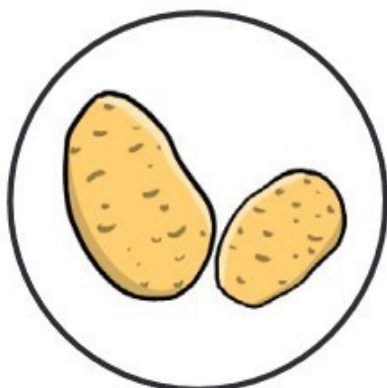
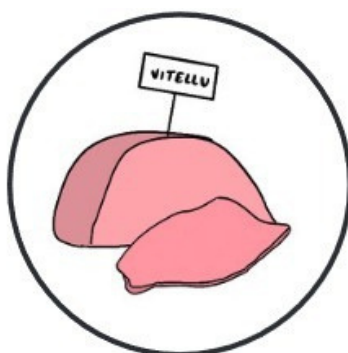


# U mio Mondu

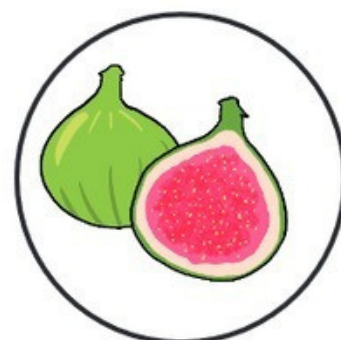
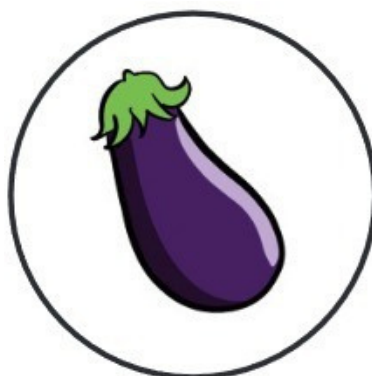
11 fisci pidagogichi bislingui  
à scopra u nostru tarritoriu  
è a so robba pastureccia



## **ALIMENTAZIONI È SALUTA**



- **Prisintazioni**
- **Pruposta d'attività**
- **Da andà più in là**



## ALIMENTAZIONI & SALUTA

Tutt'ognunu hè à capu di u slogan “Magnà cinque frutti è ligumi à ghjornu” : ùn mancani i pubblicità, i riporti, l'attelli è i cunsigli par essa in saluta. È puri, in a pratica, si pò accuncià sta formula.



### Scopi pidagogichi

- Assistà è aduprà dati
- Cunnoscia i reguli di l'igieni di vita

### Cumpitenzi

- Riempia, leghja è intarprità tavuleddi è graffichi

Sò bon parecchi i cunsigli, è beddi cunnusciuti : magnà di modu equilibratu, sempri à listessa ora, ùn pizzicà trà i ripasti, mova si di modu rigulari, bia trà 1 L è 1,5 L tutti i ghjorni, magnà 5 frutti è ligumi à ghjornu...

Ma sarani sempri suvitati sti cunsigli ? È si cunfarani incù i ritimi di a vita d'oghji ? A dicini parecchi studii : sò troppi i calurii ch'è no inghjuttimi.

Tandu ci vurrìa à adattà u modu di magnà è/o à mova si di più.

# U mio Mondu

Hè impurtanti u piacè di magnà quant'è magnà bè : hè capita chì in i mumentu di festa magnemi robba chì ci dà stu piacè. Ùn ci hè pinseri tandu : si pò avè un'alimentazioni equilibrata listessu, chì basta à rimpattà si cù i ripasti chì suvitani.

U megliu saria di magnà com'è un rè a mani :

- pani cù meli o cunfittura
- un fruttu di staghjoni
- latticimi : latti, iaurtu o frumagliu
- acqua !



È puri, à spessu u sdighjunu o si piglia à strangulera o ùn si piglia. Ma quant'eddu hè difficiulu di travaglià à corpu viotu !

