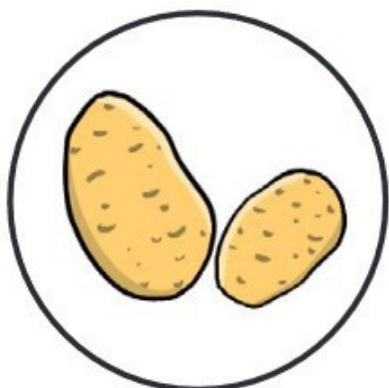
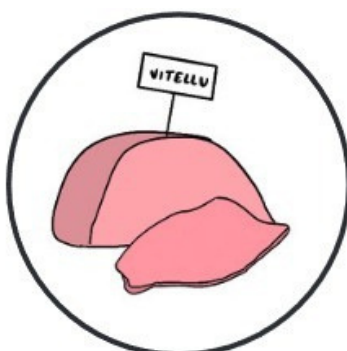


# U mio Mondu

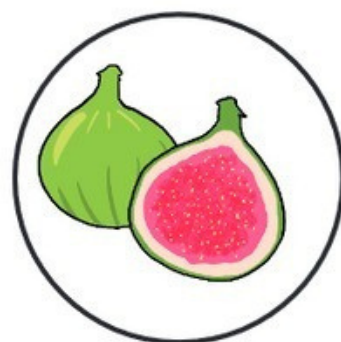
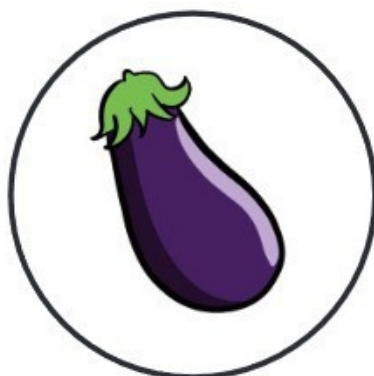
11 fisce pedagogiche bilingue  
à scopre u nostru territoriu  
è a so robba pastureccia



## ALIMENTAZIONE È SALUTE

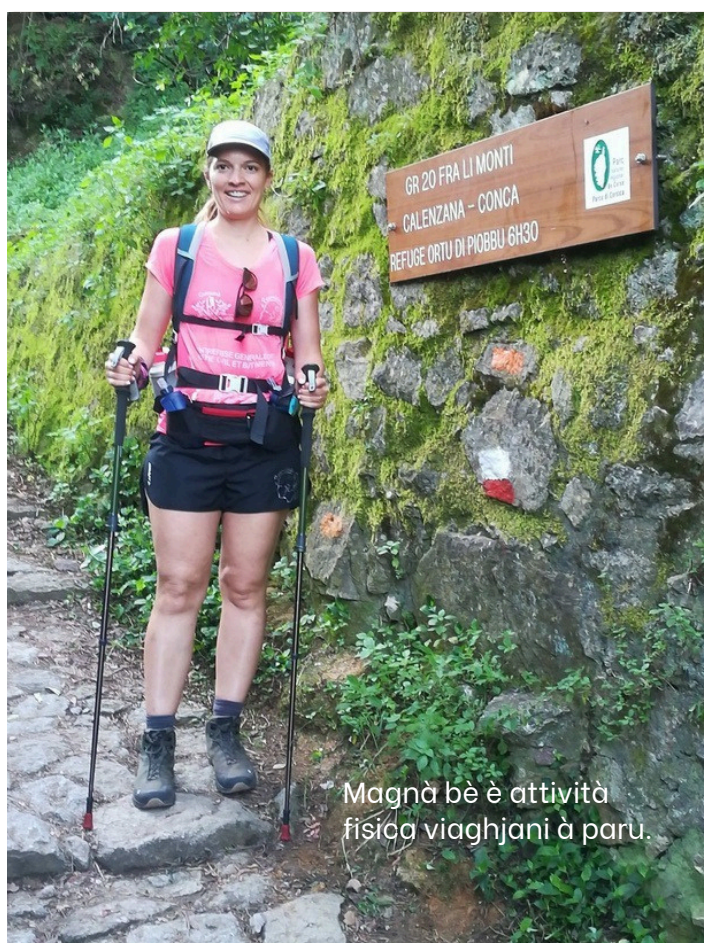


- Prisentazione
- Pruposta d'attività
- Pè andà più in là



## ALIMENTAZIONE È SALUTE

Tutt'ognunu hè à capu di u slogan “Manghjà cinque frutti è legumi à ghjornu” : ùn mancanu e pubblicità, i riporti, l'attelli è i cunsigli per esse in salute. È puru, in a pratica, si pò accuncià sta formula.



