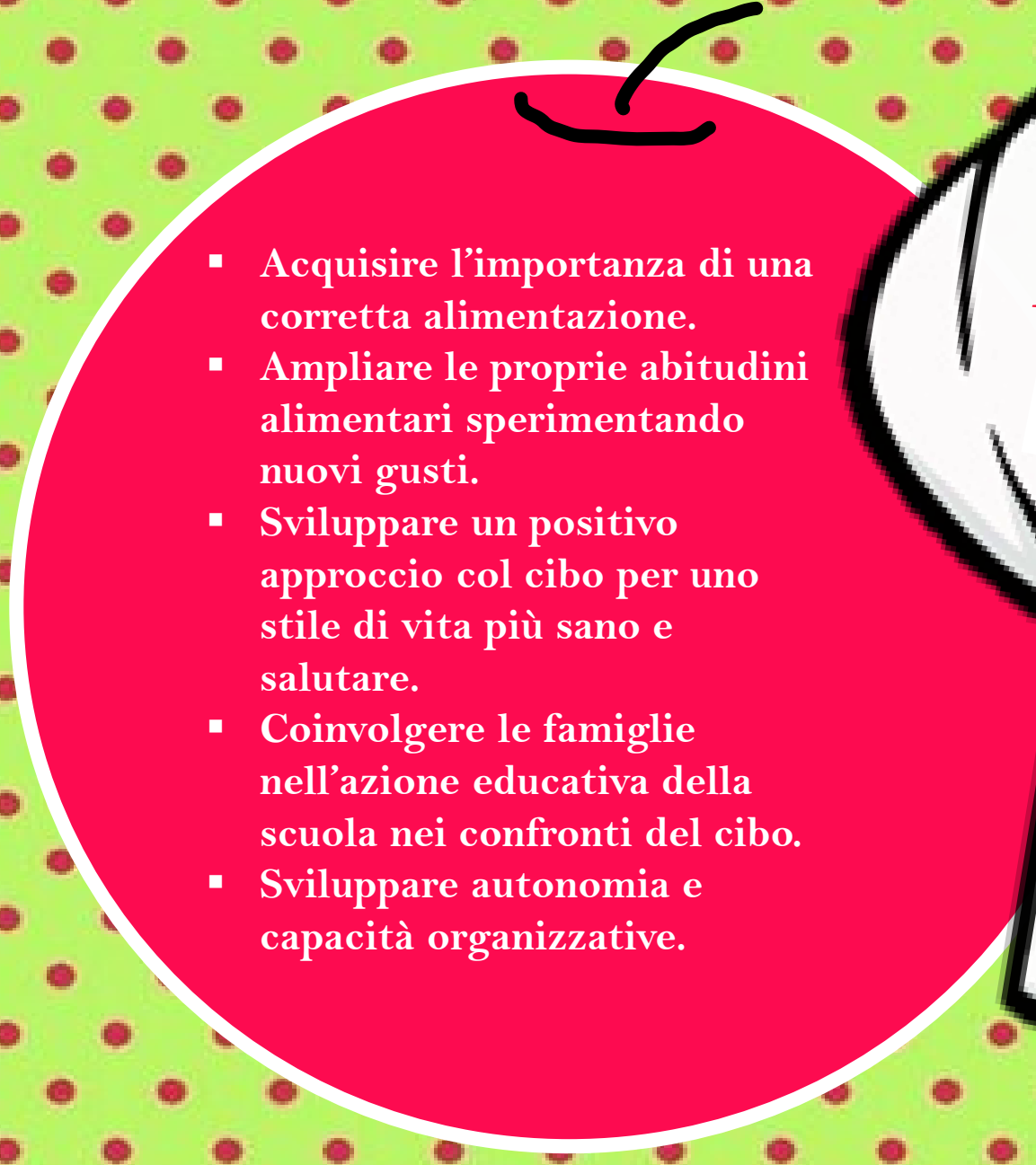
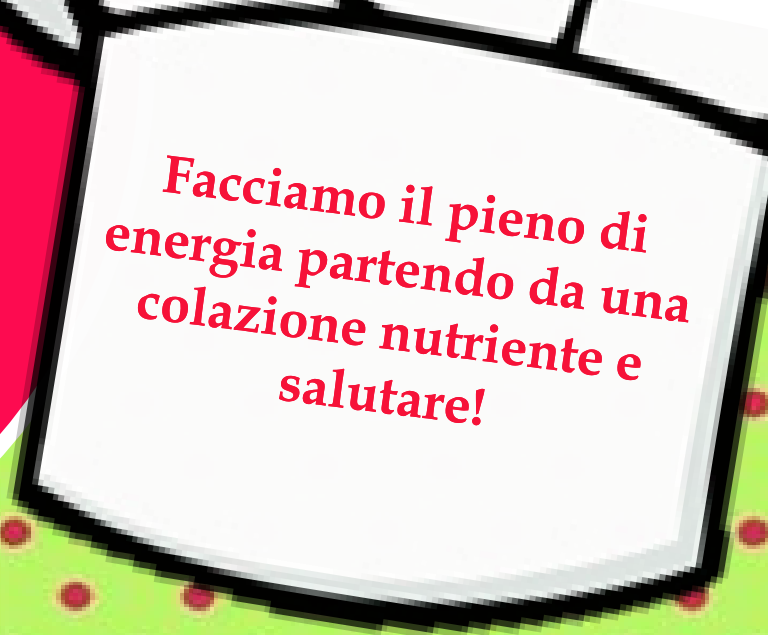


