le Buone Abitudini
DESPAR

KIT

OGGI NON ESCO

PDF interattivo con schede
da colorare e attività ludiche
per divertirsi imparando

PER TE, GENITORE

Questo kit è pensato per accompagnare i più piccoli a passare il tempo in casa in modo divertente e al tempo stesso educativo. Al suo interno sono raccolte tante schede e attività che possono essere svolte dai bambini dai 5 ai 10 anni, seguendo le semplici indicazioni riportate, con l'aiuto del genitore o in autonomia.

Tante schede per il bambino da stampare, colorare, copiare o da cui trarre ispirazione!

Campi interattivi, compilabili direttamente al computer dai bambini.
Per non perdere i dati inseriti e vederli al successivo utilizzo del kit è sufficiente salvare il pdf prima di chiuderlo.

Schede di accompagnamento per voi genitori
con tutte le soluzioni ai quesiti, tanti suggerimenti e idee per nuove attività da fare in casa con i bambini e contenuti di approfondimento.

Al termine dell'utilizzo del kit "Oggi Non Esco" da parte del bambino, invia il pdf compilato all'insegnante da cui lo hai ricevuto.

LA VOSTRA PARTECIPAZIONE È IMPORTANTE!

Le Buone Abitudini è il programma di educazione alimentare che Despar, dal 2006, offre gratuitamente alle Scuole Primarie del Nordest e parte dell'Emilia-Romagna per sostenere il prezioso lavoro degli insegnanti, dei genitori e di tutte le famiglie nell'accompagnare i bambini verso la cultura della salute e un reale miglioramento della vita.

Scopri il nostro programma per le scuole:
https://www.lebuoneabitudini.despar.it/descrizione-programma/

SCHEDA 1

OGGI NON ESCO

LE BUONE ABITUDINI DESPAR

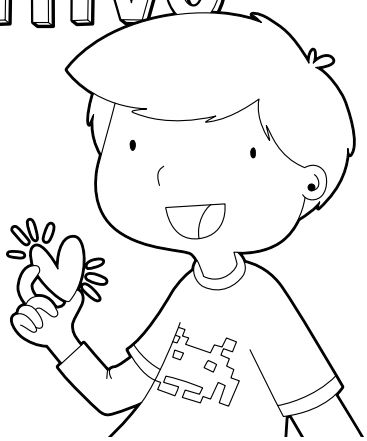
**TE LO DICO IN FILASTROCCA, NON È UN MODO DI DIRE,
SONO 4 BUONI CONSIGLI, TUTTI DA SEGUIRE:**

1 mangia sano

2 fai movimento

3 vivi eco

4 pensa positivo



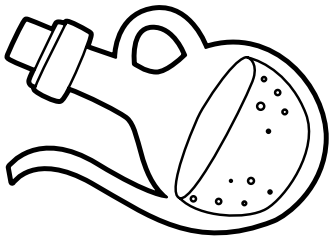
SCHEDA 2

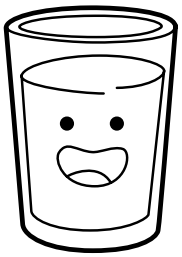
OGGI NON ESCO

LE BUONE ABITUDINI DESPAR

MI PIACE DIVENTARE GRANDE, COSÌ, OGGI NON DICO "NO" DI QUEL CHE C'È NEL MIO PIATTO, MANGIO DI TUTTO UN PO'.

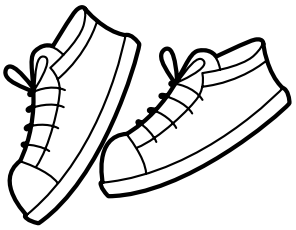
GRASSI "BUONI" PER CONDIRE: OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA, SEMI OLEOSI O FRUTTA A GUSCIO!





L'ACQUA È LA MIGLIOR BEVANDA PER IL TUO CORPO!

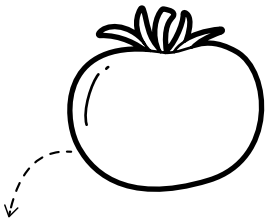
GIOCHI E TANTO MOVIMENTO PER UNA VITA A TUTTA SALUTE!



SCHEDA 3

OGGI NON ESCO

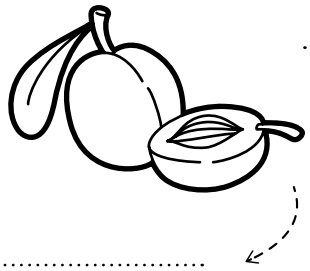
LE BUONE ABITUDINI DESPAR



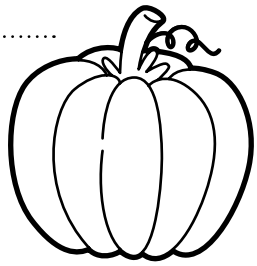
EVVIVA VERDURA E FRUTTA DI OGNI STAGIONE
NE MANGIO TANTA E MI SENTO UN CAMPIONE!

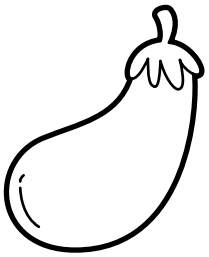
In quale stagione la natura ci regala gli ortaggi e i frutti qui disegnati? Scrivi il nome di tutti gli elementi che vedi, riconosci la stagione giusta e poi ...TROVA L'INTRUSO!

.....



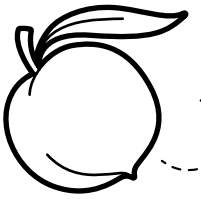
.....



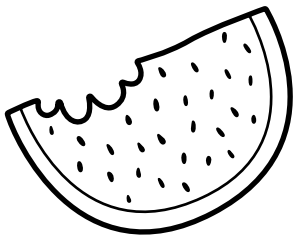


.....