Magnà bè è attività  
fisica viaghjani à parù.

### Scopi pidagogichi

- Assistà è aduprà dati
- Cunnosce e regule di l'igiene di vita

### Cumpetenze

- Riempie, leghje è interpretà tavulelli è graffichi

Sò bon parecchi i cunsigli, è belli cunnisciuti : manghjà di modu equilibratu, sempre à listessa ora, ùn pizzicà trà i ripasti, move si di modu regolare, beie trà 1 L è 1,5 L tutti i ghjorni, manghjà 5 frutti è legumi à ghjornu...

Ma seranu sempre seguitati sti cunsigli ? È si cunferanu incù i ritimi di a vita d'oghje ? A dicenu parecchi studii : sò troppe e calurie ch'è no ingullimu. Tandu ci vulerebbe à adattà u modu di manghjà è/o à move si di più.





## Attivu/passivu

Per esse in salute, ci vole dinò à move si di modu regolare : andà à a scola o à u travagliu à pedi quant'ella si pò fà, o ancu à bicicletta (crescs u numbru di i pista ciculatoghjs), spassighjà in foresta. Intantu di pudè fà u GR20, sò poche e pussibilità ! Basta à circà à nant'à internet l'idee da spassighjà in famiglia, o à buscà si una guida pè i giovani à a mediateca.

## I screni : un veru periculu pè a salute

Sò 54 % di i zitelli di 5 anni 1/2 à ghjuvà si di un screnu. Peghju, u tempu ch'elli ci passanu currende à spessu à u mumentu di u ripastu. Ghjuvà si di un screnu a mane impedisce a cuncentrazione. A sera, ritarda u sonnu.

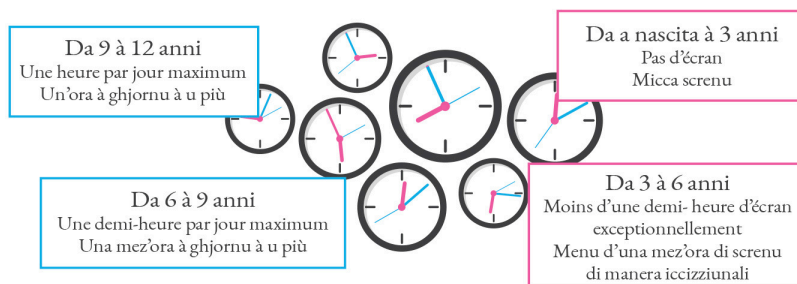
### LA RÈGLE DES 3-6-9-12

A regula di i 3-6-9-12



L'HORLOGE DU TEMPS PASSÉ SUR LES ÉCRANS PAR TRANCHES D'ÂGE

U riloghju di u tempu passatu à nantu à i screni sionti l'età



Cullettività di Corsica - PMI

## Manghjà, move si

À parte si da un annu, ci vulerebbe à move si à u mancu 3 ore à ghjornu. Trà 6 è 12 anni, à u mancu 1 ora à ghjornu, cù 3 volte à settimana attività intense (ballà, fà u VTT, ghjucà cù ballò, saltà à a corda...) : cusì s'arricumanda u situ mangerbouger.fr. Ùn hè sempre pussibile, per via di u spartitempu d'ognunu, è puru, s'omu ingolle troppu calurie senza move si à bastanza, ci hè risicu di diventà troppu grossu, è ancu pangrossu.

