

PROGETTO FOOD

TRAGUARDI DI SVILUPPO: l'alunno descrive aspetti del proprio vissuto e comunica in modo comprensibile, anche con frasi memorizzate.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO: descrive elementi familiari, utilizzando parole e frasi note; scrive messaggi per dare informazioni.

OBIETTIVI TRASVERSALI: sviluppare consapevolezza rispetto alla natura del cibo e in particolare alla stagionalità dei frutti che troviamo sulla nostra tavola; promuovere l'osservazione della realtà, il reperimento delle informazioni e la rielaborazione critica; soffermarsi sui colori e la relazione con vitamine/elementi nutritivi; promuovere il consumo critico e consapevole del cibo.

FASE 1:

Indagine in classe dei cibi preferiti. Si possono mangiare tante volte al giorno? Alla settimana?

Distinzione tra cibi salutari e non → chiedere ai bambini come possiamo rappresentarlo → piramide rovesciata → cosa vuol dire cibo salutare

FASE 2:

I cibi salutari sono sempre reperibili? Hanno sempre lo stesso gusto? → stagionalità (prima tra stagioni e poi divisioni per mesi) → lapbook

Nella parte centrale tabella stagionalità (devono fare una ricerca: 1/2 cibi ciascuno)

FASE 3:

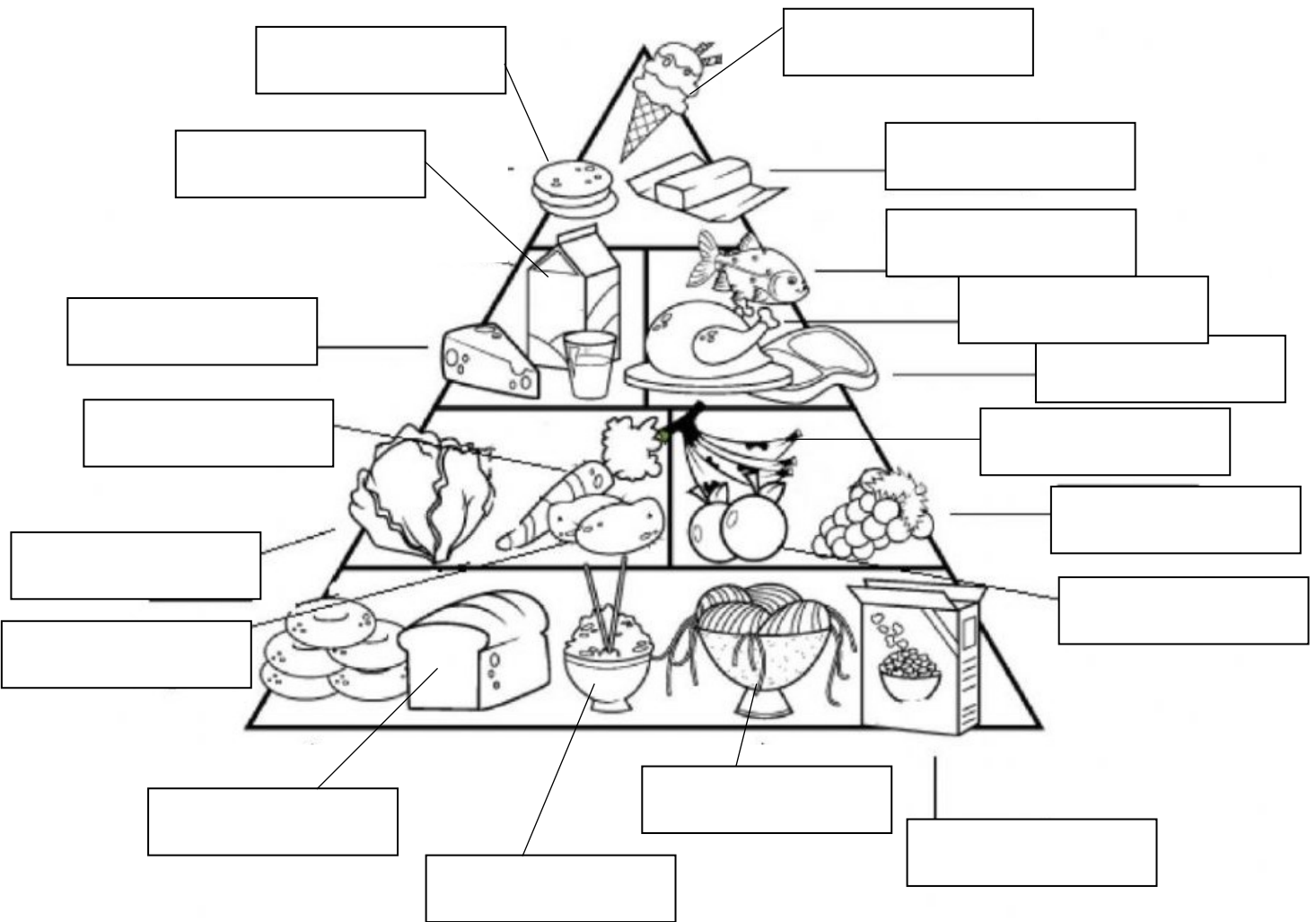
Analisi di frutta e verdura: colore – grandezza – forma