- 
- Acquisire l'importanza di una corretta alimentazione.
  - Ampliare le proprie abitudini alimentari sperimentando nuovi gusti.
  - Sviluppare un positivo approccio col cibo per uno stile di vita più sano e salutare.
  - Coinvolgere le famiglie nell'azione educativa della scuola nei confronti del cibo.
  - Sviluppare autonomia e capacità organizzative.



**PERCORSO DIDATTICO  
SULLA SANA  
ALIMENTAZIONE**



**Facciamo il pieno di  
energia partendo da una  
colazione nutriente e  
salutare!**

## RACCONTO «SALTA LA CORDA...NON LA COLAZIONE»

La sera non ho mai sonno, vorrei giocare fino a notte fonda e al mattino non vorrei mai alzarmi dal letto. La mamma mi chiama più volte, ma io faccio finta di non sentire e rimango al calduccio sotto le coperte.

Al risveglio sono stanco e faccio tutto svogliatamente: lavarmi, vestirmi, mangiare...

Preferirei non dover fare colazione ma la mamma mi dice di non fare capricci perché la colazione è molto importante, mi dà la carica per affrontare la giornata. Mi prepara il latte con i biscotti o con i cereali, il pane tostato con la marmellata, lo yogurt con la frutta fresca e spesso anche una buona spremuta di arance.

***La domenica per colazione, la mia mamma mi prepara sempre una torta con la frutta, perché dice che è molto più salutare delle merendine comprate...*** ma come al solito mi spetta solo una fetta.



LABORATORIO DI CUCINA  
«GUSTO E SALUTE»