*Acqua, si ni beie  
à voli ne più !  
Ci vole à adattà ne a  
quantità à a so attività.*

## Lessicu

- **persona sidentaria :**  
persona chì passa u so tempu pè u più in pusoni o stesa, senza spesa d'energia.

## PRUPOSTE D'ATTIVITÀ

Guida di u maestru

### 1/ U nostru ultimu ripastu

Si puderà fà sta prima attività in gruppu o cù a classa sana. Si tratta prima di fà u censu di ciò ch'elli anu manghjatu i sculari u ghjornu o a sera nanzu, s'ella si face a senza a mane, u ghjornu stessu s'ella si face u dopu mezzornu.

- si sceglie un scularu per cuntà,
- si ne sceglie un antru per riempie u tavulellu
- i sculari seguitanu in u listessu tempu à nant'à u TBI/TNI.



**À nant'à l'urdinatore,** ci vulerà à riempie e cantere gialle : u numeru di i sculari in a classa, a culonna "Numeru di i sculari ch'è anu manghjatu", secondu e risposte. Empiutu u tavulellu, affacca di modu automaticu un diagramma à bastoni, à parte si da i dati scritti, è cusì pò cumincià a discursata.



**Senza l'urdinatore (tandu si privede una senza più longa),** si face u tavulellu à u tavulone, è si riempie in listessu modu ch'è à nant'à l'urdinatore. I calculi di i parcintuali i pudaranu fà i sculari di u ciculu 3, s'ell hè stata fatta a lezziò capunanzu, o i ferà una persona maiò.

Per compie, si ferà u paragonu di i risultati cù ericumandazione pruposte in u documentu datu.

**Tengu à mente :** (ognunu scriverà i risultati boni è/o ciò ch'è ci vole à migliurà).

Si pò cuntinuà stu travagliu cù u menù di a cantina per indettu, o cù i piatti priferiti di i sculari. Si pò dinò paragonà i risultati di i gruppi (s'ellu ùn si hè fattu cù a classa sana u travagliu), è si pò ancu riempie un tavulellu novu una settimana dopu. Tandu si puderebbe vede s'ella hè cambiata l'alimentazione di i sculari.



## PRUPOSTE D'ATTIVITÀ

Guida di u maestru

### 2/ E mo abitudine

**Fà una croce in e cantere chì currendenu :** s'ella hè fatta à gruppi sta seanza, i sculari chì sanu leghje è scrive puderanu cumencià rispundendu à e dumande 1, 2 et 3. Invece, si pò fà à l'urale sta seanza, in listessu modu chè a prima : un scularu conta, un altru riempie u tavulellu, aiutatu da una persona maiò s'ellu ci hè bisognu.



**Fà u paragonu trà e to abitudine è e ricumandazione pè a to età :** ci vulerà dopu à paragonà le cù e ricumandazione scritte in u tavulellu, secondu l'età. Hè cusì ch'ellu puderà u scularu sapè s'ella li tocc'à cambià le o micca.

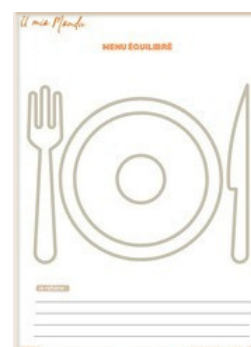
**Tengu à mente :** (ognunu scriverà i risultati boni è/o ciò chì ci vole à migliurà).



### 3/ Fà u to menù da per tè

Cù i magnets o e maghjine pruposti qui sottu, fà ti un menù equilibratu in u piattu.

