

## ***MANGIARE BENE... PER CRESCERE SANI***



*Ciao bambini, come state? Vi è piaciuto il tour virtuale in fattoria?  
Questa settimana le maestre hanno pensato di proporvi delle attività  
sulla buona alimentazione per farvi conoscere meglio i cibi e la loro  
importanza, per imparare a mangiare sano e crescere bene.  
Pronti per le nuove scoperte di questa settimana?*

***Andiamo!!***



*Per conoscere meglio gli alimenti e cibi nuovi e diversi da quelli che di solito si mangiano a casa, ascoltate questo racconto:*

**" IL BRUCO MOLTO AFFAMATO "** di Eric Carle.

<https://www.youtube.com/watch?v=77xLpEfoBc8>



**ATTIVITA'**: dopo aver ascoltato la storia, provate a disegnare il bruco e poi, al suo interno, i cibi che ha mangiato.

*I più grandi possono anche disegnare la frutta che il bruco mangia lunedì, martedì, mercoledì, giovedì e venerdì, scrivendo accanto il numero.*

*Ed ora, se potete, divertitevi con le proposte indicate sotto:*

*costruisci il bruco maisazio*

<https://www.youtube.com/watch?v=ixpgOytDbDw>

*il bruco maisazio con la pasta di sale*

<https://www.youtube.com/watch?v=3fR-9DfI5HQ>

*laboratorio per bambini*

<https://www.youtube.com/watch?v=Hv7voJQAQFM>

*Il nostro corpo ha bisogno di tante cose: pasta, carne, pesce, formaggio, verdure, legumi, frutta, latte, acqua. Ma da dove vengono? Come si fanno? Ognuno di questi alimenti contiene delle sostanze indispensabili per la nostra vita. La crescita del nostro corpo dipende da come ci nutriamo. Un'alimentazione sana ed adeguata ci aiuta a crescere sani e forti.💪*

**MA ... DA DOVE PROVIENE IL CIBO?**

*La settimana scorsa abbiamo conosciuto gli animali della fattoria. Lo sapete che ci danno tante cose buone e salutari da mangiare?*

*Le mucche, le caprette e le pecorelle ci danno il LATTE, che è un alimento molto prezioso per la salute dei denti e delle ossa. Con il latte possiamo fare anche il burro, la panna, il formaggio, la ricotta e lo yogurt. Tutti questi prodotti che derivano dal latte si chiamano LATTICINI.*



[https://www.youtube.com/watch?v=FOhTHm\\_ZBkA](https://www.youtube.com/watch?v=FOhTHm_ZBkA)



*Le galline ci danno le UOVA. Potete mangiarle in tanti modi: a frittatina, sode, in camicia, omelette. Sono sempre buonissime!*

<https://www.youtube.com/watch?v=8Ab8OI8Lmmc>

[https://www.youtube.com/watch?v=Pf\\_BwhzkHL](https://www.youtube.com/watch?v=Pf_BwhzkHL)



**Attività:** *contiamo le uova che ha fatto la gallina!*



*Nella fattoria possiamo trovare anche gli alveari con le api.  
Le api cercano i fiori per raccogliere il nettare, una sostanza  
zuccherina da cui si ricava il MIELE. La casetta delle api si chiama  
arnia ed è là che l'apicoltore raccoglie il miele che le api hanno  
preparato per noi!*



*Guarda "Il mondo delle api" per vedere come fanno il miele:  
<https://www.youtube.com/watch?v=lhiOemw2aqw>  
Che ne dite ora di fare una buona merenda con pane o fetta  
biscottata e miele?*



## FILASTROCCA APPETITOSA

*Alla mattina fai colazione,  
bevi il latte nel bicchierone,  
mangia un bel biscottino  
oppure un piccolo panino.*

*A mezzogiorno è ora di pranzare:  
cosa c'è di buono da mangiare?  
Pastasciutta con il sughetto  
e l'insalata con il filetto.*

*A merenda cosa c'è di gustoso?  
Uno yogurt davvero cremoso.*

*Poi alla sera per cenare  
un minestrone potrei mangiare,  
un po' di formaggio e i fagiolini,  
magari mangio anche due mandarini.*

