

## PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE e MOTORIA *BABE, il Maialino GOLOSONE*

MOTIVAZIONE: I bambini nella società odierna trascorrono la maggior parte della giornata fermi davanti alla televisione o al computer, spesso consumano molte merendine ricche di calorie che non vengono smaltite con il movimento. Questi atteggiamenti producono un'incidenza del sovrappeso che, con gli anni, si può trasformare in obesità.

E' importante, fin dalla prima infanzia, sviluppare dei comportamenti corretti riguardo all'alimentazione ed al movimento in modo da favorire un adeguato sviluppo fisico e da attuare la prevenzione di problemi come l'obesità e le malattie ad essa correlate.

Il progetto si chiama Alimentazione, Sport, Gioco (A.S.G), in cui si imparano i principi della corretta alimentazione, trasferendoli nel movimento utilizzando il gioco.

Il progetto si articola su tre parti:

La prima parte consiste nel far conoscere ai bambini i cardini dell'alimentazione tramite un personaggio mediatore (il maialino Golosone).

L'obbiettivo sarà di conoscere da cosa è fatto il nostro corpo e come utilizzare i cibi per avere la giusta energia sia nel movimento, sia nello sport.

Il maialino Golosone ci porterà la sua storia e ci presenterà di volta in volta L'ABC dell'alimentazione;

conosceremo quindi con il suo aiuto le proteine, gli zuccheri e i grassi (cattivi e buoni) e i Sali minerali.

Inoltre grazie al suo aiuto impareremo che il nostro corpo è una macchina perfetta che ha bisogno di carburante, ma nella giusta misura, per muoversi, saltare e correre.

### STORIA : *IL MAIALINO GOLOSONE*

Babe è un maialino molto pigro.

Si alza tardi alla mattina e non vuole mangiare la colazione perchè ha ancora tanto sonno. La mamma insiste spiegandogli che la colazione fa bene perchè durante la notte la sua pancia è sempre rimasta vuota ma lui proprio non ne vuole sapere.

Appena arrivato a scuola però comincia a sentire un po' di fame e allora mangia un pacchetto di caramelle.

Mentre i suoi amici saltano corrono e si divertono, lui preferisce stare seduto su una sedia a rimpinzarsi di patatine e cioccolato fino a mezzogiorno.

A pranzo poi non ha più fame, mentre i suoi amici mangiano un bel piatto di pasta con il pomodoro, una bistecca e l'insalata, mangia solo un po' di pane. Quando torna a casa si rimpinza di merendine di ogni genere e poi sta seduto davanti alla televisione per tutto il pomeriggio.

Alla sera non vuole mangiare la minestrina che gli ha preparata la mamma e prima di andare a letto sgranocchia un altro pacchetto di patatine. Passa il tempo ed una mattina il maialino è diventato talmente pesante che non riesce più neppure ad alzarsi dal letto. La mamma decide allora di chiamare il dottor orso che arriva e spiega a Babe cosa e come deve mangiare per sentirsi bene. Inoltre gli proibisce di passare troppo tempo davanti alla tv ed al computer e gli propone di uscire più spesso a giocare con i suoi amici al parco. Babe inizia così ad amare la frutta matura, le verdure di stagione, la carne ed il pesce fresco.

Scopre anche che questi cibi gli regalano un sacco di energia! Impara inoltre che è molto divertente giocare con i propri amici all'aperto.

Dopo qualche mese il nostro Babe è diventato un maialino non più triste e di cattivo umore, ma un giocherellone instancabile ed in gran forma.

In seguito alla storia proporremo le seguenti attività motorie divise in tre fasi:

1^ Fase da OTTOBRE a GENNAIO:

mese di OTTOBRE : LE PROTEINE: COSA SONO e A COSA SERVONO e IN CHE ALIMENTI LE TROVO-

ATTIVITA': svilupperemo tutti i giochi di forza come tiro alla fune, cariola, salto in alto, in lungo ed altre attività come il getto del peso, etc

Mese di NOVEMBRE : GLI ZUCCHERI: COSA SONO e A COSA SERVONO e IN CHE ALIMENTI LI TROVO-

ATTIVITA': svilupperemo tutti i giochi di resistenza come percorsi, staffette, mini aerobica e corsa in tutte le sue varianti.

Mese di DICEMBRE : I GRASSI: COSA SONO e A COSA SERVONO e IN CHE ALIMENTI LI TROVO-

ATTIVITA': svilupperemo tutti i giochi sia di resistenza che di esplosività come svuota il campo, i quattro cantoni, il gioco delle seggiole, leva i pantaloni etc..

Mese di GENNAIO : I SALI MINERALI: COSA SONO e A COSA SERVONO e IN CHE ALIMENTI LI TROVO-

ATTIVITA': svilupperemo tutti i giochi di contatto come ad esempio il basket, il rugby e la palla a mano.

2^ FASE da FEBBRAIO a MAGGIO:abbiamo scoperto tramite il buon cibo di Babe ci porta tante energie quindi possiamo muoverci e scoprire nuove attività motorie:

MESE di FEBBRAIO: muoversi a ritmo di musica scoprendo il nostro corpo nello spazio e i suoi concetti topologici

ATTIVITA' mini zumba, mini aerobica e balli di gruppo.

MESE di MARZO:acquisire ed affinare la consapevolezza del proprio schema corporeo.

ATTIVITA': mini yoga, mini pilates e mini ginnastica posturale e semplici tecniche di rilassamento

MESE di APRILE: muoversi all'aria aperta sapendosi orientare ed acquistando sicurezza in se stessi anche in ambienti nuovi.

ATTIVITA': caccia al tesoro, trekking, gite alla pista di atletica ed al percorso vita del frantoio.

MESE di MAGGIO: scopriamo ed impariamo il movimento in un ambiente nuovo: L'acqua.

ATTIVITA' : acquaticità , familiarizzare con il movimento nell'acqua e giochi in acqua.

3^ FASE: da GIUGNO A LUGLIO.

Ormai consapevoli non solo più del cibo e del nostro corpo ,ma anche del movimento e degli sport scoperti durante l'anno possiamo affinare le nostre capacità motorie mettendoci alla prova per conseguire il diploma di miglior sportivo dell'anno e miglior piccolo chef .

MESE di GIUGNO: organizziamo veri e propri tornei di Basket, Calcio, Pallamano e Nuoto

ATTIVITA': tornei sportivi

MESE di LUGLIO: Conosciamo meglio gli alimenti utilizzando i nostri sensi

ATTIVITA' : Tatto prepariamo vere e proprie ricette (macedonia etc..)

Olfatto riconosciamo gli alimenti bendati sentendone il profumo(spezie)

Gusto:divisi in squadre indoviniamo vari tipi di frutti.

Vista: giochiamo con i colori del cibo