**Tengu à mente :**  
Possu manghjà a robba chì mi piace è fà ripasti equilibrati.



## PRUPOSTE D'ATTIVITÀ

Da u scularu

### 1/ U nostru ultimu ripastu : rinsegna issu tavulellu

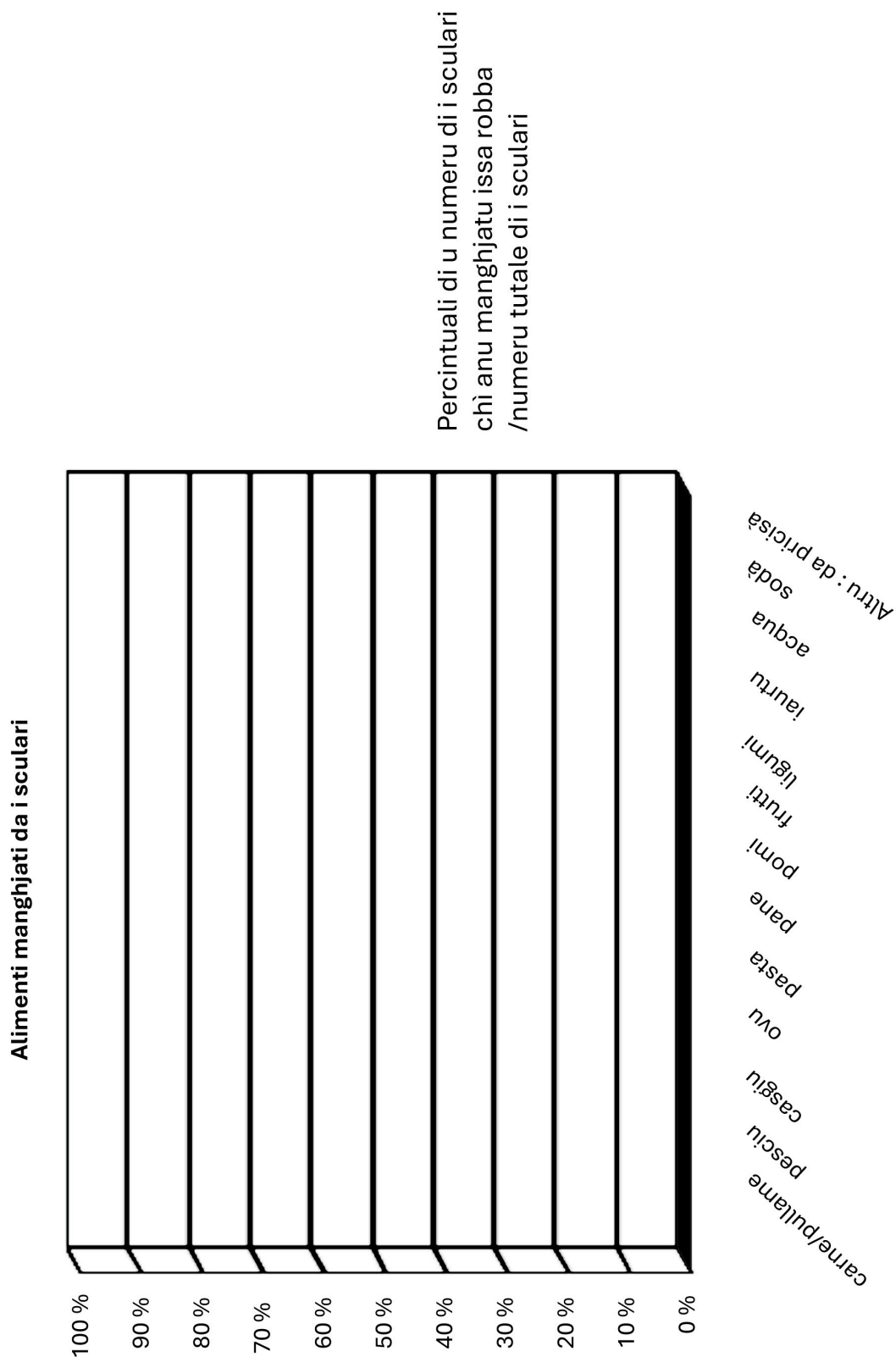
Alimenti	Numeru di i sculari chì anu manghjatu	% di u numeru di i sculari chì anu manghjatu sta robba / numeru di tutti i sculari
carne/pullame		
pesciu		
cagiu		
ovu		
pasta		
pane		
pomi		
frutti		
legumi		
iaurtu		
acqua		
sodà		
Altru : da precisà		



## PRUPOSTE D'ATTIVITÀ

Da u scularu

1/ U mo ultimu ripastu : bilanciu di a classa u :