*cartone animato: mangiare cibo sano*

<https://www.youtube.com/watch?v=AwcoIYneefQ&t=307s>

***Ricordate bambini di mangiare un po' di tutto e di assaggiare  
cose nuove!***



*Quando volete divertirvi a pasticciare con gli alimenti e realizzate questa ricetta buonissima con i vostri familiari:*

*cartone animato Telma e Tula: ricetta biscotti al cioccolato*  
<https://www.youtube.com/watch?v=otXpdhCFGkU>

*Per crescere sani e forti è importante non solo mangiare bene ma anche fare movimento...*



***E allora ... balliamo un pò!***

***canzone sul cibo***

<https://www.youtube.com/watch?v=GXT0ynVCVSA>

***canta la frutta con Aurora***

<https://www.youtube.com/watch?v=aDCHyHyuWyI>

***l'alfabeto della frutta***

<https://www.youtube.com/watch?v=zxDbnvNA+0o>

***patatina***

<https://www.youtube.com/watch?v=tVZAPldaK-o>

***le tagliatelle di nonna Pina***

<https://www.youtube.com/watch?v=dgDF16R6axc>

***il caffè della Peppina***

<https://www.youtube.com/watch?v=InQC3MvDZM4>

***la danza della panza***

<https://www.youtube.com/watch?v=TXF9VsKVRCw>

***viva la pappa col pomodoro***

<https://www.youtube.com/watch?v=67906-URxOw>

### *Motricità fine*

<https://www.youtube.com/watch?v=pqqLoUlJN5Q>

### *Esercizi di pregrafismo*

<https://www.youtube.com/watch?v=LdrUNbyrbRA>

### *Esercizi di motricità fine*

<https://www.youtube.com/watch?v=sxeCDre415c>

### *La canzone delle vocali*

<https://www.youtube.com/watch?v=cgRDApH53Yg>

### *Giochi cognitivi*

<https://www.youtube.com/watch?v=nEmSn3HqXSQ>

### *Canta e impara i numeri*

<https://www.youtube.com/watch?v=-8x4EyGOq04>

*Le maestre vi mandano tanti baci super golosi e vi  
abbracciano forte forte come sempre con tantissimo  
affetto!*





*Maestra Paola*

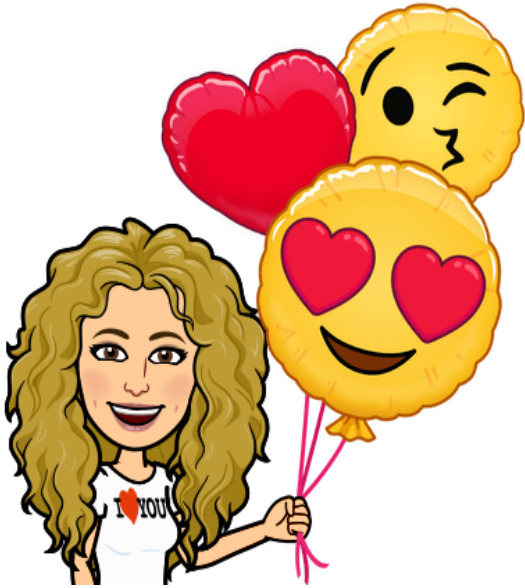


*Maestra Stefania*

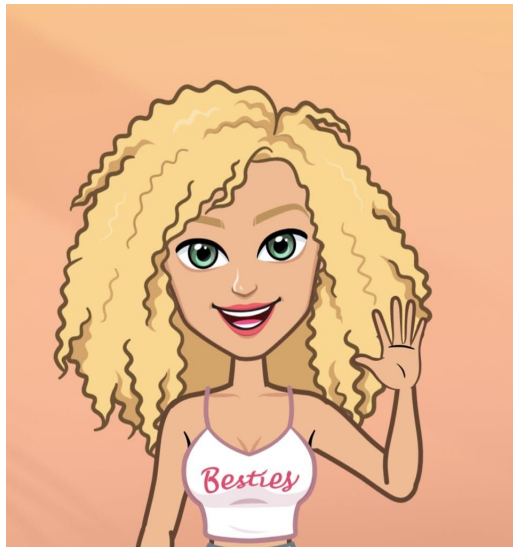


*Maestra Costanza*





***Maestra Anna***



***Maestra Debora***