À mezzornu è a sera, u Prugramma Naziunali Nutrizioni è Saluta s'arricumanda :



- 5 purzioni di ligumi è di frutti à ghjornu
- ficulenti ad ogni ripastu
- latticimi (3 à 4 pà ghjornu)
- carri, ovu, pesciu 1 à 2 volta à ghjornu, à quandu l'una, à quandu l'altru
- cù mudirazioni : materii grassi
- da limità : robba inzuccherata è sali
- à vulintà : acqua

## Reguli cunnusciuti :

- circa d'un pizzicà è d'un magnà davant'à a televisìu
- un visparinu è basta : si posa, si magna, è quand'omu s'arrizza hè finita
- i ripasti sò equilibrati, sempri à listessa ora
- magnà robba diversa
- magnà robba di u locu è di staghjoni

LÉGUMES	JAN	FEB	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC
Achillée plate												
Achillée												
Basilic												
Blette												
Boragin												
Carotte												
Chou												
Chou fleur												
Chou frisé et brois												
Concombre												
Concombre melon												
Courgette												
Épinard												
Fenouil												
Fève												
Fraise												
Haricot vert												
Maïs												
Melon cantal												
Navette												

Almanaccu staghjunalu-OMC



## Attivu/passivu

Par essa in saluta, ci voli dinò à mova si di modu rigulari : andà à a scola o à u travagliu à pedi quant'edda si pò fà, o ancu à bicicletta (cresci u numaru di i piste ciculatoghji), spassighjà in furesta. Intantu di pudè fà u GR20, sò pochi i pussibilità ! Basta à circà à nant' à internet l'idei da spassighjà in famiglia, o à buscà si una guida pà i ghjovani à a mediateca.

## I screni : un veru priculu pà a saluta

Sò 54 % di i ziteddi di 5 anni 1/2 à ghjuvà si di un screnu. Peghju, u tempu ch'eddi ci passani currispundi à spessu à u mumentu di u ripastu. Ghjuvà si di un screnu a mani impidisci a cuncintrazioni. A sera, ritarda u sonnu.

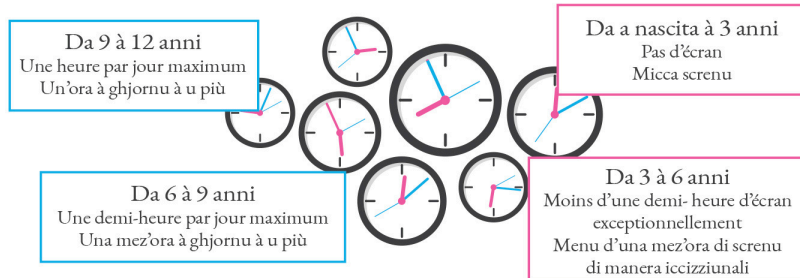
### LA RÈGLE DES 3-6-9-12

A regula di i 3-6-9-12



L'HORLOGE DU TEMPS PASSÉ SUR LESECRANS PAR TRANCHES D'ÂGE

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



Cullettività di Corsica - PMI

## Magnà, mova si

À parta si da un annu, ci vuria à mova si à u mancu 3 ori à ghjornu.

Trà 6 è 12 anni, à u mancu 1 ora à ghjornu, cù 3 volti à settimana attività intensi (baddà, fà u VTT, ghjucà cù ballò, saltà à a corda...) : cusì s'arricumanda u situ *mangerbouger.fr*.

Ùn hè sempri pussibili, par via di u spartitempu d'ognunu, è puri, s'omu inghjotti troppu calurii senza mova si à bastanza, ci hè risicu di divintà troppu grossu, è ancu pangrossu.

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

## Lessicu

- **parsona sidintaria :**  
parsona chì passa u so tempu pà u più in pusoni o stesa, senza spesa d'energia.