.....

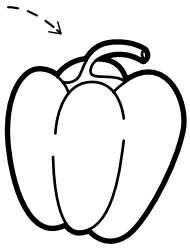


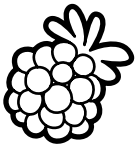
.....



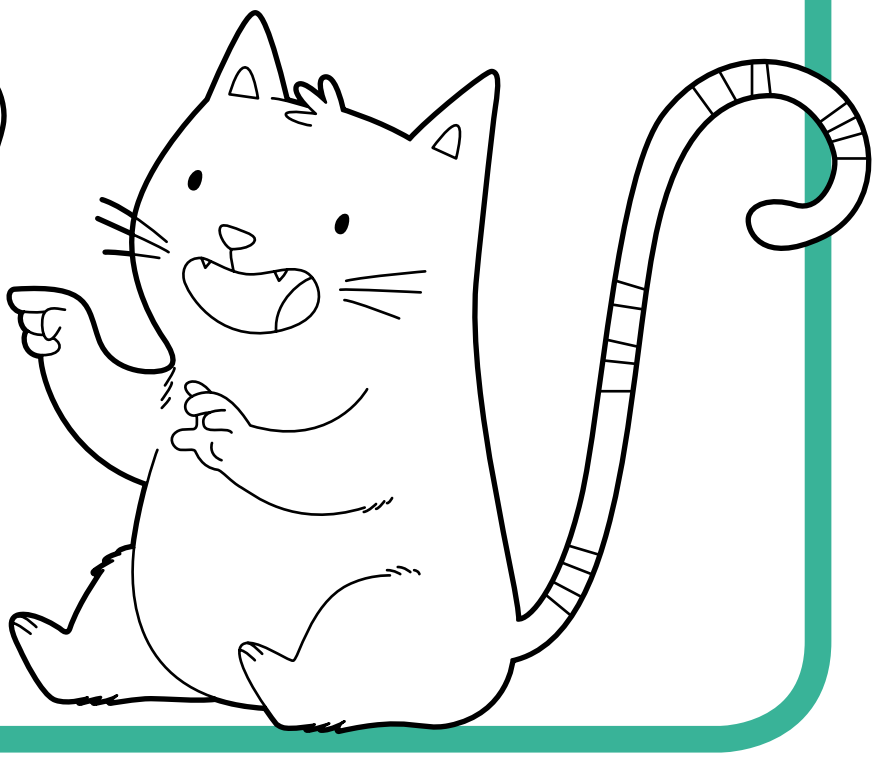
.....

.....





.....



STAGIONE .....

INTRUSO .....

SCHEDA 4

OGGI NON ESCO

LE BUONE ABITUDINI DESPAR

PER ESSERE ENERGICO TUTTO IL GIORNO, NE VALE PROPRIO LA PENA DI SCEGLIER CON CURA CIÒ CHE MANGIO A COLAZIONE, MERENDA, PRANZO E CENA!

RICONOSCI IL GIUSTO PIENO DI ENERGIA e scrivi correttamente vicino ai due bambini gli alimenti che hanno mangiato.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

