



movimento equilibrio gusto

**MATERIALI DIDATTICI E RISORSE UTILI
SULL'ALIMENTAZIONE**
Per la scuola dell'infanzia e la scuola elementare



movimento
equilibrio
gusto

Alcune informazioni:

- I materiali in questo documento sono stati selezionati in base alle proposte didattiche e al contenuto che potrebbe interessare i docenti di scuole dell'infanzia e scuola elementare per lo svolgimento delle attività inerenti al progetto "Movimento, equilibrio e gusto".
- La maggior parte dei materiali selezionati è a disposizione, in prestito, presso il Centro di risorse didattiche e digitali (sede di Bellinzona o Massagno), i due centri di documentazione (SUPSI-DFA e Servizio di promozione e di valutazione sanitaria) o alcune biblioteche (cantionali o scuole medie).
- Molti materiali sono editi in Italia e, pur essendo validi dal punto di vista didattico, rendiamo attenti al fatto che alcuni contenuti fanno riferimento alle direttive nutrizionali italiane. Questi contenuti sono da adattare basandosi sulle informazioni trasmesse durante le formazioni (riferimento delle indicazioni trasmesse durante le formazioni: Società Svizzera di Nutrizione).



Indice

Giochi didattici e altro materiale	5
Memory "frutta e verdura"	5
Disegni da colorare "Disco alimentare svizzero"	5
Gli imballaggi alimentari	6
Figure di alimenti magnetiche	6
Alla scoperta dell'arcipelago Gnamm.....	7
Una mela al giorno	7
Dove va il cibo che mangio?	8
Lilli e Max decidono di mangiare sano	8
Libri con proposte didattiche	9
Verdure Attack	9
Giochiamo a mangiare	9
L'alimentazione a piccoli passi.....	10
Esperimenti con frutta, verdura e altre delizie	10
Alimentazione e musica	11
Cavolo che frutta!	11
Il cuoco pasticciatore	11
In viaggio per Nutrilandia.....	12
Alimentazione e interculturalità.....	13
I bambini e il cibo	13
E tu cosa mangi?	13
E per colazione?	14
Gusto Mondo	14
Origine alimenti	15
Chi l'ha mangiato?	15
Gli alimenti	15
Scopriamo il cibo.....	16
Ricette	17
L'orto in cucina con i bambini	17
Giochiamo in cucina.....	17
Alimentazione "equilibrio e benessere"	18
Giochiamo con i cibi amici	18
Zuppa di drago.....	18
Frutta e verdura sono amiche dei bambini	19
Tea a chi piacciono le verdure?	19
Io non mangerò mai un pomodoro.....	20
Risorse utili supplementari sull'alimentazione equilibrata in generale	21
Guida pratica all'alimentazione equilibrata e al movimento dei bambini da 1 a 12 anni.....	21
Piramide alimentare	21
Disco alimentare svizzero.....	21
Consigli per spuntini e merende sani	22
Video - Raccomandazioni alimentazione equilibrata	22
Video - Raccomandazioni spuntini equilibrati.....	22
Idee per spuntini creativi.....	22
Scuola in fattoria	23
Risorse utili supplementari su frutta e verdura.....	23
Sito della campagna nazionale "5 al giorno"	23
Sito dell'Associazione Svizzera Frutta	23
Sito dell'Unione svizzera dei produttori di verdura	23



Risorse utili supplementari sulle bevande	24
Opuscolo sull'acqua	24
Scheda di approfondimento sulle bevande	24
Moduli didattici "Nutrikid" sulle bevande.....	24

Giochi didattici e altro materiale

Memory “frutta e verdura”

	<p>Il classico tra i giochi ma un po' diverso: 32 coppie di otto diversi tipi di frutta e verdura, tutti coltivati in Svizzera. Ci sono due coppie per ogni tipo: su una sono raffigurati interi, sull'altra tagliati. Questo permette ulteriori possibilità di utilizzo oltre alla classica variante di gioco.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	Società Svizzera di Nutrizione
Prezzo di copertina	29 CHF Ordinabile su: https://www.sge-ssn.ch/it/produkte/memo-frutta-e-verdura/
Prestito	-

Disegni da colorare “Disco alimentare svizzero”