## PRUPOSTI D'ATTIVITÀ

Guida di u maestru

### 1/ U nostru ultimu ripastu

Si pudarà fà sta prima attività in gruppu o cù a classa sana. Si tratta prima di fà u censu di ciò ch'eddi ani magnatu i sculari u ghjornu o a sera nanzu, s'edda si faci a sianza a mani, u ghjornu stessu s'edda si faci u dopu meziornu.

- si scegle un scularu par cuntà,
- si ni scegli un antru da riempia u tavuleddu
- i sculari suvitani in u listessu tempu à nant'à u TBI/TNI.

**À nant'à l'urinatori**, ci vurrà à riempia i cantari giaddi : u numeru di i sculari in a classa, a colonna "Numeru di i sculari ch'ani magnatu", sicondu i rispusti. Impiutu u tavuleddu, affacca di modu automaticu un diagramma à bastoni, à parta si da i dati scritti, è cusì pò cumincià a discursata.

**Senza l'urinatori (tandu si privedi una sianza più longa)**, si faci u tavuleddu à u tavuloni, è si riempii in listessu modu cà à nant'à l'urinatori. I calculi di i parcintuali i pudarani fà i sculari di u ciculu 3, s'edda hè stata fatta a lizzìu capunanzu, o i farà una parsona maiò.

Par compia, si farà u paragonu di i risultati cù i ricumandazioni pruposti in u documentu datu.

**Tengu à menti** : (ognunu scivarà i risultati boni è/o ciò ch'è ci voli à migliorà).

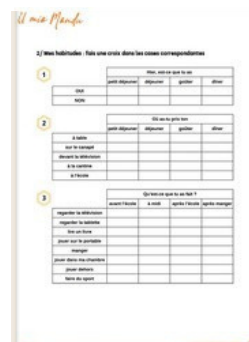
Si pò cuntinùà stu travagliu cù u menù di a cantina par indettu, o cù i piatti prifiriti di i sculari. Si pò dinò paragonà i risultati di i gruppi (s'eddu ùn si hè fattu cù a classa sana u travagliu), è si pò ancu riempia un tavuleddu novu una settimana dopu. Tandu si pudaria veda s'edda hè cambiata l'alimentazioni di i sculari.

## PRUPOSTI D'ATTIVITÀ

Guida di u maestru

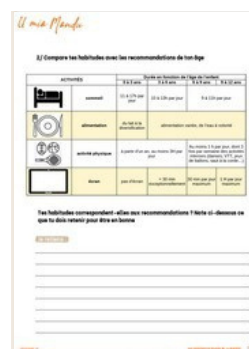
### 2/ I me abitudini

**Fà una croci in i cantari chì corrispondini :** s'edda hè fatta à gruppi sta sianza, i sculari chì sani leghja è scriva pudarani cumincià rispundendu à i dumandi 1, 2 et 3. Inveci, si pò fà à l'urali sta sianza, in listessu modu cà a prima : un scularu conta, un altru riempii u tavuleddu, aiutatu da una parsona maiò s'eddu ci hè bisognu.



**Fà u paragonu trà i to abitudini è i ricumandazioni pà a to ità :** ci vurrà dopu à paragonà li cù i ricumandazioni scritti in u tavuleddu, sicondu l'ità. Hè cusì ch'eddu pudarà u scularu sapè s'edda li tocc'à cambià li o micca.

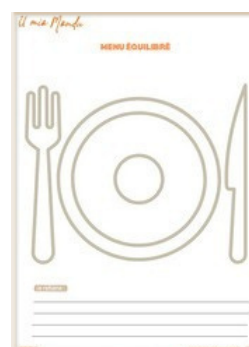
**Tengu à menti :** (ognunu scriverà i risultati boni è/o ciò chì ci voli à migliurà).