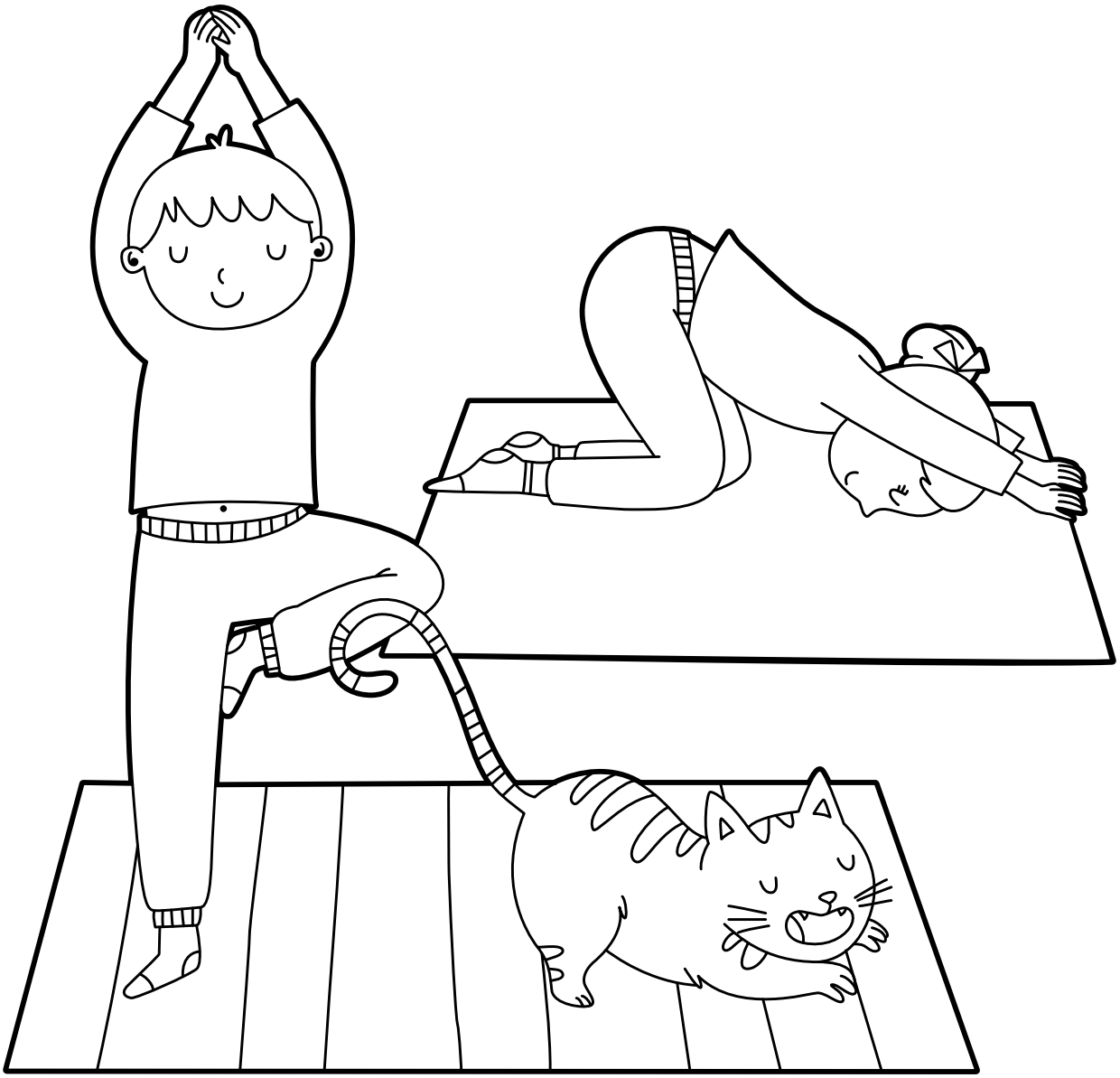
SCHEDA 5

OGGI NON ESCO

LE BUONE ABITUDINI DESPAR

COME IL GATTO SI STIRACCHIA, DAL MUSO ALLA PUNTA DEL SUO CODINO LO FACCIO ANCH'IO DOPO MOLTE ORE SEDUTO E DOPO UN BEL PISOLINO!

SEMPLICI ESERCIZI DI STRETCHING ti aiutano a ritrovare l'energia del corpo e a correggere la postura dopo che sei stato seduto a lungo.

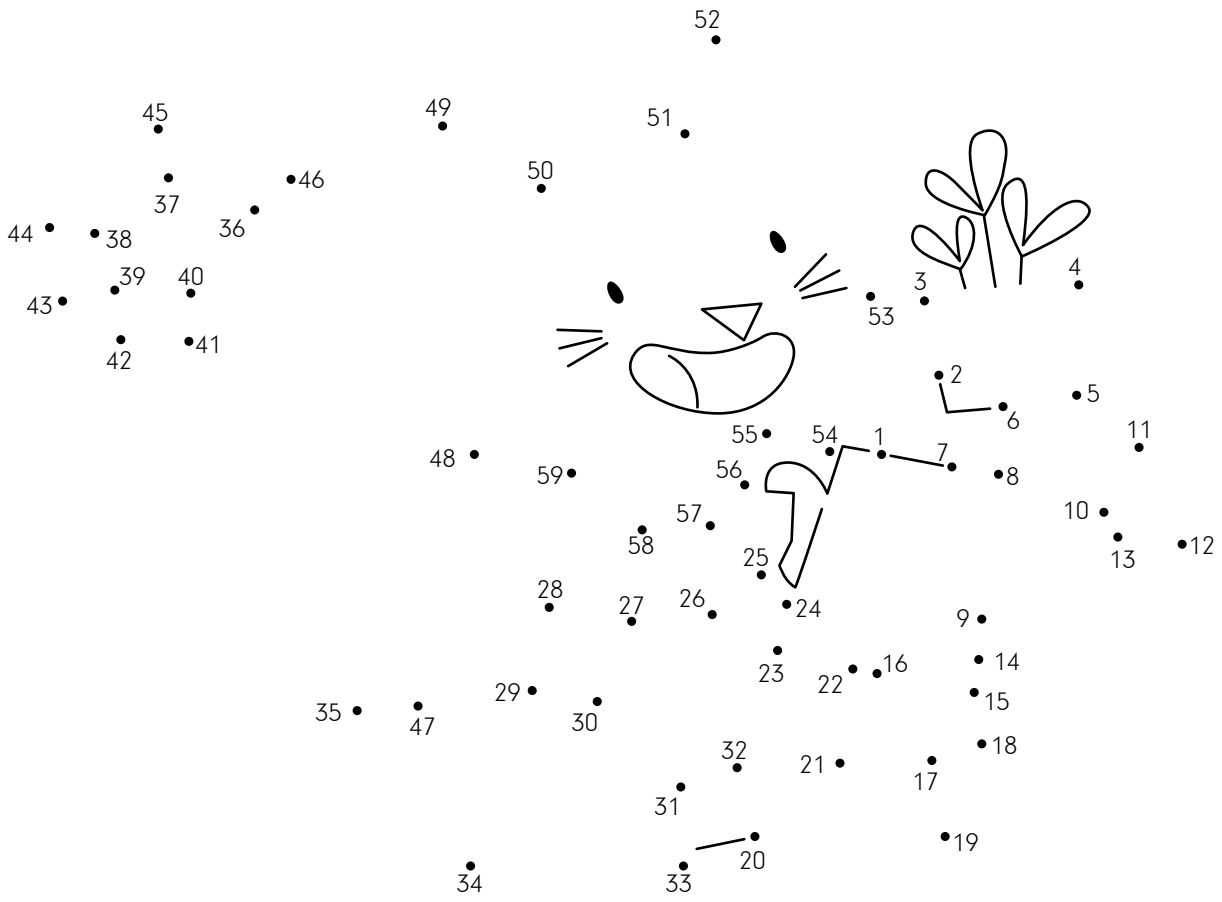


OGGI NON ESCO

LE BUONE ABITUDINI DESPAR

C'È QUALCUNO BEN NASCOSTO, NON SI SA CHE COSA FA MA SE SEGUO OGNI INDIZIO, TUTTO CHIARO DIVERRÀ!