	<p>Disegni da colorare con i messaggi del “Disco alimentare svizzero”: bere acqua, mangiare frutta e verdura, mangiare regolarmente, mangiare vario e godere con tutti i sensi.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	Società Svizzera di Nutrizione
Prezzo di copertina	Scaricabili gratuitamente da: https://www.sge-ssn.ch/it/progetti/disco-alimentare-svizzero/
Prestito	-

Gli imballaggi alimentari

Capire per consumare meglio – Choco Leo

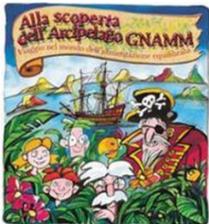
	<p>Gli imballaggi alimentari è una guida alla lettura degli imballaggi per i bambini elaborata dall'Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana (ACSI) con i colleghi della Federazione romanda dei consumatori (FRC). La guida contiene schede didattiche per insegnare ai bambini come leggere le etichette degli imballaggi e non cadere nelle "trappole" della pubblicità. Le schede didattiche si basano su un esempio di confezione di cereali per la colazione "Choco Leo" appositamente inventata, ma simile alla realtà. È possibile anche stampare il modello per poter creare l'imballaggio in 3D.</p>
Destinatari	Dai 6 anni
Referenza	ACSI, FRC. Gli imballaggi alimentari. 2015
Prezzo di copertina	Scaricabili gratuitamente da: www.acsi.ch Link diretto ai documenti: <a href="http://old.acsi.ch/documenti/CHOCO_LEO/ACSI_chocoleo_completo
LOW_RES.pdf">http://old.acsi.ch/documenti/CHOCO_LEO/ACSI_chocoleo_completo
LOW_RES.pdf
Prestito	-

Figure di alimenti magnetiche

	<p>50 figure magnetiche con fotografie di alimenti, adatte per numerose attività didattiche, come ad esempio l'allestimento di una piramide alimentare disegnata direttamente alla lavagna, la preparazione del piatto equilibrato, la classificazione degli alimenti nei vari gruppi alimentari, ecc.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	Betzold. Magnetische Lebensmittel-Bilder in Kunststoffbox.
Prezzo di copertina	75.50 CHF Ordinabile su www.betzold.ch (n° articolo 88614IN)
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • SUPSI – DFA, Centro di documentazione, Locarno

Alla scoperta dell'arcipelago Gnammm

Viaggio nel mondo dell'alimentazione equilibrata

	<p>Materiale didattico di educazione alimentare che tratta in maniera semplice e divertente le tematiche legate all'alimentazione equilibrata e a tutto ciò che ruota attorno alle scelte alimentari. Attraverso il racconto e le schede didattiche gli allievi imparano a suddividere gli alimenti in gruppi alimentari, cosa che permette poi di comporre il piatto equilibrato nel gioco di società. Con il materiale viene fornito anche un CD con le immagini del racconto.</p>
<p>Destinatari</p>	<p>Dai 6 anni</p>
<p>Referenza</p>	<p>Centro Didattico Cantonale, Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria, Ufficio delle scuole comunali (DECS). Alla scoperta dell'arcipelago Gnammm. 2010 (ristampa).</p>
<p>Prezzo di copertina</p>	<p>25 CHF</p>
<p>Prestito</p>	<ul style="list-style-type: none"> • NB: negli scorsi anni è stata distribuita una copia del gioco a tutti gli istituti scolastici del Cantone • Centro di risorse didattiche e digitali, Bellinzona e Massagno • Scuola Media Balerna e Minusio • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona • SUPSI – DFA, Centro di documentazione, Locarno

Una mela al giorno

Il libro gioco per mangiare sano

	<p>Libro-gioco sull'alimentazione sana: partendo da immagini di alimenti permette di giocare a fare la spesa e preparare il menù della giornata, componendo piatti equilibrati.</p> <p><i>NB: le indicazioni, soprattutto per quanto riguarda la lista della spesa con il fabbisogno giornaliero, non corrispondono esattamente ai parametri della Società Svizzera di Nutrizione. Tuttavia la lista è facilmente sostituibile con una proposta fatta su misura in base all'età degli allievi.</i></p>
<p>Destinatari</p>	<p>Dai 3 anni</p>
<p>Referenza</p>	<p>P. Geis. Una mela al giorno! Editoriale Scienza. 2013</p>
<p>Prezzo di copertina</p>	<p>15.90 euro</p>
<p>Prestito</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona • SUPSI – DFA, Centro di documentazione, Locarno

Dove va il cibo che mangio?