### 3/ Fà u to menù da par tè

Cù i magnets o i maghjini proposti qui sottu, fà ti un menù equilibratu in u piattu.

**Tengu à menti :** Possu magnà a robba chì mi piace è fà ripasti equilibrati.



## PRUPOSTI D'ATTIVITÀ

Da u scularu

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

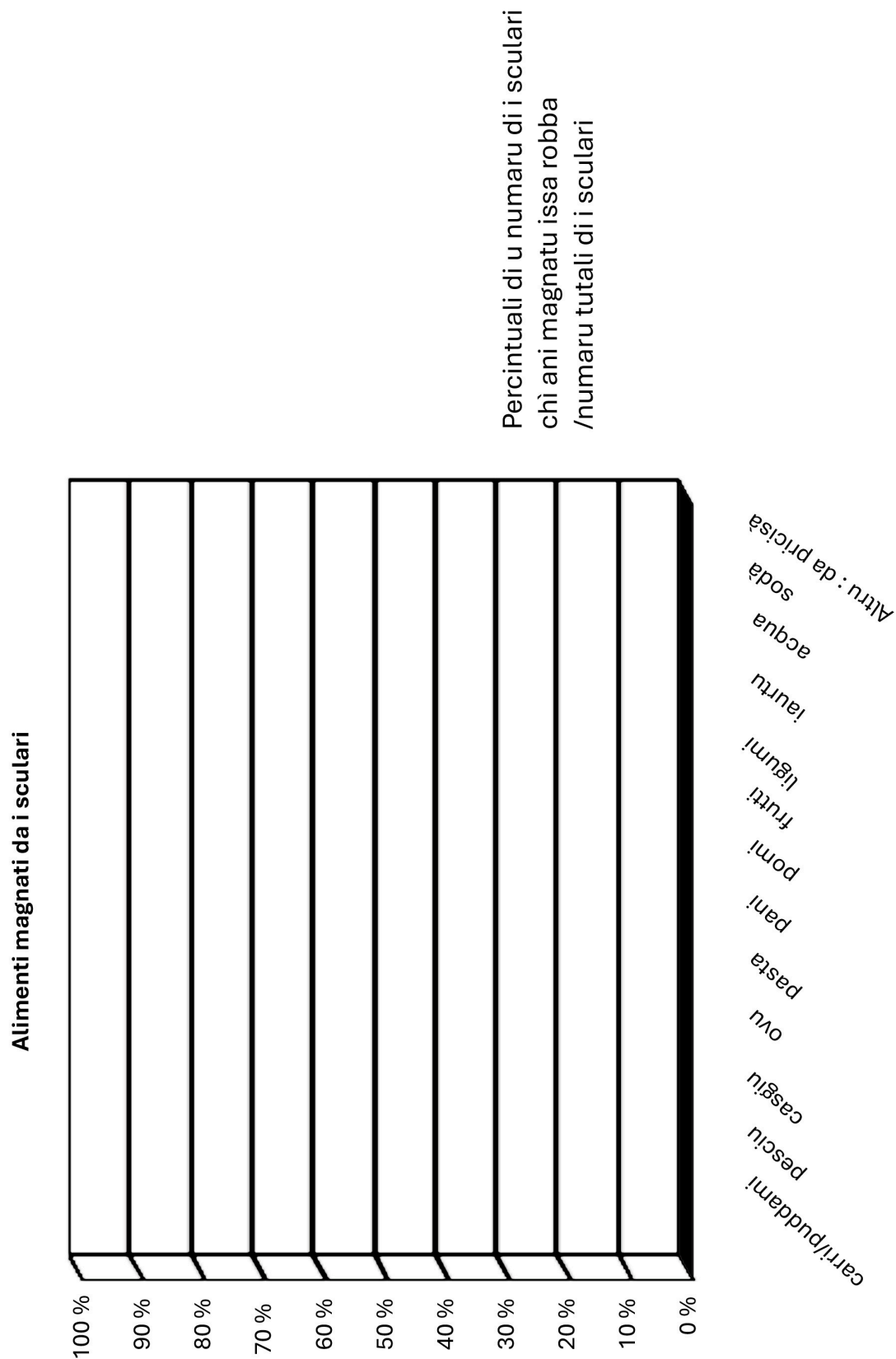
Numaru di i sculari	Alimenti	Numaru di i sculari chì ani magnatu	% di u numaru di i sculari chì ani magnatu sta robba / numaru di tutti i sculari
	carri/puddami		
	pesciu		
	casgiu		
	ovu		
	pasta		
	pani		
	pomi		
	frutti		
	ligumi		
	iaurtu		
	acqua		
	sodà		
	Altru : da pricisà		