UNISCI I PUNTINI da 1 a 59 e scopri qual è l'immagine nascosta!



ECO QUIZ – L'acqua è un bene prezioso!

1 Quando fai la doccia usi circa 20 litri d'acqua. Quanta acqua usi, invece, quando fai il bagno?

a. circa 20 l
b. circa 70 l
c. circa 150 l

2 Se non chiudi bene il rubinetto e lo lasci gocciolare, quanta acqua sprechi in un giorno?

a. Fino a 1 l
b. Fino a 50 l
c. Fino a 100 l

3 Se non chiudi il rubinetto quando ti spazzoli i denti, quanta acqua sprechi in un minuto?

a. Fino a 1,5 l
b. Fino a 3 l
c. Fino a 7,5 l

.....

ADESSO INVENTA TU una nuova immagine a puntini e fai indovinare a mamma e papà qual è il disegno nascosto!

SCHEDA 7

OGGI NON ESCO

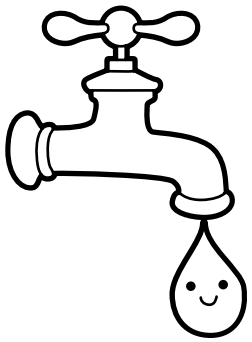
LE BUONE ABITUDINI DESPAR

MA IO CHE COSA POSSO FARE PER L'AMBIENTE?
A CASA MI IMPEGNO A NON SPRECARE NIENTE!

E tu, cosa fai per non sprecare? INDICA ALMENO UN'AZIONE

.....

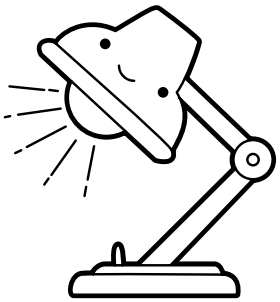
QUANDO TI LAVI I DENTI O TI INSAPONI, CHIUDI BENE IL RUBINETTO!



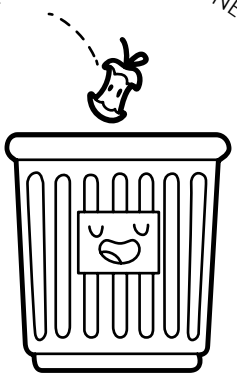
SE FAI LA DOCCIA INVECE DEL BAGNO USI MOLTA MENO ACQUA!

USA LA CREATIVITÀ PER DARE NUOVA VITA AGLI OGGETTI CHE NON TI SERVONO PIÙ.

QUANDO ESCI DA UNA STANZA, SPEGNI LA LUCE!



NON BUTTARE VIA IL CIBO. QUANDO MANGI, EVITA DI RIEMPIRE TROPPO IL TUO PIATTO E GETTA GLI SCARTI NEL GIUSTO BIDONE.



SCHEDA 8

OGGI NON ESCO

LE BUONE ABITUDINI DESPAR

RACCONTAMI UNA STORIA, FACCIAMO UN VIAGGIO SORPRENDENTE
LEGGERE È CIBO PREZIOSO PER LA MIA MENTE!

La lettura è un'occasione di relazione straordinaria per conoscere e condividere pensieri ed emozioni; per scoprire ciò che ancora non si sa; per staccare dalla routine quotidiana e volare insieme in un universo fantastico!

Qual è il titolo degli ultimi tre libri che hai letto?

1 .....

2 .....

3 .....

Quale ti è piaciuto di più e perché? .....

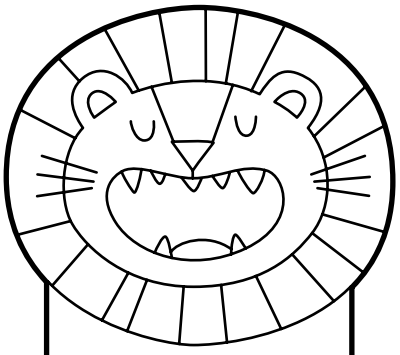
.....

.....

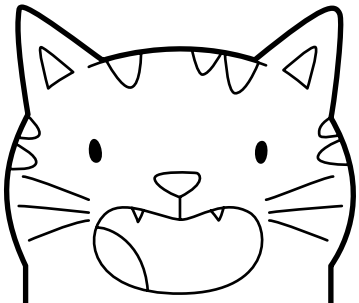
OGGI NON ESCO

CHE TESTA SBADATA, HO PERSO IL FILO DELLA STORIA
MA ECCO NUOVI AMICI E GIÀ MI TORNA LA MEMORIA!

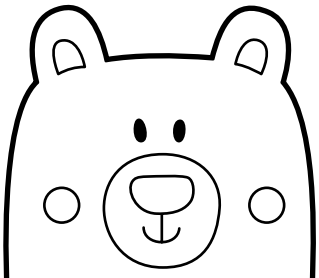
TAGLIA, COLORA, ma anche copia e inventa
tanti simpatici segnalibri da portare sempre con te o da regalare a qualcuno a cui vuoi bene.



Sono
FORTE
come il libro
che può
cambiare la
mia sorte.



Sono
GENIALE
come il libro
che mi fa
pensare
in modo
originale.



Sono
DIVERTENTE
come il libro
che riesce a
unire tutta
la gente.

SCHEDA 10

OGGI NON ESCO

LE BUONE ABITUDINI DESPAR

Conosci i nomi dei cereali? Prova a risolvere tutti gli indovinelli e, se da solo non riesci, chiedi l'aiuto di mamma e papà!

1 Vivo perfetta nell'alta montagna,
con me fanno il pane, di colore nero,
per l'intestino sono una vera cuccagna,
piena di fibre, dico davvero!
Te l'ho già detto non seguo le regole
e tra i cereali mi chiamano:

.....