	<p>Libro che tratta il tema della digestione e insegna l'importanza di mangiare in maniera variata ed equilibrata. Sollevando le alette del libro si possono scoprire numerose curiosità, ad esempio: cosa succede quando inghiottiamo? Perché brontola la pancia? Dove va il cibo? E gli scarti?</p>
Destinatari	Dai 4 anni
Referenza	K. Daynes, D. Taylor. Dove va il cibo che mangio? Usborne. 2022
Prezzo di copertina	12.50 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona

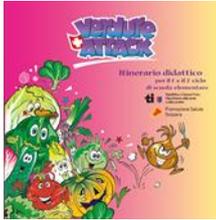
Lilli e Max decidono di mangiare sano

	<p>Questo libro racconta l'avventura di Lilli e Max nel mondo dell'alimentazione e di come ci si può sentire più tranquilli, forti e intelligenti se si mangia in modo equilibrato, privilegiano i prodotti freschi, senza troppi zuccheri o grassi ed evitando il cibo spazzatura. La storia permette di riflettere sulle ragioni che ci spingono a mangiare in un certo modo, sull'importanza dell'imparare a cucinare e fare attenzione a come ci si sente, senza ossessionarsi o privarsi di tutto.</p>
Destinatari	Dai 6 anni
Referenza	D. de Saint Mars, S. Bloch, K. Lilli e Max decidono di mangiare sano. Calligram. 2022
Prezzo di copertina	5.60 euro
Prestito	-

Libri con proposte didattiche

Verdure Attack

Itinerario didattico per il 1° e il 2° ciclo della scuola elementare

	<p>Destinato ai docenti delle scuole elementari, il libretto presenta in modo giocoso diversi tipi di verdure e i loro benefici, per promuoverne la loro conoscenza e il loro consumo. Il fascicolo di accompagnamento propone un itinerario didattico con attività da svolgere in classe quale supporto per la trattazione di questa tematica con gli allievi.</p>
<p>Destinatari</p>	<p>Dai 6 anni</p>
<p>Referenza</p>	<p><u>Fascicolo</u>: C. Trinco, Y. Vulcan. Verdure Attack. Unione svizzera produttori di verdura. 2012 (ristampa)</p>
<p>Prezzo di copertina</p>	<p>Libretto distribuito gratuitamente ai docenti che partecipano al progetto "Movimento, equilibrio e gusto".</p> <p>Itinerario didattico scaricabile gratuitamente qui: www.ti.ch/promozionesalute</p>
<p>Prestito</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Biblioteca cantonale di Bellinzona • Centro di risorse didattiche e digitali, Bellinzona e Massagno • Scuola Media Balerna • SUPSI – DFA, Centro di documentazione, Locarno

Giochiamo a mangiare

Attività divertenti per insegnare ai bambini l'educazione alimentare

	<p>Divertirsi con i bambini e trasmettere loro informazioni, sensazioni e atteggiamenti corretti verso il cibo è l'obiettivo di questo libro, che tocca tutti i temi dell'educazione alimentare: dal funzionamento dell'apparato digerente ai principi nutritivi, dall'importanza delle cinque porzioni giornaliere di frutta e verdura alla piramide alimentare. Le nozioni fondamentali di ogni tema sono sviluppate presentando moltissime attività, esperienze sensoriali, ricette, veri e propri quiz, cruciverba, ecc..</p>
<p>Destinatari</p>	<p>Dai 7 anni</p>
<p>Referenza</p>	<p>R. Oppimitti. Giochiamo a mangiare. Attività divertenti per insegnare ai bambini ad alimentarsi correttamente. Red Edizioni. 2011</p>
<p>Prezzo di copertina</p>	<p>16.90 euro</p>
<p>Prestito</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Centro di risorse didattiche e digitali, Massagno • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona • SUPSI – DFA, Centro di documentazione, Locarno SUPSI – DFA, Centro di documentazione, Locarno

