

## **Titolo del Laboratorio:** "Esploriamo i Segreti di un'Alimentazione Sana"

**Obiettivo:** Insegnare ai bambini delle scuole elementari i principi fondamentali di un'alimentazione sana e l'importanza di fare scelte alimentari intelligenti.

Questo laboratorio nutrizionale aiuterà i bambini a comprendere i pilastri di un'alimentazione sana in modo interattivo e divertente, fornendo loro le conoscenze di base per fare scelte alimentari più consapevoli nella vita quotidiana.

**Durata:** 60 minuti

### **Materiali necessari:**

- Immagini o illustrazioni di vari alimenti (sani e non sani)
- Lavagna o carta da parati e pennarelli colorati
- Cartelloni con le seguenti categorie: "Carboidrati," "Proteine," "Frutta," "Verdura," "Latticini," "Snack Salutari"
- Fogli di carta e penne per gli studenti
- Campioni di alimenti sani da degustare (frutta, verdura, yogurt, ecc.)

### **Passo 1: Introduzione (10 minuti)**

- Iniziare il laboratorio chiedendo ai bambini cosa sanno sull'alimentazione sana.
- Usare immagini o illustrazioni per mostrare loro diversi alimenti e chiedere loro se pensano che siano sani o meno.

### **Passo 2: Le Sei Categorie Alimentari (10 minuti)**

- Spiegare le sei categorie alimentari: carboidrati, proteine, frutta, verdura, latticini e snack salutari. Disegnare o mostrare un esempio di ciascuna categoria sulla lavagna o carta.
- Far vedere ai bambini come ogni categoria contribuisce a una dieta equilibrata.

### **Passo 3: Esplorazione delle Categorie Alimentari (15 minuti)**

- Dividere i bambini in gruppi e assegna a ciascun gruppo una categoria alimentare.
- Chiedere loro di elencare gli alimenti che rientrano in quella categoria.
- Ogni gruppo presenta le proprie scoperte alla classe.

### **Passo 4: Gioco delle Etichette Nutrizionali (10 minuti)**

- Mostrare alcune etichette nutrizionali di cibi confezionati.
- Chiedere ai bambini di cercare quanti zuccheri, grassi e proteine ci sono in ciascun prodotto.
- Discutere come leggere le etichette può aiutare a prendere decisioni alimentari informate.

#### **Passo 5: Degustazione di Alimenti Sani (10 minuti)**

- Offrire ai bambini campioni di alimenti sani come frutta, verdura o yogurt.
- Chiedere loro di descrivere il sapore, la consistenza e se lo trovano gustoso.
- Spiegare come gli alimenti sani possono essere deliziosi.

#### **Passo 6: Creare il Tuo Piatto Salutare (5 minuti)**

- Ogni bambino disegna un piatto e lo riempie con alimenti da ciascuna delle sei categorie alimentari, seguendo l'equilibrio discusso.

#### **Passo 7: Discussione Finale (10 minuti)**

- Riassumere i principi di un'alimentazione sana.
- Chiedere ai bambini cosa hanno imparato e se hanno domande o dubbi.

#### **Passo 8: Compito a Casa (5 minuti)**

- Incoraggiare i bambini a parlare con i loro genitori o tutori su ciò che hanno imparato e ad esplorare insieme ricette sane.