2 Ho un amico, un po' cinese,
e con lui faccio il caffè.
È nutriente e in ogni mese
nella zuppa sta da Re.
Per il corpo è un gran rinforzo
l'hai capito ormai, è:

.....

3 Col suo chicco piccinino,
tu puoi farne bei biscotti
e fa bene anche al pancino!
Gli uccellini ne van ghiotti,
per averlo fan scompiglio,
La rima chiama, è il:

.....

4 Il cereale d'oro, il più famoso,
lo chiamiamo anche frumento,
e, con il suo pane delizioso,
è il più antico nutrimento.
Se integrale è ancor più sano:
Forza, dillo, è lui, è il:

.....

5 Son "la madre di tutti i semi",
mi trovi a sacchi nel Perù,
ricca di nutrienti allontano i problemi,
gli astronauti mi mangiano a testa in giù.
Do tanta forza da stringere un boa
ormai, già lo sai, son la

.....

6 Son tanto antico che paro vetusto,
ma non pensar che non valgo niente,
tutto sommato sono ancora un gran fusto
e le mie proteine mi fan nutriente.
Sono uno pseudocereale e me ne vanto,
un colore ha il mio nome, son

.....

7 Piccolo, comune e grande,
lui è di tre tipi, ma sempre sano,
puoi provarlo, senza far domande,
insieme ai broccoli e al parmigiano.
Se l'accostamento ti pare bizzarro,
non l'hai ancora provato, è il

.....

8 Si mangia in polenta, pop-corn e tortilla,
la sua pianta enorme è alta ... così!
È la colazione coi "fiocchi" per ogni famiglia,
il signor Colombo l'ha portato fin qui.
Se ne assaggi un pochino, poi chiederai il bis
l'hai mangiato, sicuro è proprio il

.....

9 Io non sarei poi così bianco,
al naturale sono un poco più scuro,
di nutrienti certo non manco
e sostituisco pasta e pane di sicuro.
Adesso hai capito, lo vedo dal tuo viso,
dimmi, allora, dalla Cina arrivo io, il

.....

10 Mi chiamo Grano, ma grano non sono!
Sono uno pseudocereale:
nutro e ho un sapore molto buono.
Col mio chicco triangolare,
sto ben piantato nel terreno
mi conosci, giusto? Sono il

.....

11 Molto adatto a chi fa sport,
chi l'ha assaggiato, non s'è pentito
ci fai le pizze, oppure le tort,
ah, davvero? non l'hai mai sentito?
se tu sai tanto, poco o tutt
l'avrai capito, è il

.....

12 La puoi trovare per monti e per valli,
sulla tua tavola, da metter nel latte, ...
piace agli uomini, ancor più ai cavalli,
è buona e dà energia: nessuno la batte.
In questa filastrocca, nella cantilena,
c'è il suo nome nascosto ed è

.....

SCHEDA 11

OGGI NON ESCO

LE BUONE ABITUDINI DESPAR

DADI RACCONTASTORIE

COSTRUISCI i tuoi dadi con un cartoncino 15x15 cm: copiali o prendi spunto da questa scheda.

Come si gioca?

1. Siediti in cerchio con mamma, papà, i tuoi fratelli, ... e posiziona i 4 dadi al centro.
2. Chi inizia il gioco, sceglie il tema che più gli piace (mangia sano, fai movimento, vivi eco, pensa positivo), tira il dado corrispondente e, in base all'immagine ottenuta, inizia una storia.
3. Quando il primo giocatore si interrompe, un altro può scegliere il dado che preferisce, lo tira e continua la storia secondo la sua fantasia! Creerete così una storia unica e sempre diversa!
4. Se sul dado esce l'immagine con i cinque pallini de Le Buone Abitudini, chi lo ha lanciato può scegliere se inventare un gran finale, se fare un ultimo giro, oppure se continuare fino all'uscita di un nuovo simbolo con i pallini colorati.