L'alimentazione a piccoli passi

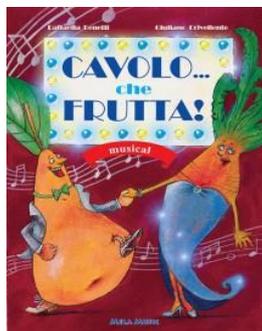
	<p>Libro sull'alimentazione equilibrata, con idee per attività, a partire dai 7 anni. Il libro contiene letture che gli allievi possono fare individualmente, visto il linguaggio semplice e le illustrazioni divertenti. Perché si mangia / il percorso del cibo nel corpo / il ruolo dei diversi tipi di cibo / origine degli alimenti / alimentazione in altre parti del mondo / gruppi alimentari / l'equilibrio energetico / ricette per bambini.</p>
Destinatari	Dai 7 anni
Referenza	Michèle Mira Pons. L'alimentazione a piccoli passi. Giunti. 2019
Prezzo di copertina	9.40 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Centro di risorse didattiche e digitali, Massagno • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona • SUPSI – DFA, Centro di documentazione, Locarno • Diverse Scuole Medie

Esperimenti con frutta, verdura e altre delizie

	<p>Libro che propone 21 esperimenti scientifici con frutta, verdura e altri alimenti. A ogni lettera dell'alfabeto è associato un alimento, il quale è protagonista di un esperimento, oltre che il punto di partenza per spiegare concetti scientifici, raccontare scoperte o curiosità. Gli esperimenti sono facilmente realizzabili e presentati con una grafica colorata e accattivante.</p>
Destinatari	Dagli 8 anni
Referenza	C. Bianchi, A. Bugini, L. Monaco, M. Pompili. Esperimenti con frutta, verdura e altre delizie. Editoriale Scienza. 2022
Prezzo di copertina	13.20 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Centro di risorse didattiche e digitali, Massagno • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona • SUPSI – DFA, Centro di documentazione, Locarno SUPSI – DFA, Centro di documentazione, Locarno

Alimentazione e musica

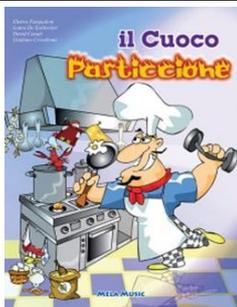
Cavolo che frutta!



Libro (più CD) che propone l'allestimento di un musical per introdurre il discorso dell'alimentazione equilibrata. Sono presenti le canzoni e anche suggerimenti sui costumi e le possibili scenografie da creare.

Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	R. Benetti, G. Crivellente. Cavolo che frutta! MelaMusic. 2006
Prezzo di copertina	19.90 euro (libro + CD)
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Centro di risorse didattiche e digitali, Bellinzona e Massagno • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona • SUPSI – DFA, Centro di documentazione, Locarno

Il cuoco pasticcione



Libro (più CD) con diverse attività didattiche e canzoni sull'alimentazione equilibrata che vuole favorire nel bambino l'acquisizione di conoscenze di base per un'alimentazione equilibrata. Si concentra soprattutto sui temi dei gruppi alimentari e il bilancio energetico (equilibrio tra l'energia fornita dagli alimenti e l'energia consumata).

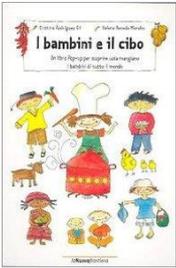
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	E. Pasqualoni, L. De Kolitscher, D. Conati, G. Crivellente. Il cuoco pasticcione. MelaMusic. 2010
Prezzo di copertina	19.90 euro (libro + CD)
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Centro di risorse didattiche e digitali, Massagno • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona

In viaggio per Nutrilandia

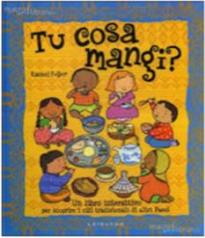
	<p>Entrambi i libri (più CD) contengono delle canzoni e delle attività didattiche per sviluppare il sapere dei bambini nell'ambito dell'educazione alimentare. In particolar modo, si stimolano i bambini a riflettere sull'importanza del cibo, a conoscere le proprietà nutritive degli alimenti, a valutare l'importanza di una dieta sana ed equilibrata, a rispettare i tempi dei pasti e le norme igieniche. "In viaggio per Nutrilandia 2" è anche un progetto didattico-musicale comprensivo di recita finale.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	R. Dattolico. In viaggio per Nutrilandia 1. Melamusic. 2000 e In viaggio per Nutrilandia 2. Melamusic. 2004
Prezzo di copertina	19.90 euro (libro + CD)
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Centro di risorse didattiche e digitali, Bellinzona e Massagno • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona

Alimentazione e interculturalità

I bambini e il cibo

	<p>Un libro interattivo che illustra il variegato mondo dei sapori e delle abitudini alimentari dei bambini di ogni parte del mondo. Con finestrelle da aprire e linguette da tirare per scoprire quali piatti si nascondono sotto i coperchi, una ruota da girare per conoscere i diversi tipi di pane e delle ricette da sperimentare.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	C. Rodriguez Gil. I bambini e il cibo. La Nuova Frontiera. 2005
Prezzo di copertina	14.50 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona • SUPSI – DFA, Centro di documentazione, Locarno • Scuola Media di Balerna

E tu cosa mangi?

	<p>Un libro pop-up per scoprire i cibi tradizionali di altre culture e per insegnare ai bambini conoscere le differenze tra le abitudini proprie e quelle degli altri Paesi.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	R. Fuller. Tu cosa mangi ? Gribaudo. 2011
Prezzo di copertina	14.90 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Centro di risorse didattiche e digitali, Massagno • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona • SUPSI – DFA, Centro di documentazione, Locarno

E per colazione?

Latte, biscotti e... involtini primavera!

	<p>Xiao Ming fa colazione con latte di soia, riso e verdure; la giornata di Mohammed invece parte con labneh e knafa; Kate al mattino mangia uova fritte e beve succo d'arancia. E Abiel, che viene dall'Eritrea? E Amita, che viene dall'India? Un libricino che accompagna i bambini alla scoperta delle colazioni del mondo, in un viaggio che si snoda attraverso immagini allegre, attività gioco e consigli sull'importanza della colazione.</p>
Destinatari	Dai 4 anni
Referenza	R. LaCoq. E per colazione? Latte, biscotti e... involtini primavera! Sinnos Editrice. 2011
Prezzo di copertina	9.02 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Centro di risorse didattiche e digitali, Massagno • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona

Gusto Mondo

	<p>Come si apparecchia la tavola in Marocco? Cosa c'è nel frigorifero di una famiglia statunitense? Quali sono le ricette più comuni in Francia o in Indonesia? Il libro è un giro del mondo culinario che consente di viaggiare grazie al racconto di mercati, cibi di strada, ristoranti e cucine casalinghe di diversi paesi. In una realtà multietnica come quella attuale sono molti gli spunti per raccontare ai bambini che cosa mangiano i loro coetanei.</p>
Destinatari	Dagli 8 anni
Referenza	A Mastrangelo, A. Agliardi. Gusto Mondo. Slow Food Editore. 2018
Prezzo di copertina	14.90 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Centro di risorse didattiche e digitali, Massagno • Centro di risorse didattiche e digitali, Bellinzona • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona • Diverse scuole medie

Origine alimenti

Chi l'ha mangiato?

	<p>Un coloratissimo libro pop-up che permette di scoprire che gli alimenti che piacciono agli animali sono spesso gli stessi che piacciono a noi. Ad esempio: chi ha mangiato l'insalata dell'orto, chi ha pescato i pesciolini? Un'introduzione all'alimentazione partendo dal regno della natura.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	F. Buglioni, E. Bussolati. Chi l'ha mangiato? Editoriale Scienza, 2015
Prezzo di copertina	12.90 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona • Scuola Media Balerna

Gli alimenti

Libri animati

	<p>Come si produce il pane? Dove si coltivano frutta e ortaggi? Come si fa il cioccolato? Questo libro permette ai più piccoli di scoprire l'origine di diversi alimenti. Oltre 60 linguette da sollevare per scoprire curiosità e informazioni.</p>
Destinatari	Dai 4 anni
Referenza	E. Bone, B. Giaufret, E. Rusinà. Gli alimenti. Usborne. 2016
Prezzo di copertina	13.50 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona

Scopriamo il cibo

Da dove e come arriva sulla nostra tavola

	<p>Attraverso testi chiari e bellissime immagini questo libro esplora il viaggio degli alimenti fino alle nostre tavole. Si possono scoprire in particolare come si coltivano le materie prime, quali sono i processi di lavorazione e come vengono confezionati i prodotti. Ad esempio, lo sapevi che le bacche di vaniglia usate per i dolci si ricavano da un'orchidea? O che i pop-corn sgranocchiati al cinema sono chicchi di mais fatti esplodere? Il cibo ha molte storie da raccontarci.</p>
Destinatari	Dai 6 anni
Referenza	A Minoglio, F. Mariani, Scopriamo il cibo. Da dove e come arriva sulla nostra tavola? Gribaudo. 2021
Prezzo di copertina	14.90 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona

Ricette

L'orto in cucina con i bambini

	<p>Questo libro spiega ai bambini come seminare, curare e raccogliere frutti e ortaggi, nonché come preparare deliziose pietanze con questi prodotti della terra.</p>
Destinatari	Dai 4 anni
Referenza	A. Grant. L'orto in cucina con i bambini. Il Castello. 2011
Prezzo di copertina	18.00 euro
Prestito	-

Giochiamo in cucina

Esperimenti, giochi, ricette per imparare a cavarsela in cucina

	<p>Libro con diverse attività da realizzare in cucina con i bambini. L'autrice, dietista e mamma, dedica una prima parte del libro a esperimenti base che consistono nel cucinare alcune preparazioni (pane, burro, pop-corn, ecc.). Seguono poi diverse ricette per la colazione, le merende (sia dolci che salate), pranzi e cene. Il libro termina con la descrizione di alcuni giochi.</p>
Destinatari	Dai 7 anni
Referenza	P. Bollo. Giochiamo in cucina – Esperimenti, giochi, ricette per imparare a cavarsela in cucina. Laboratorio Salani. 2011
Prezzo di copertina	12.00 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona • Diverse Scuole Medie

Alimentazione “equilibrio e benessere”

Giochiamo con i cibi amici

	<p>Avere fin da piccoli un'alimentazione variata ed equilibrata è importante ma non sempre i bambini hanno una buona relazione con alcuni alimenti. La storia di Andrea e del Mago Blè Cosè proposta in questo libro ricco di finestrelle e immagini da staccare indirizzano grandi e piccini al giusto approccio all'alimentazione, aiutandoli a superare ansie e paure legate al cibo.</p>
Destinatari	Dai 2 anni
Referenza	Pediatra Carla, Giochiamo con i libri amici. La coccinella. 2022
Prezzo di copertina	14.15 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona

Zuppa di drago

	<p>Come ogni settimana è arrivata la cena a base di puzzolente minestrone. Ma se al suo posto ci fosse una fumante zuppa di drago? Forse le verdure non sono poi così male... Una storia che mostrerà ai lettori che mangiare le verdure può evitare strane sorprese, darà qualche consiglio per far apprezzare anche i cibi che non piacciono e insegnerà come le verdure facciano bene non solo ai bambini ma anche ai draghi.</p>
Destinatari	Dai 3 anni
Referenza	L. Iannaccone. Zuppa di drago. Mondadori. 2019
Prezzo di copertina	8.90 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona • Scuola media Lordino

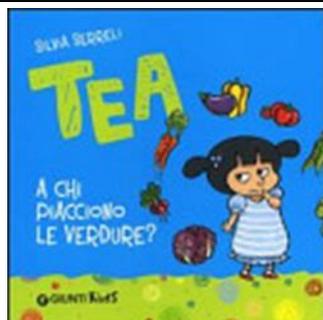
Frutta e verdura sono amiche dei bambini



Libretto che mostra l'importanza di integrare frutta e verdura all'interno di un'alimentazione equilibrata e evidenzia come alle volte siano i pregiudizi a convincere i bambini che il cibo non sia buono. Attraverso semplici frasi e immagini, viene spiegato il potere di frutta e verdura sull'organismo. Nella parte finale è prevista anche una piccola attività che promuove l'assaggio di questi alimenti.

Destinatari	Dai 4 anni
Referenza	Pianeta Scuola. Frutta e verdura sono amiche dei bambini. 2021
Prezzo di copertina	7.90 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona.

Tea a chi piacciono le verdure?



A Tea piacciono molto le verdure: rosse, arancioni, gialle e verdi... hanno colori così carini. Ma di mangiarle, neanche a parlarne! Un libro consigliato ai bambini che nel piatto mangiano tutto... ciò che non è verdura.