## PRUPOSTI D'ATTIVITÀ

Da u scularu

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



## PRUPOSTI D'ATTIVITÀ

Da u scularu

1/ S'arricumanda di magnà :

### I ripasti di meziornu è di a sera

Poni essa di listessa struttura a cuddaziò è a cena :

- ➔ 1 purzioni di ligumi : crudi è/o da accumpagnà u piattu principali...
- ➔ 1 volta o 2 à ghjornu, carri, o pesciu, o ovu ;
- ➔ ficulenti : pani cumpletu, risu, pomi cottu à u forru, pasta, lintichji...
- ➔ robba lattaghja (1 purzioni) : frumagliu, un iaurtu, un frumagliu frescu...
- ➔ 1 fruttu (dulciumi) : smizatu, in cumpota...
- ➔ acqua à vulintà : ùn si pò schisà !

**Quand'eddu ùn ci hè ligumi in u piattu principali, si poni magnà da prima piattu o in insalata, o si poni rimpiazzà da un fruttu in più pà u dulciumi.**

Ministeriu di a Saluta - INPES - PNNS

**Corrispondini à i ricumandazioni i to abitudini ? Scrivi quì sottu ciò ch'eddu ti tocc'à tena à menti da magnà megliu :**

Tengu à menti

---

---

---

---

---

---

---

## 2/ I me abitudini : fà una croci in i cantari ch'è currispondini

1

	arimani, ai pigliatu			
	sdighjunu	cullaziò	vispirinu	cena
SÌ				
NÒ				


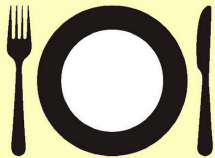


2

	induva l'ai pigliatu u/a to			
	sdighjunu	cullaziò	vispirinu	cena
à tola				
à nant'à u canapè				
davant'à a televisiò				
à a cantina				
à a scola				

3

	ch'è ai fattu ?			
	nanzu à a scola	à meziornu	dopu à a scola	dopu magnatu
fighjula a televisiò				
fighjula a tavuletta				
magnà				
ghjucà in a me camera				
ghjucà fora				
legghja un libru				
ghjucà à nant'à u teleffuninu				
fà u sport				

## 2/ Fà u paragonu trà i to abitudini è i ricumandazioni pà a to ità

ATTIVITÀ		Durata secondu l'età di u ziteddu			
		0 à 3 anni	3 à 6 anni	6 à 9 anni	9 à 12 anni
	sonnu	11 à 17 ori à ghjornu	10 à 13 ori à ghjornu	9 à 11 ori à ghjornu	
	alimintazioni	da u latti à a diversificazioni	alimintazioni diversa, acqua à vultà		
	attività fisica	à parta si da un annu, al menu 3 ori à ghjornu		al menu 1 ore à ghjornu, cù 3 volti à settimana attività intensi (baddà, fà u VTT, ghjucà cù ballò, saltà...)	
	screnu	micca screnu	< 30 minuti à ghjornu di modu eccezzionali	30 minuti à ghjornu à u più	1 ora à ghjornu à u più