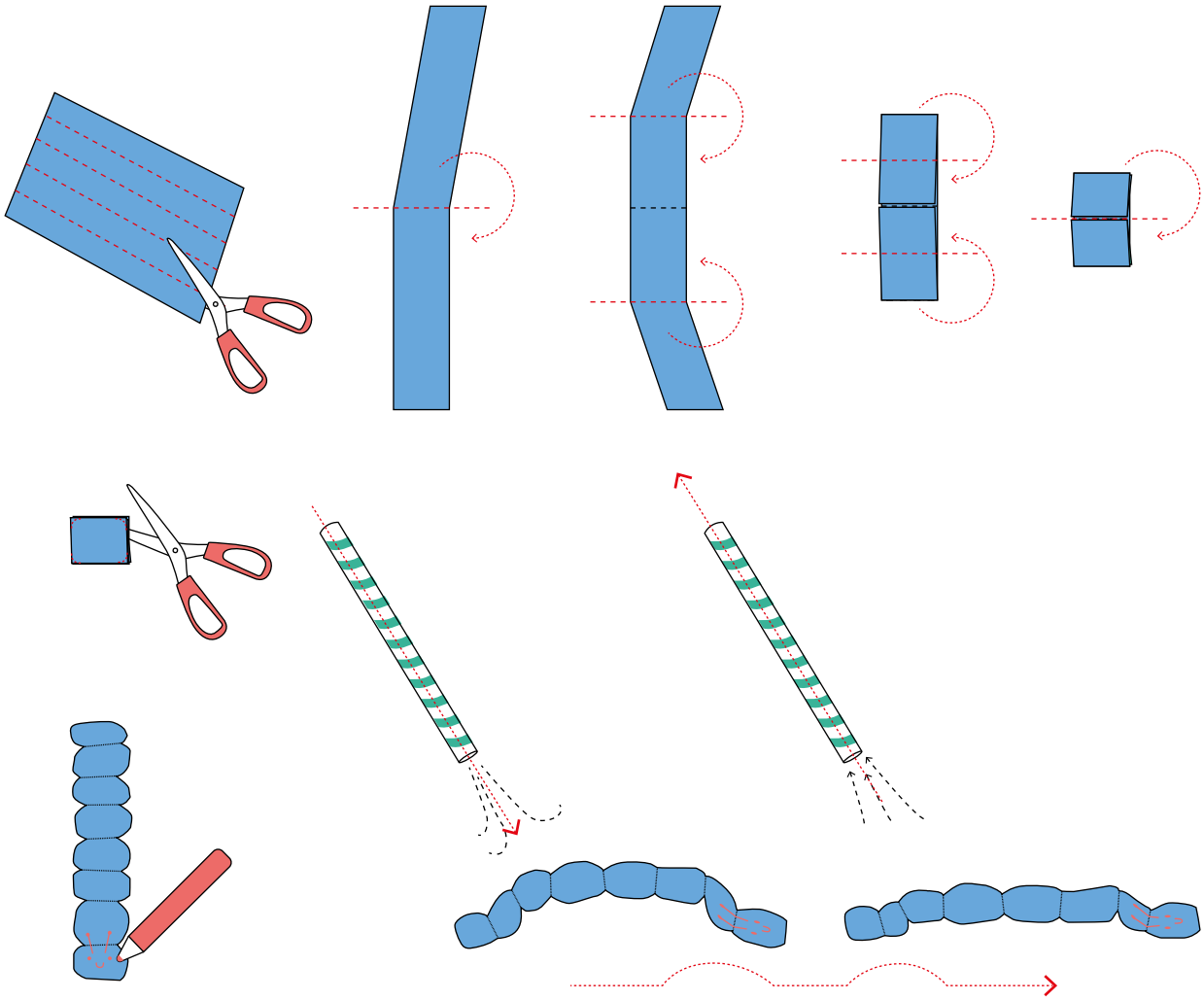
SCHEDA 12

OGGI NON ESCO

LE BUONE ABITUDINI DESPAR

LA GARA DEI BRUCHI!

Segui le istruzioni di questa scheda per creare dei "bruchi da corsa" e ...divertiti a sfidare chi vuoi!
MATERIALI: cartoncini colorati, forbici, pennarello nero, cannucce.



Come si gioca?

1. Taglia una striscia di carta lunga circa 12 cm e larga 2,5 cm e piegala a metà.
2. Prendi le estremità della striscia e portale al centro. Ripeti l'azione, poi piega di nuovo la striscia a metà. La striscia dovrà risultare piegata in 8 parti uguali.
3. Tieni il cartoncino piegato e arrotonda i bordi con l'aiuto di una forbice, poi srotola la striscia, disegna gli occhi e la bocca ed ecco pronto il tuo bruco!
4. Per far muovere in avanti il tuo bruco, soffia con una cannuccia sul suo dorso e poi inspira forte, come indicato nell'immagine!
5. Crea un bruco per ogni componente della famiglia e dai il via alla gara!

SCHEDA 13

OGGI NON ESCO

LA PAROLA NASCOSTA

STAMPA LE CARTE, RITAGLIALE, incollale su dei cartoncini, oppure realizzale tu prendendo ispirazione da questa scheda.

La parola composta da tutte le carte è .....

Come si gioca?

1. Gioca con mamma, papà, i tuoi fratelli, ...! A turno ogni giocatore mette le carte una accanto all'altra e cerca di comporre la parola più lunga con le lettere a disposizione.
2. Ogni parola trovata vale 1 punto; ogni parola legata all'alimentazione vale 2 punti.
3. Vince chi fa più punti o chi riesce a comporre una parola usando tutte le carte.

SCHEDA 14

OGGI NON ESCO

LE BUONE ABITUDINI DESPAR

IL MEMORY DI VERDURA E FRUTTA

STAMPA DUE COPIE DELLA SCHEDA, ritaglia ogni immagine e incollala su un cartoncino per creare delle carte, oppure all'interno di tappi di bottiglia.

Come si gioca?