### 1/ S'arricumanda di manghjà :

## I ripasti di meziornu è di a sera

Ponu esse di listessa struttura a cullaziò è a cena :

- ➔ 1 purzione di legumi : crudi è/o da accumpagnà u piattu principale
- ➔ 1 volta o 2 à ghjornu, carne, o pesciu, o ovu
- ➔ feculenti : pane cumpletu, risu, pomi cottu à u fornù, pasta, lintichje...
- ➔ robba lattaghja (1 purzione) : casgiu, un iaurtu, un frumagliu frescu...
- ➔ 1 fruttu (dolci) : smezatu, in cumpota...
- ➔ acqua à vuluntà : ùn si pò schisà !

**Quand'ellu ùn ci hè legumi in u piattu principale, si ponu manghjà da primu piattu o in insalata, o si ponu rimpiazzà da un fruttu in più da dolce.**

Ministeriu di a Saluta - INPES - PNNS

**Currespondenu à e ricumandazione e to abitudine ? Scrivi quì sottu ciò ch'ellu ti tocc'à tene à mente da manghjà megliu :**

Tengu à mente

---

---

---

---

---

---

---

## 2/ E mo abitudine : fà una croce in e cantare chì currendenu

1

	eri, ai pigliatu			
	sdighjunu	cullaziò	vesperinu	cena
SÌ				
NÒ				


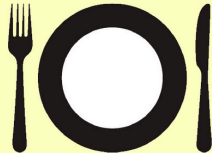


2

	induve l'ai pigliatu u/a to			
	sdighjunu	cullaziò	vesperinu	cena
à tavulinu				
à nant'à u canapè				
davant'à a televisiò				
à a cantina				
à a scola				

3

	chì ai fattu ?			
	nanzu à a scola	à meziornu	dopu à a scola	dopu manghjatu
fideghjà a televisiò				
fideghjà a tavuletta				
manghjà				
ghjucà in a mo camera				
ghjucà fora				
leghe un libru				
ghjucà à nant'à u teleffuninu				
fà u sport				

## 2/ Fà u paragonu trà e to abitudine è e ricumandazione pè a to età

ATTIVITÀ		Durata secondu l'età di u zitellu			
		0 à 3 anni	3 à 6 anni	6 à 9 anni	9 à 12 anni
	<b>sonnu</b>	11 à 17 ore à ghjornu	10 à 13 ore à ghjornu	9 à 11 h ore à ghjornu	
	<b>alimentazione</b>	da u latte à a diversificazione	alimentazione diversa, acqua à vulintà		
	<b>attività fisica</b>	à parte si da un annu, à u mancu 3 ore à ghjornu		à u mancu 1 ore à ghjornu, cù 3 volte à settimana attività intense (ballà, fà u VTT, ghjucà cù ballò, saltà...)	
	<b>screnu</b>	micca screnu	< 30 minuti à ghjornu di modu eccezziunale	30 minuti à ghjornu à u più	1 ora à ghjornu à u più

**Currespondenu à e ricumandazione e to abitudine ? Scrivi quì sottu ciò ch'ellu ti tocc'à tene à mente da manghjà megliu :**

