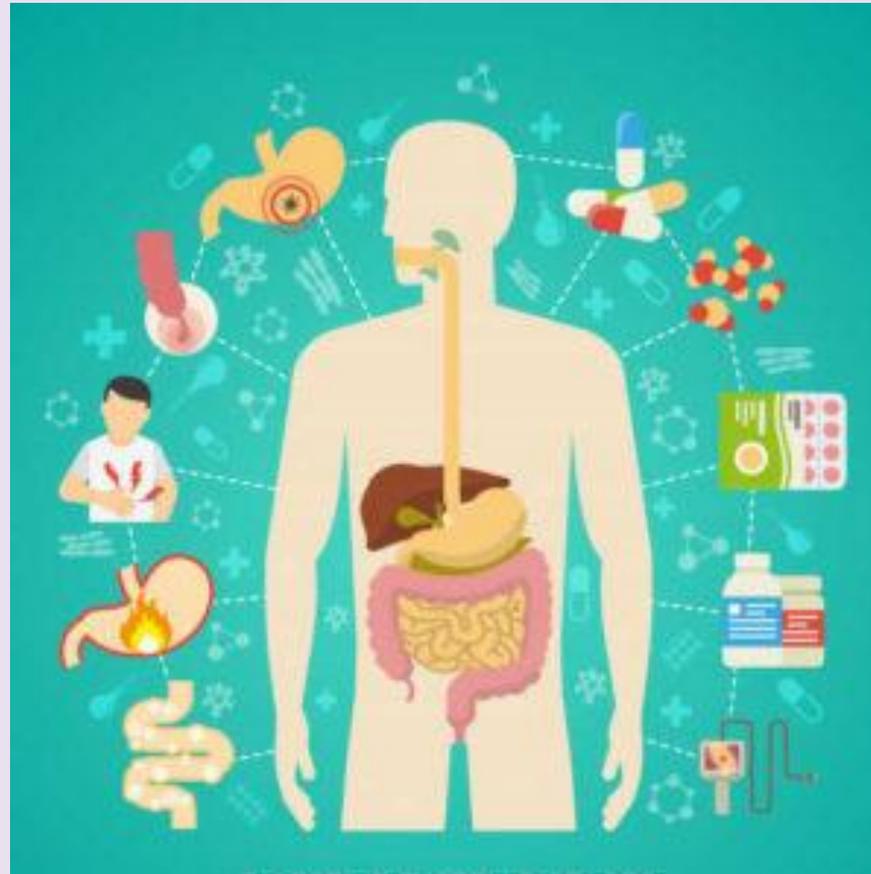
# CLASSI QUARTE

- **Arte:** Realizzazione dei disegni per il diario d'Istituto
- **Ed. motoria:** riflessione sull'interazione tra alimentazione e movimento



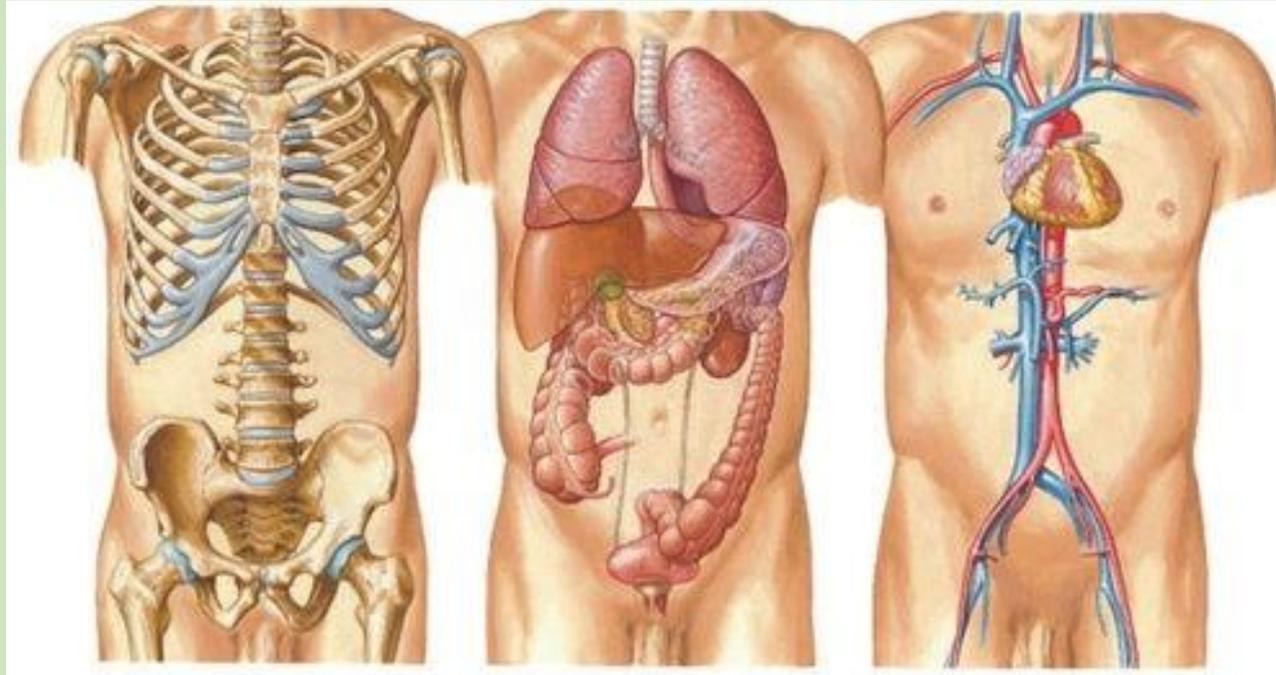
# CLASSI QUINTE

- **Ed motoria:** riflessione sull'interazione tra alimentazione e movimento
- **Scienze:** La nutrizione e l'apparato digerente



# SCUOLA SECONDARIA PROGETTI A.S. 2023-24

- **Scienze:** la programmazione di scienze del secondo anno prevede lo studio del corpo umano, nella sua anatomia e nel suo funzionamento.



•

- Viene proposto ai ragazzi di tenere un diario alimentare e si nota come le **merende** (di metà mattino e pomeriggio) siano spesso **ipercaloriche**.



- Il progetto “merenda sana” è stato un’occasione per rendersi conto di come una merenda bilanciata possa essere nutriente, gustosa e saziante fino al momento del pranzo. Focaccia, frutta, pane e cioccolato o yogurt sono ottimi esempi di uno spuntino equilibrato che non fa rinunciare alla bontà.



- **Arte e Immagine:** in questa disciplina si è affrontato l'argomento relativo alla sana alimentazione da un punto di vista creativo, facendo notare agli alunni che molto spesso anche il colore del cibo è indice della sua salubrità. In particolare si è colta l'opportunità del concorso sulla copertina del diario di Istituto che quest'anno ha come tema la "SANA ALIMENTAZIONE"







- **CIBO E ARTE** Poichè nell'arte il cibo è stato rappresentato spessissimo, ci si è soffermati su due momenti.

1. La natura morta (genere dove il cibo è soggetto dell'opera e rappresenta la transitorietà della vita).



2. Analisi di dipinti e la successiva rielaborazione da parte degli alunni, con la produzione di un loro autoritratto alla maniera del pittore Giuseppe Arcimboldi, con la consegna di interpretare la frase “**siamo quello che mangiamo**”.





**BUONA MERENDA A TUTTI!!!**