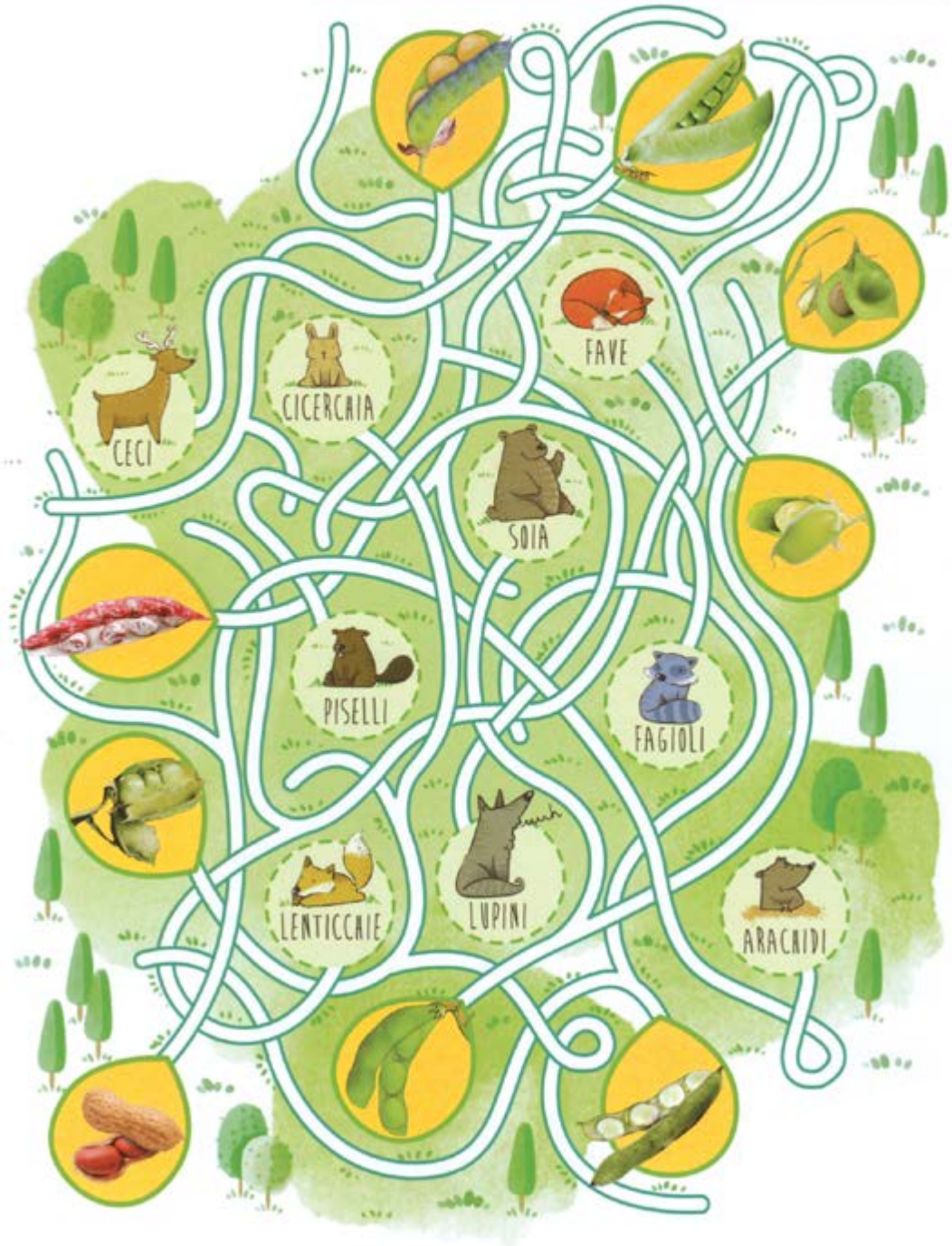
1. Capovolgi tutte le carte su un tavolo o un piano, e gioca con chi vuoi tu!
2. Chi inizia gira due carte: se trova la stessa immagine prende le due carte e ne gira altre due, altrimenti le capovolge di nuovo lasciandole al loro posto e passa il turno a un altro giocatore.
3. Vince chi trova più coppie.

OGGI NON ESCO

LE BUONE ABITUDINI DESPAR

LABIRINTO DEI LEGUMI

QUANTI TIPI DI LEGUMI CONOSCI? E hai mai visto i loro baccelli? Stampa questa scheda e impara a riconoscerli, tracciando con una penna il percorso dal nome di ogni legume al suo baccello ma ... attenzione a non perderti!



Conosci altri nomi di legumi? Scrivine almeno 3

.....

.....

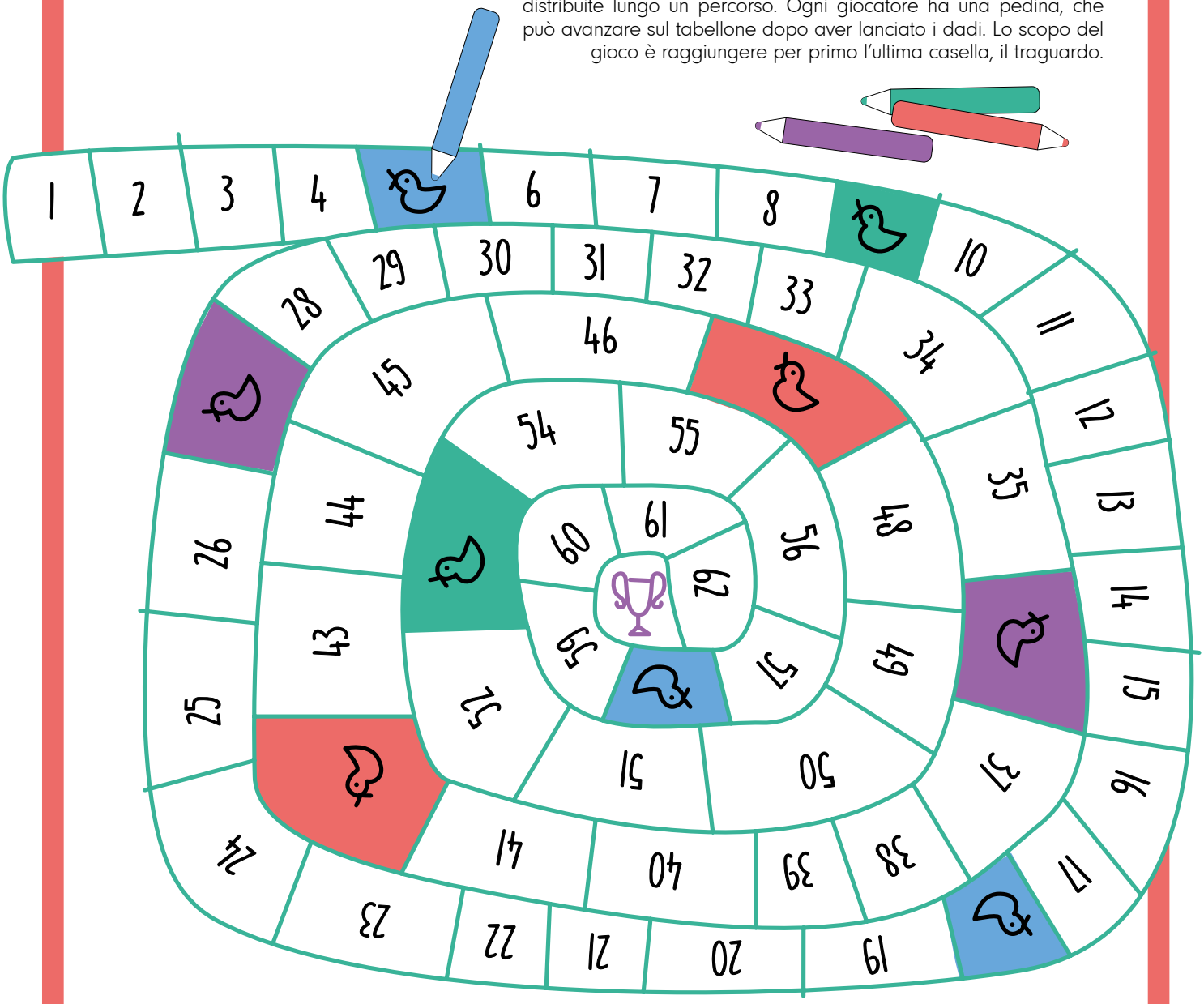
.....