Tengu à mente

---



---



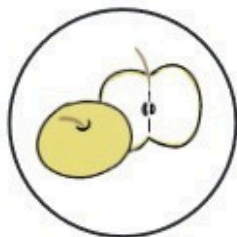
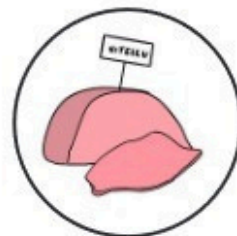
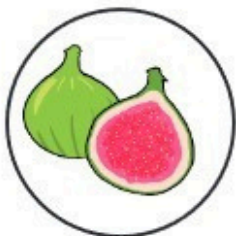
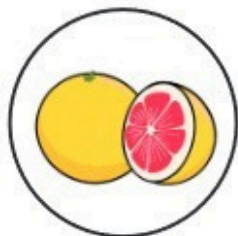
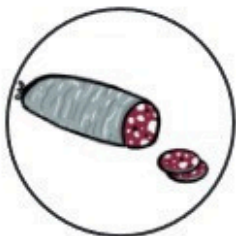
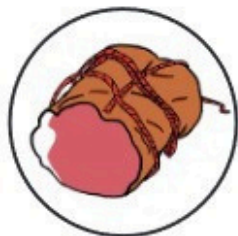
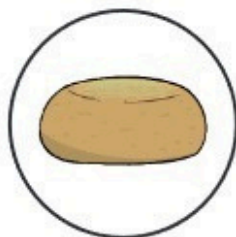
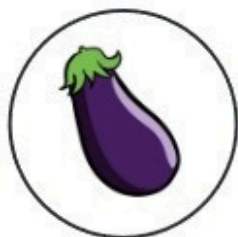
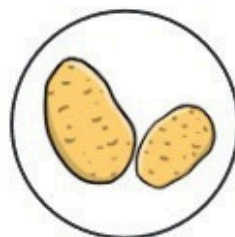
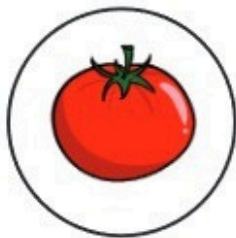
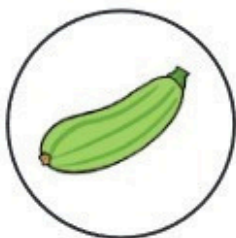
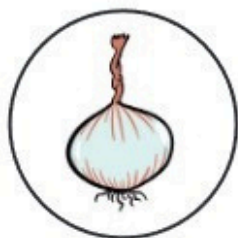
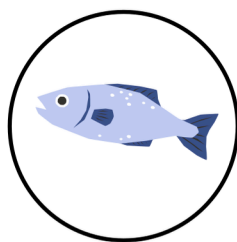
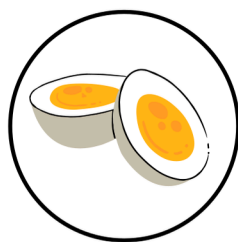
---