Abbinamento colore – vitamine/elementi nutritivi

PRODOTTO FINALE: album dei frutti

Ogni alunno redige una scheda del frutto: f → immagine frutto r → caratteristiche: colore, frutta o verdura, peso, forma, buccia, interno a spicchi o no, consistenza polpa, classificazione per valori nutritivi

FOOD PYRAMID



1. PASTA

2. FISH

3. BREAD

4. ICE CREAM

5. RICE

6. LETTUCE

7. CHICKEN

8. BUTTER

9. CEREAL

10. ORANGES

11. CARROT

12. STEACK

13. GRAPES

14. MILK

15. BANANAS

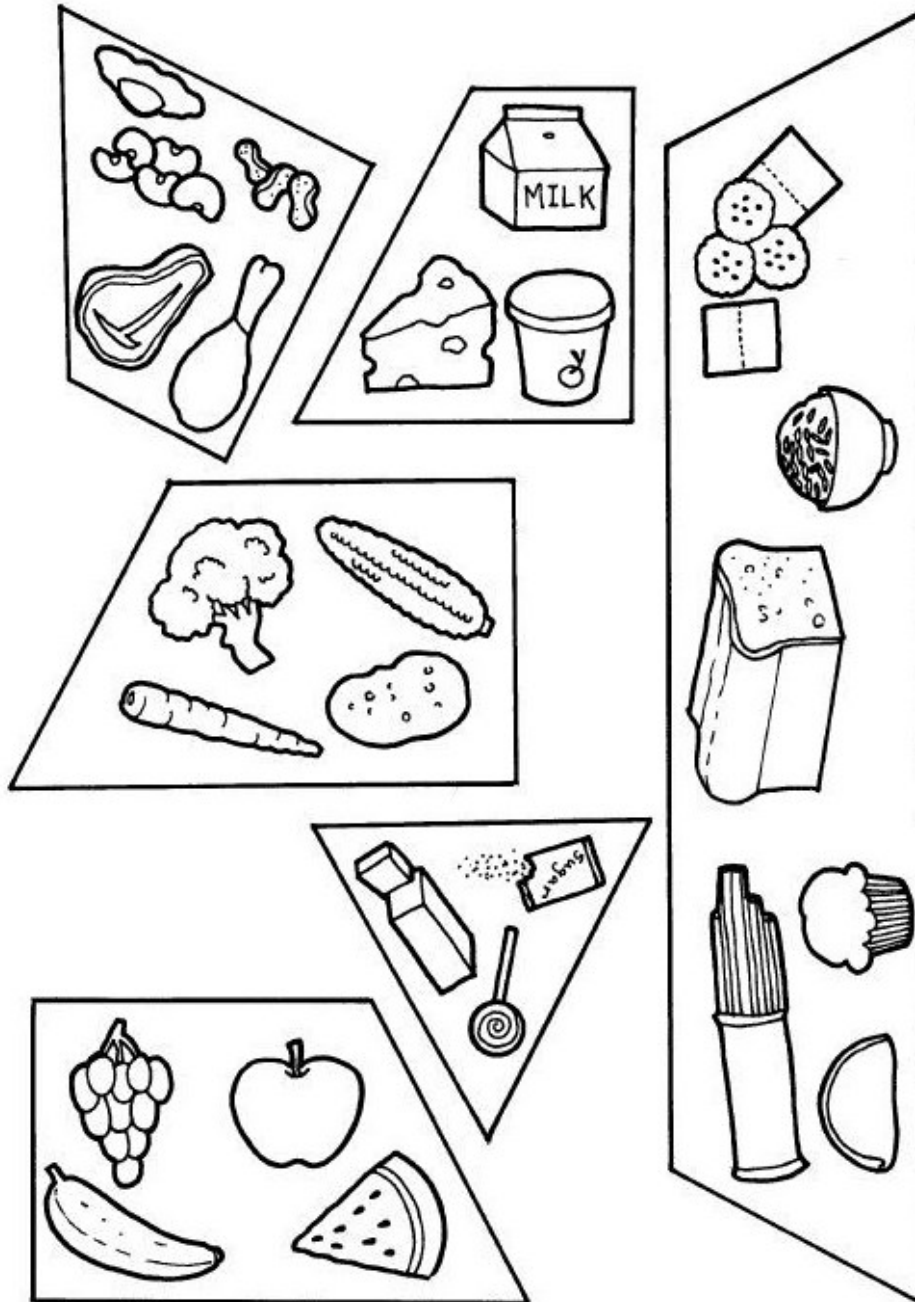
16. POTATOES

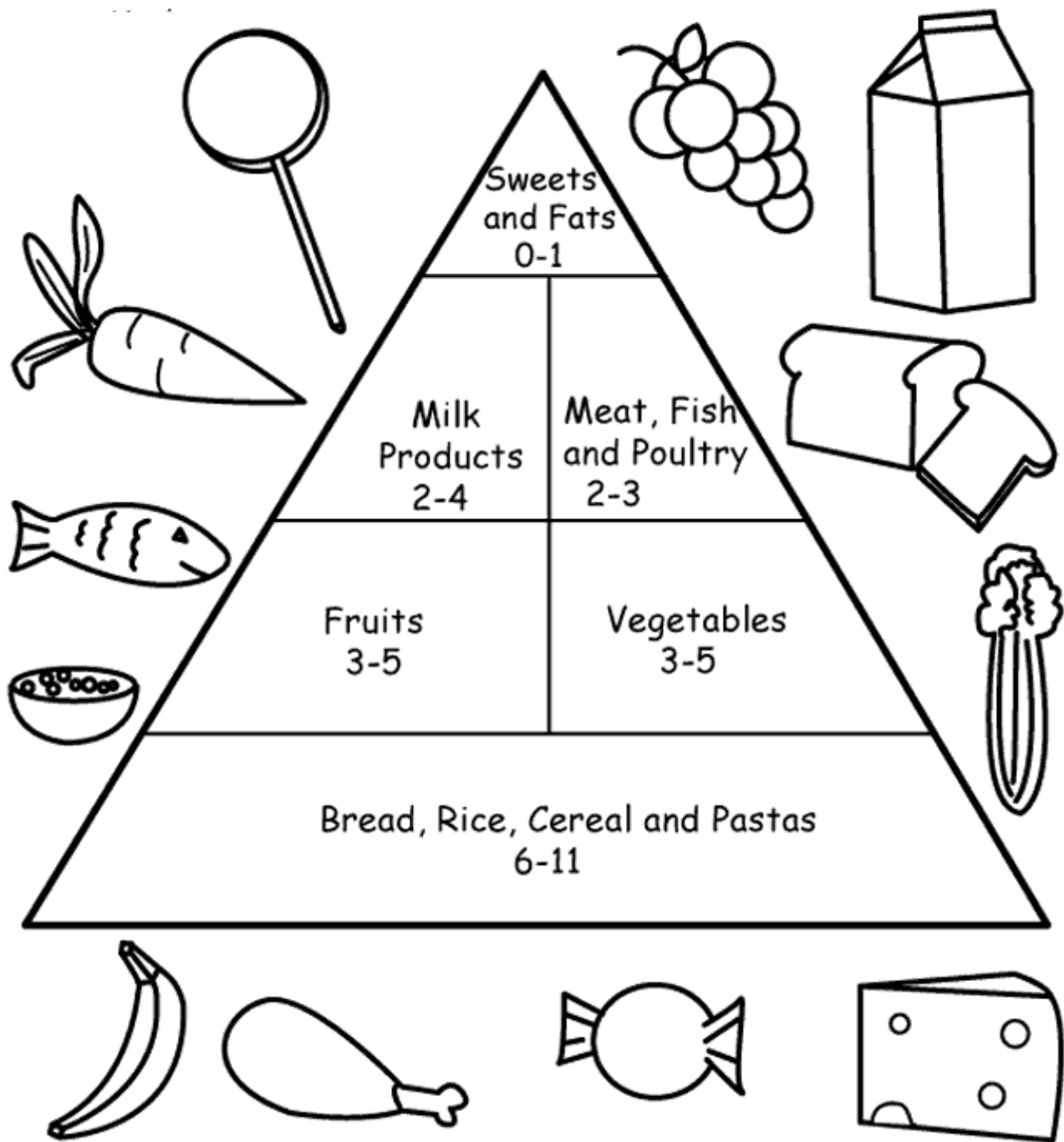
17. CHEESE