**Corrispondini à i ricumandazioni i to abitudini ? Scrivi quì sottu ciò ch'eddu ti tocc'à tena à menti da magnà megliu :**

Tengu à menti

---



---



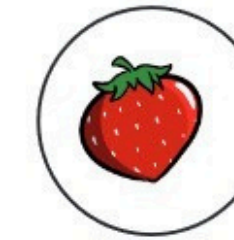
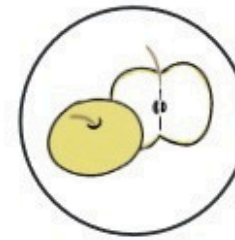
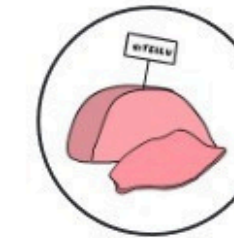
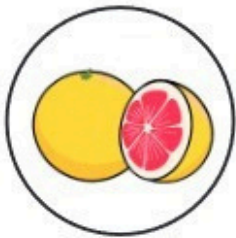
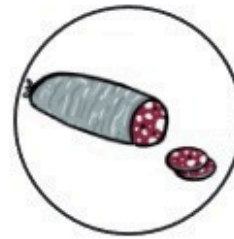
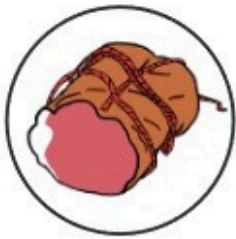
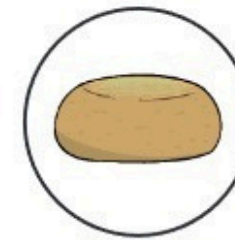
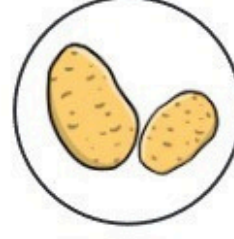
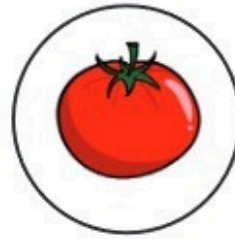
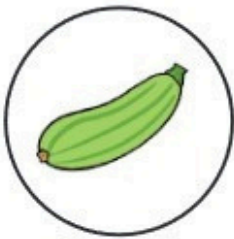
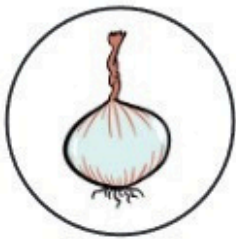
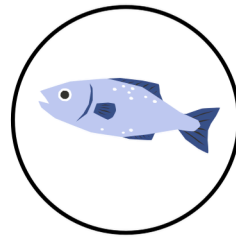
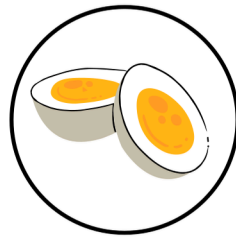
---