---

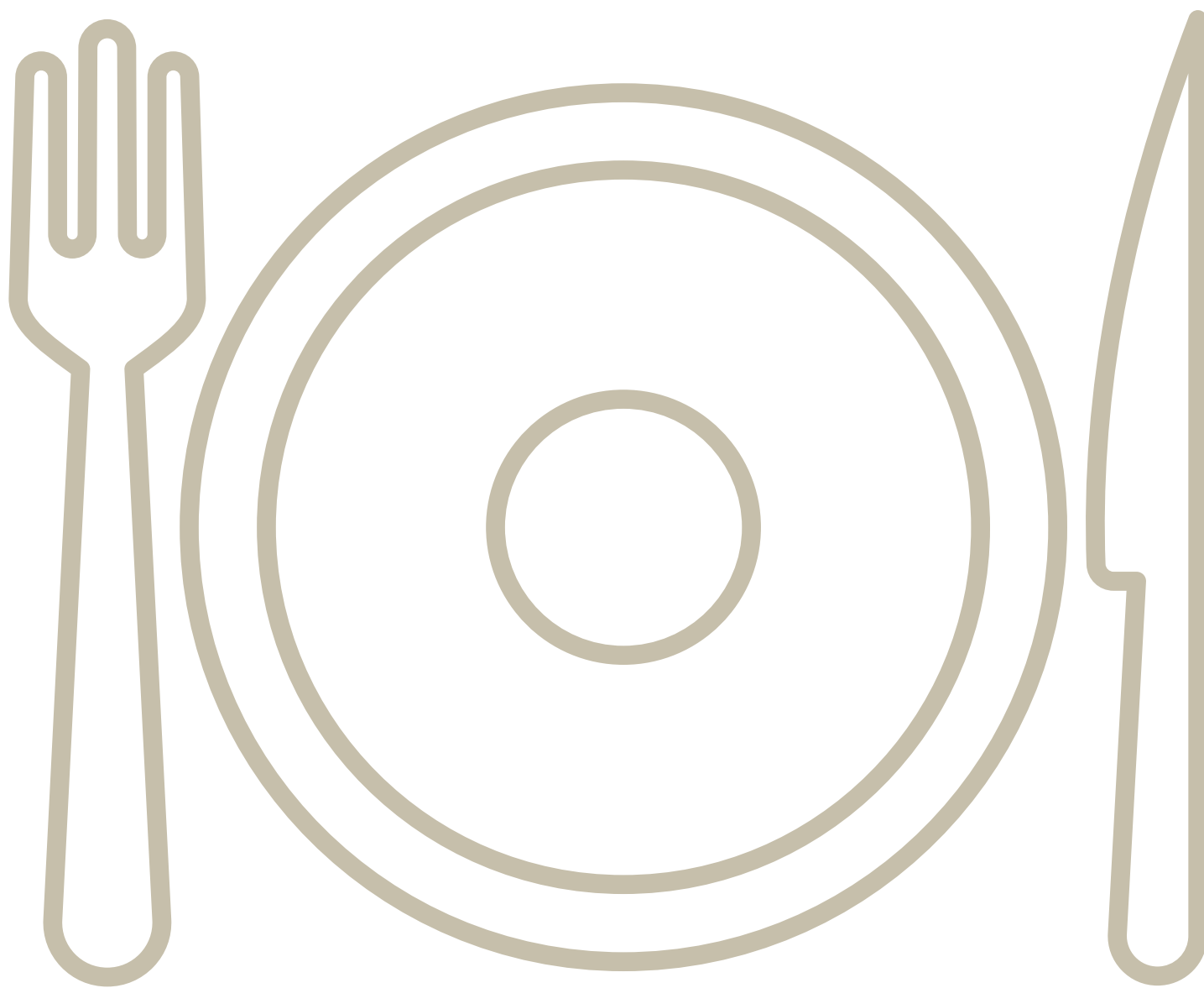
## FÀ U TO MENÙ DA PER TÈ

3/ Taglia l'alimenti da fà un menù equilibratu è appiccica li in u piattu.





**MENÙ EQUILIBRATU**



Tengu à mente

---

---

---

## DA SAPÈ NE DI PIÙ

### **Spassighjate in famiglia** : qualchì pista

<https://www.pnr.corsica/fr/randonnees-decouvertes>

<https://www.alta-rocca-tourisme.com/article/randonnee-en-famille-en-alta-rocca-corse-du-sud>

<https://www.albiana.fr/guides-de-randonnees-en-corse/96-a-la-decouverte-de-la-corse-historique-guides-de-randonnees-en-corse.html>

### **Cullettività di Corsica** Servizi di a Prutezzione Materna è Zitellina - PMI

<https://www.isula.corsica/docs/SanteWeb/plaquette-Ecrans-PMI.pdf>

### **Purtone di risorse da i genitori è i prufissionali**

<https://mallettedesparents.education.gouv.fr/>

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/enfants-et-adolescents-de-4-a-17-ans/les-recommandations-alimentaires-pour-les-4-17-ans>

## Crediti fotò :

Pagina 1 : Tappa GR20 - Stella EMMANUELLI

Pagina 2 : Insee Références - Edizioni 2022 -

Éclairages - Les enfants de moins de 6 ans

et les écrans numériques... -

[https://www.insee.fr/fr/statistiques/65352](https://www.insee.fr/fr/statistiques/6535295?sommaire=6535307#onglet-1)

[95?sommaire=6535307#onglet-1](https://www.insee.fr/fr/statistiques/6535295?sommaire=6535307#onglet-1)

Pagina 3 : Infugraffia PMI - Cullettività di

Corsica [www.isula.corsica](http://www.isula.corsica)

Pagina 7 : Ricumandazione di u PNNS da i

zitelli è l'aduliscenti : [inpes.fr](http://inpes.fr)

## Curretta di l'attività :

L'attività pruposte qui sò in leia cù u cutidianu d'ogni scularu.

Ci vularà à fà casu chì ognunu pigli cuscenza di i so cumpurtamenti da esse in salute, boni o micca boni ch'eli fussinu.