

## **SCHEDA ATTIVITÀ**

### **AAA Cercasi Cuoco**

Un'attività divertente per promuovere la sana alimentazione e far conoscere il piatto della salute.

#### **Obiettivi dell'attività:**

- Promuovere una sana alimentazione e far conoscere il piatto della salute
- Favorire l'adozione di sani stili di vita
- Coinvolgere i bambini nella preparazione dei piatti per la propria famiglia

#### **L'attività a piccoli passi:**

- Leggete la storia "AAA Cercasi Cuoco" contenuta nel libretto scaricabile "Le avventure di BronkoSauro" di Ambra Onlus, per introdurre il tema della sana alimentazione.

Dopo la lettura si può:

- Chiedere ai bambini e alle bambine di realizzare il "piatto della salute", attraverso un'attività creativa. Utilizzate un vero piatto di carta o in materiale biodegradabile, chiedete di disegnare e ritagliare su cartoncino alcuni alimenti per comporre il piatto della salute (un piatto completo che contenga: verdure, proteine, carboidrati, frutta).
- Oppure si può preparare una merenda o un pasto utilizzando una delle ricette della salute contenute nel libro, per condividere con i propri figli un momento di gioia legato all'alimentazione.
- In conclusione chiedete ai bambini e alle bambine di scrivere su un foglio un piccolo cambiamento in tema di alimentazione per introdurre nuove buone abitudini (es. "ogni mercoledì mangerò un frutto a colazione", "oggi assaggerò una verdura nuova", "domani per merenda preparerò un frullato di frutta fresca").

#### **Materiali:**

Libro scaricabile "Le Avventure di BronkoSauro – AAA Cercasi Cuoco".

Per l'attività creativa: cartoncini bianchi o colorati, piatti di carta o biodegradabili, cancelleria

Per l'attività di cucina: nel libro sono indicati gli ingredienti delle ricette.