---

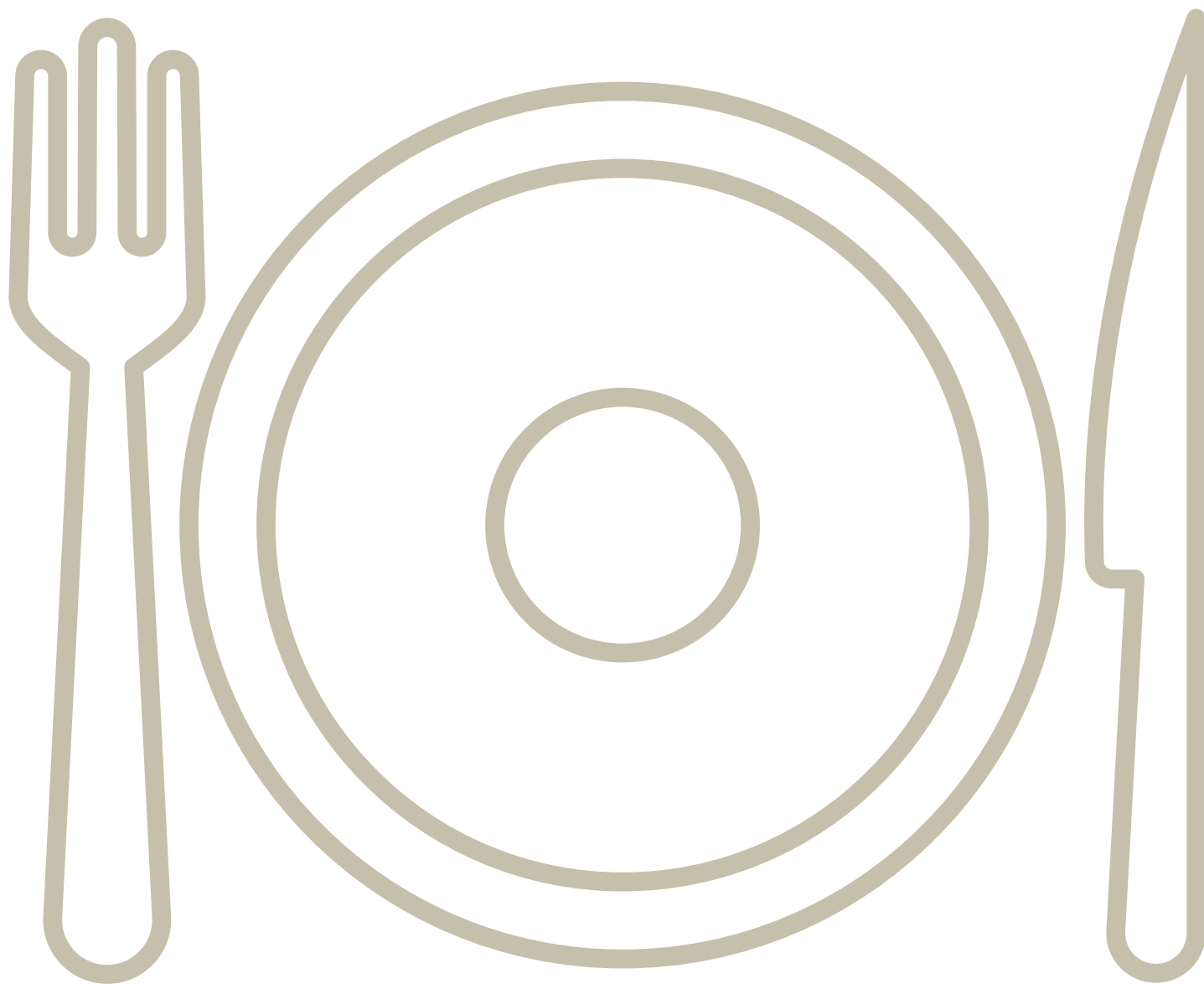
## FÀ U TO MENÙ DA PART È

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





**MENÙ EQUILIBRATU**



Tengu à menti

---

---

---

## DA SAPÈ NI DI PIÙ

### **Spassighjati 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>

### **Cullittività di Corsica** Serviziu di a Prutizzioni materna è zitiddina - PMI

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

### **Purtoni di risorsi 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/6535295?sommaire=6535307#onglet-1>  
Pagina 3 : Infugraffia PMI - Cullittività di Corsica [www.isula.corsica](http://www.isula.corsica)  
Pagina 7 : Ricumandazioni di u PNNS da i ziteddi è l'aduliscienti : [inpes.fr](http://inpes.fr)

## Curretta di l'attività :

L'attività pruposti quì sò in leia cù u cutidianu d'ogni scularu. Ci vurrà à fà casu chì ognunu pigli cuscenza di i so cumpurtamenti da essa in saluta, boni o micca boni ch'eddi fussini.