Destinatari	Dai 4 anni
Referenza	S. Serreli. A chi piacciono le verdure? Tea. Giunti Kids. 2013
Prezzo di copertina	5.90 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona SUPSI – DFA, Centro di documentazione, Locarno Biblioteca cantonale di Locarno

Io non mangerò mai un pomodoro

	<p>Molti di noi da piccoli avevano almeno un cibo odiato, che non avrebbero mai ma proprio mai mangiato. La piccola Lola ne ha tanti e malgrado gli sforzi mamma e papà non riescono proprio a convincerla ad assaggiarli. Si affidano quindi al fratello Charlie che, con la fantasia che è propria dei bambini, riesce a trasformare banali verdure in cibi tanto favolosi da far venire l'acquolina in bocca anche a Lola.</p>
Destinatari	Dai 6 anni
Referenza	L. Child. Io non mangerò mai un pomodoro. Gli albi della Ciopi. 2020
Prezzo di copertina	15.67 euro
Prestito	<ul style="list-style-type: none"> • Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, Centro di documentazione, Bellinzona • Scuola media di Lodrino

Risorse utili supplementari sull'alimentazione equilibrata in generale

Guida pratica all'alimentazione equilibrata e al movimento dei bambini da 1 a 12 anni

	<p>Guida pratica che illustra con fotografie i diversi gruppi alimentari e le quantità raccomandate, propone esempi di menu giornalieri equilibrati e dà consigli pratici.</p> <p>Guida gratuita edita dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale. Ordinazione: 091/814.30.50 oppure dss-spvs@ti.ch</p>
---	--

Piramide alimentare

	<p>"Piramide alimentare", edita dalla Società Svizzera di Nutrizione. Scaricabile gratuitamente da: https://www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/in-modo-equilibrato/piramide-alimentare-svizzera/</p>
--	---

Disco alimentare svizzero

	<p>Disco alimentare svizzero, edito dalla Società svizzera di nutrizione. Scaricabile gratuitamente da: https://www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/giovani-e-anziani/bambini/</p> <p>Sono presenti anche delle proposte didattiche e schede:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proposte didattiche 1° ciclo: https://www.sge-ssn.ch/media/Proposte_didattiche_ciclo1-1.pdf - Proposte didattiche 2° ciclo: https://catalogue.education21.ch/sites/default/files/2020-12/proposte_didattiche_ciclo2-1.pdf - Schede di lavoro 1° ciclo: https://www.sge-ssn.ch/media/Schede_di_lavoro-ciclo1-1.pdf - Schede di lavoro 2° ciclo: https://catalogue.education21.ch/sites/default/files/2020-12/schede_di_lavoro-ciclo2.pdf
---	---

Consigli per spuntini e merende sani



Poster che illustra gli alimenti da privilegiare per una merenda equilibrata.

Scaricabile gratuitamente da:

<https://www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/giovani-e-anziani/bambini/>

Link diretto: http://www.sge-ssn.ch/media/Znueniblatt_Italienisch.pdf

Video - Raccomandazioni alimentazione equilibrata



Video che illustra il concetto di alimentazione equilibrata.

Disponibile su www.ti.ch/merende

Link diretto:

[https://www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/SPVS/video/PAC_M_G
Alimentazione equilibrata Mobile.mp4](https://www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/SPVS/video/PAC_M_G
Alimentazione_equilibrata_Mobile.mp4)

Video - Raccomandazioni spuntini equilibrati



Video che illustra come si compone una merenda equilibrata.
Disponibile su www.ti.ch/merende

Link diretto:

[https://www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/SPVS/video/PAC_M_G
Video spuntini Mobile.mp4](https://www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/SPVS/video/PAC_M_G
Video_spuntini_Mobile.mp4)

Idee per spuntini creativi



“Idee per spuntini creativi”, edito dalla Società Svizzera di Nutrizione, è un documento con 15 ricette di merende sane e originali.