18. BUISCUITS

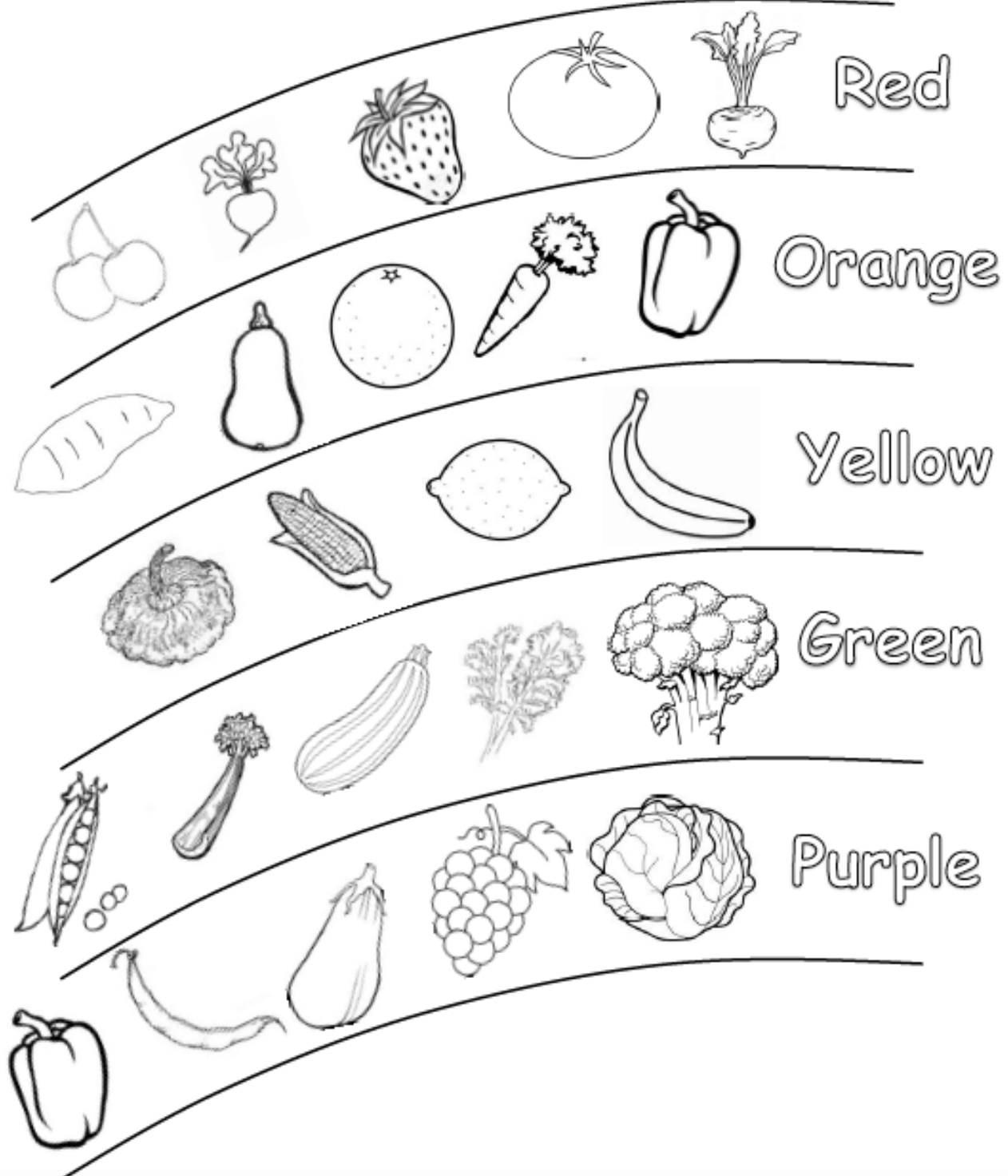


FOOD PYRAMID PUZZLE

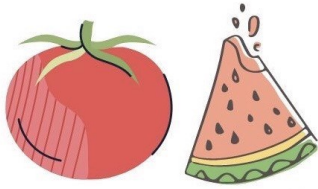




Eat the Rainbow!



A GUIDE TO HEALTHY COLORS



Lycopene, Carotenoids

Protects the heart and lowers blood pressure



Beta-Carotene, Flavanoids

Healthy vision and boost immune system



Vitamin C, Lutien

Reduce inflammation and fight tumor growth



Indols, Sulphorane, Folate

Powerful detoxifying and control cancer cells



Anthocyanines

Strong antioxidants and healthy arteries



Reservatrol and Polyphenols

Helps memory and brain functions

@GoaldenHour