Tutorial

# Plumcake alle fragole



Per guardare il video:  
cliccare sul link



<https://drive.google.com/open?id=1dtgz64U7fw8WFqOLaT1nt-z8SokZ7mzz>

# «PICCOLI CHEF ALL'OPERA»



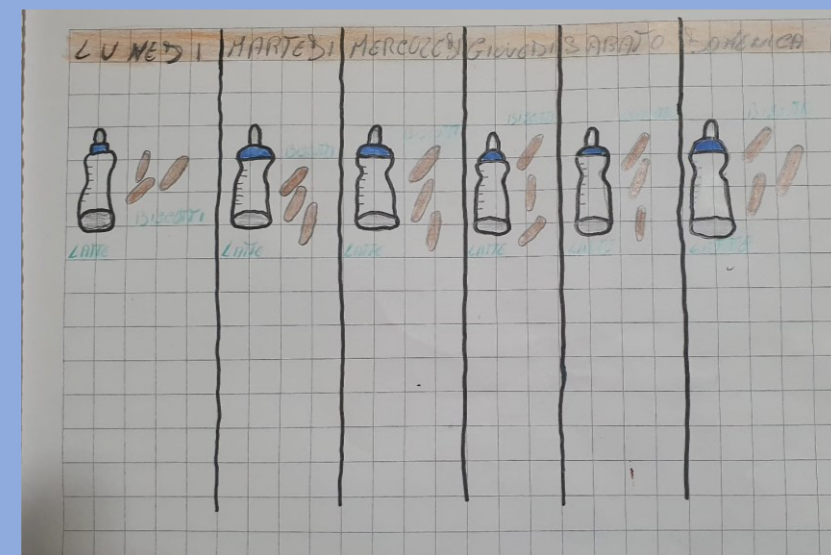


«LE CREAZIONI DEI  
PICCOLI SHEF»



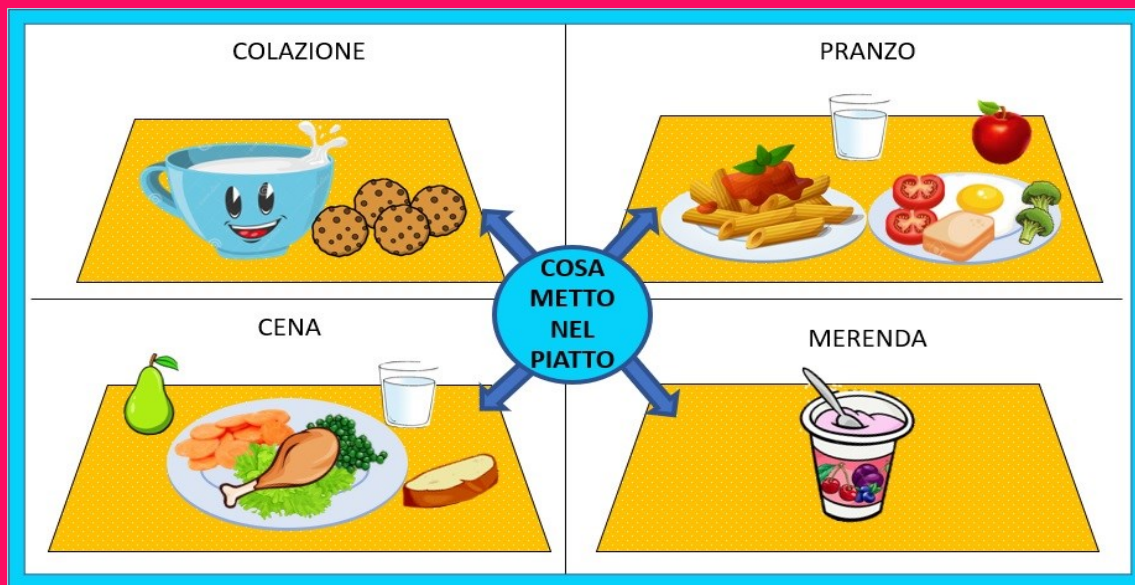
# ATTIVITÀ: Registra nella tabella settimanale quello che hai mangiato a colazione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA



# ATTIVITÀ

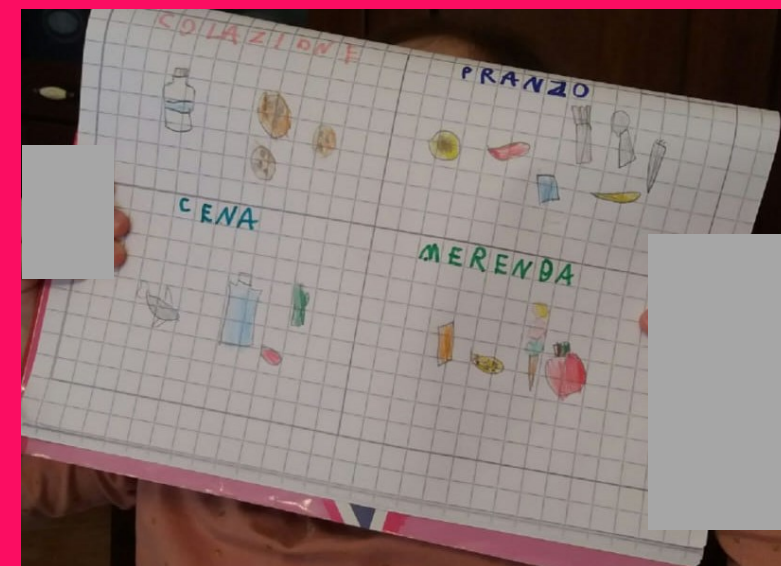
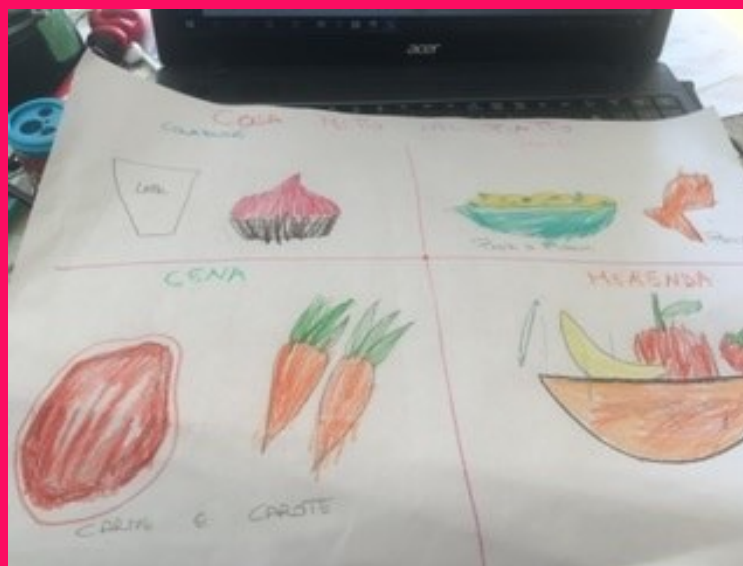
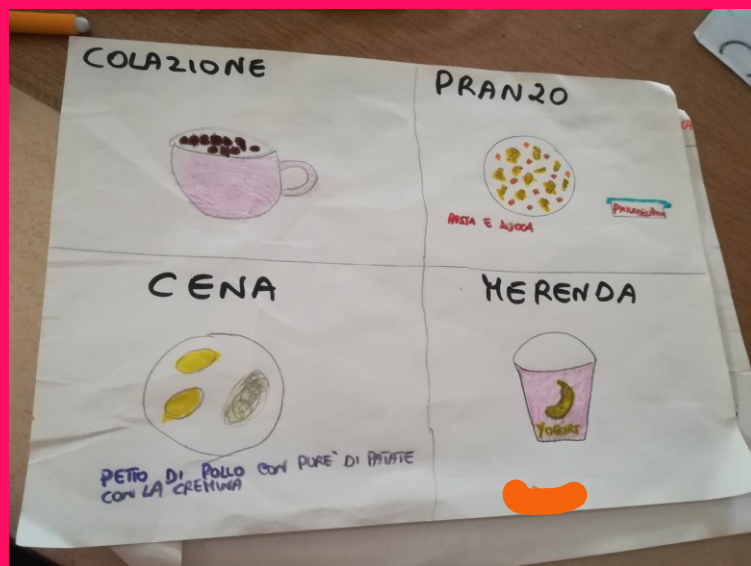
## I pasti principali della giornata



Per guardare il video:  
cliccare sul link



<https://drive.google.com/file/d/1k7Ec8YdNxUUYz1eopDa5MFEkpOe3fEdH/view?usp=sharing>



**IDEE CREATIVE DEI  
NOSTRI PICCOLI CHEF  
PER UNA MERENDA  
SALUTARE**