Scaricabile gratuitamente da:

<https://www.sge-ssn.ch/it/scuola-e-formazione/alimentazione-a-scuola/materiale-per-linsegnamento/>

Link diretto:

https://www.sge-ssn.ch/media/Ideen-Zwischenmahlzeiten_IT_SGE2016-1.pdf

Scuola in fattoria



Il sito www.scuolainfattoria.ch contiene una sezione dedicata ai docenti con materiali didattici come il cammino degli ortaggi, dei cereali, della frutta e altro ancora.

Risorse utili supplementari su frutta e verdura

Sito della campagna nazionale "5 al giorno"



www.5algiorno.ch è un sito dedicato alla promozione di frutta e verdura. Si possono trovare molte utili informazioni come le quantità giornaliere raccomandate, le foto delle porzioni di frutta e verdura, delle ricette a base di frutta e verdura e la tabella delle stagioni.

Link diretto alla tabella della frutta e verdura di stagione:

<https://www.5algiorno.ch/site/assets/files/5318/calendariodellafrutta.pdf>

Sono presenti anche dei percorsi didattici per le scuole:

- Percorso didattico 1° ciclo:
<https://www.5algiorno.ch/site/assets/files/5318/ciclo1.pdf>
- Percorso didattico 2° ciclo:
https://www.5algiorno.ch/site/assets/files/5318/ciclo2e3_digital.pdf

Sito dell'Associazione Svizzera Frutta



www.swissfruit.ch è il sito dell'Associazione Svizzera Frutta. Nelle sezioni "Fruits" e "École" si possono trovare molte utili informazioni sulla frutta svizzera e di stagione. Inoltre, è possibile scaricare o ordinare materiale su questo tema (es. tabella della frutta di stagione, ricette, poster, ecc.). Possibilità di organizzare anche l'azione "Mela della ricreazione" (vedi sezione "Écoles").

Sito dell'Unione svizzera dei produttori di verdura



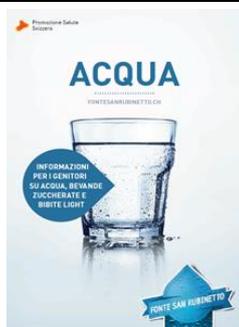
www.gemuese.ch è il sito dell'Unione svizzera produttori di verdura. Nelle sezioni "Légumes" e "Recettes" si possono trovare molte utili informazioni sulla verdura svizzera e di stagione. Presenta un interessante calendario con fotografie sulla verdura di stagione suddivisa mese per mese. Cliccando sulle singole verdure, appaiono informazioni approfondite, consigli e curiosità. Inoltre, è possibile scaricare o ordinare diverso materiale (tabella stagionale di frutta e verdura svizzere, ricette, poster, ecc.).

Link diretto al calendario mensile:

<http://www.gemuese.ch/Calendrier-des-saisons>

Risorse utili supplementari sulle bevande

Opuscolo sull'acqua



Opuscolo edito da Promozione Salute Svizzera su come e perché bere acqua del rubinetto, con risposte a domande frequenti, un cruciverba e altro ancora.

Link diretto:

https://promotionsante.ch/uploads/tx_ttproducts/datasheet/Opuscolo_acqua_A6_i.pdf

Scheda di approfondimento sulle bevande



Scheda informativa "Fabbisogno di liquidi e bibite", edito dalla Società Svizzera di nutrizione, scaricabile gratuitamente dal sito www.sge-ssn.ch

Link diretto:

http://www.sge-ssn.ch/media/Scheda_informativa_fabbisogno_di_liquidi_e_bibite_2015.pdf

Moduli didattici "Nutrikid" sulle bevande



Tre moduli didattici sul tema delle bevande indirizzati al 2° ciclo SE e scaricabili gratuitamente dal sito della Società Svizzera di Nutrizione:

- A) I liquidi come costituente di base: http://www.sge-ssn.ch/media/01_i_Nutrikid_II_bilancio_idrico_A1.pdf
- B) Le bevande zuccherate esaminate da vicino: http://www.sge-ssn.ch/media/02_i_Nutrikid_II_bilancio_idrico_B1.pdf
- C) Le bevande sul banco di prova: http://www.sge-ssn.ch/media/03_i_Nutrikid_II_bilancio_idrico_C1.pdf

Sul sito sono presenti anche altri moduli didattici sul ritmo dei pasti e sul bilancio energetico: <http://www.sge-ssn.ch/it/scuola-e-formazione/alimentazione-a-scuola/materiale-per-l'insegnamento/>