Eat a rainbow

Good Parenting Brighter Children

Fruit and vegetables nutrients by color



IMMUNE SUPPORT



BEAUTY



CANCER PREVENTION



HEART HEALTH



LONGEVITY



DETOXIFICATION



Immune system



Healthy colon



Prevents ulcers



Lowers cholesterol



Healthy heart



Healthy heart



Lowers cholesterol



Healthy joints/tissues



Supports eyesight



Healthy skin



Healthy heart



Immune system



Skin protection



Supports eyesight



Antioxidant



Healthy heart



Decr. blood pressure



Skin protection



Helps cell renewal



Prevents Cancer



Healthy heart



Healthy blood vessels



Helps memory



Anti-aging



Healthy urinary system



Improves digestion



Supports eyesight



Healthy bones



Immune system



Prevents Cancer

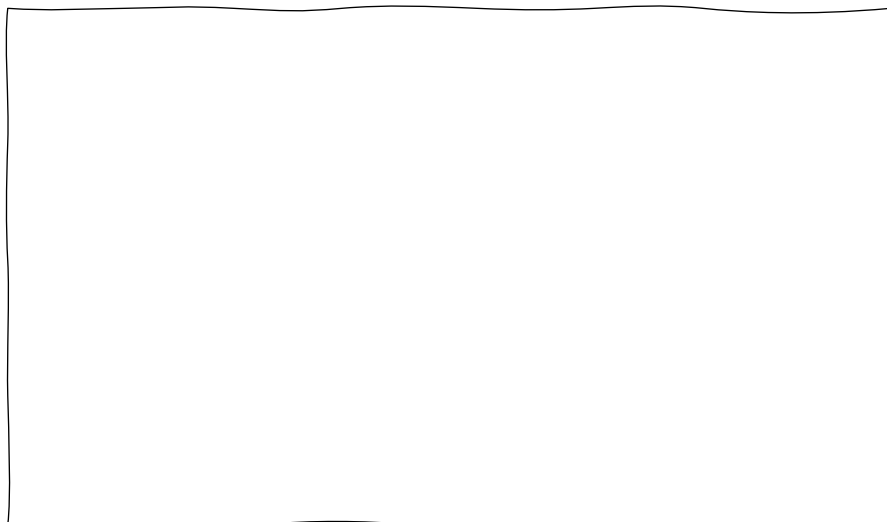
goodparentingbrighterchildren

EAT THE RAINBOW

	WHAT IT IS GOOD FOR	A FRUIT THAT I LIKE	A FRUIT THAT I TRY	A VEGETABLE I LIKE	A VEGETABLE I TRY
RED					
ORANGE					
YELLOW					
GREEN					
BLUE AND PURPLE					



FRUIT AND VEGETABLES



NAME:

TYPE:

WHERE IT GROWS:

HOW IT **LOOKS** LIKE: _____

HOW IT **TASTES** LIKE: _____

BENEFITS: _____

WHEN IT GROWS: _____