OGGI NON ESCO

LE BUONE ABITUDINI DESPAR

CREA IL TUO GIOCO DELL'OCA PERSONALIZZATO

Il Gioco dell'Oca è un gioco da tavolo famosissimo, con tante caselle distribuite lungo un percorso. Ogni giocatore ha una pedina, che può avanzare sul tabellone dopo aver lanciato i dadi. Lo scopo del gioco è raggiungere per primo l'ultima casella, il traguardo.



Come creare il tuo gioco dell'oca?

1. Disegna una chiocciola e dividila in tante caselle. Fra tutte le caselle, scegline alcune: saranno le caselle speciali del gioco, in cui succederà qualcosa.
2. Con gli altri giocatori divertiti a pensare 5-10 possibilità da scrivere su dei foglietti e da inserire in una scatola. Durante il gioco, ogni volta che qualcuno capiterà in una casella speciale, dovrà estrarre un bigliettino e fare ciò che vi è scritto. Il suggerimento è di scrivere solo azioni positive, come un aiuto per un lavoro in casa, oppure cantare una canzone per gli altri, telefonare a qualcuno che non sentiamo da tanto, ecc.
3. Alla fine, decora le caselle vuote come più ti piace: disegnando o ritagliando immagini da riviste e incollandole. Il gioco può iniziare!

SCHEDA 17

OGGI NON ESCO

LE BUONE ABITUDINI DESPAR

LUNEDÌ

.....

.....

MARTEDÌ

.....

.....

MERCOLEDÌ

.....

.....

GIOVEDÌ

.....

.....

VENERDÌ

.....

.....

SABATO

.....

.....

DOMENICA

.....

.....

INSIEME IN CASA POSSIAMO FARE...

Quando si è in casa, passare il tempo insieme a mamma, papà, fratelli, ... è di certo l'attività più bella che c'è! Divertiti, quindi, a scegliere con loro un'attività, tra quelle proposte, per ogni giorno della settimana e, dopo averla fatta, scrivila nella casella corrispondente.

- CANTIAMO INSIEME UNA CANZONE
- FACCIAMO INSIEME UN ESERCIZIO DI GINNASTICA
- RECITIAMO UNA POESIA
- TELEFONIAMO A QUALCUNO CHE NON SENTIAMO DA TANTO
- FACCIAMO UN GIOCO DI PAROLE
- FACCIAMO UN GIOCO DA TAVOLO
- PREPARIAMO INSIEME UNA RICETTA

INVENTA TU ALTRE ATTIVITÀ:

.....

.....

.....

OGGI NON ESCO

LE BUONE ABITUDINI DESPAR

CACCIA AL TESORO DELLE FOTOGRAFIE

La casa è un grande territorio dove ci sono tantissime "tracce" lasciate da chi vive al suo interno: soprammobili, libri, ricordi di viaggio, fotografie. Sei proprio sicuro di conoscerle tutte? Scoprilo insieme ai tuoi genitori e fratelli, in una speciale caccia ai tesori nascosti nella tua casa!

Attività in famiglia

1. Trova, con mamma e papà, tutte le foto, anche quelle "nascoste" in casa: nei cassetti o anche quelle nei computer e nei telefoni.
2. Insieme scegliete alcune foto e stampatele.
3. Scegli tu come e dove disporre le foto. Divertiti a organizzarle, ad abbinarle e a sistemarle come più ti piace. Scopri tutte le differenze tra una foto e l'altra, osserva come sono cambiate le persone nel tempo, ...
4. Posa le foto su un bel quaderno e, insieme ai tuoi genitori, scrivete per ognuna quando è stata scattata e dove, chi sono le persone ritratte, ... Scoprite tutti i tesori e i ricordi che ogni foto nasconde!

Tra tutte le foto che hai trovato qual è la foto che ti ha sorpreso di più? Cosa hai scoperto osservandola?

.....

.....

.....

.....

SCHEDA 19

OGGI NON ESCO

LE BUONE ABITUDINI DESPAR

UNA MERENDA CON MAMMA E PAPÀ

La merenda può diventare un bellissimo momento da trascorrere insieme con allegria, per imparare e per realizzare qualcosa di buono! Ecco, per te, un'idea sfiziosa, colorata, irresistibile e naturalmente sana ... assolutamente da provare!

GUSTOSE CHIPS DI VERDURE

INGREDIENTI: 500 G DI TOPINAMBUR, 5 CAROTE, 3–4 CUCCHIAI DI OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA, 2 BARBABIETOLE ROSSE, UN PIZZICO DI SALE, TIMO E ROSMARINO

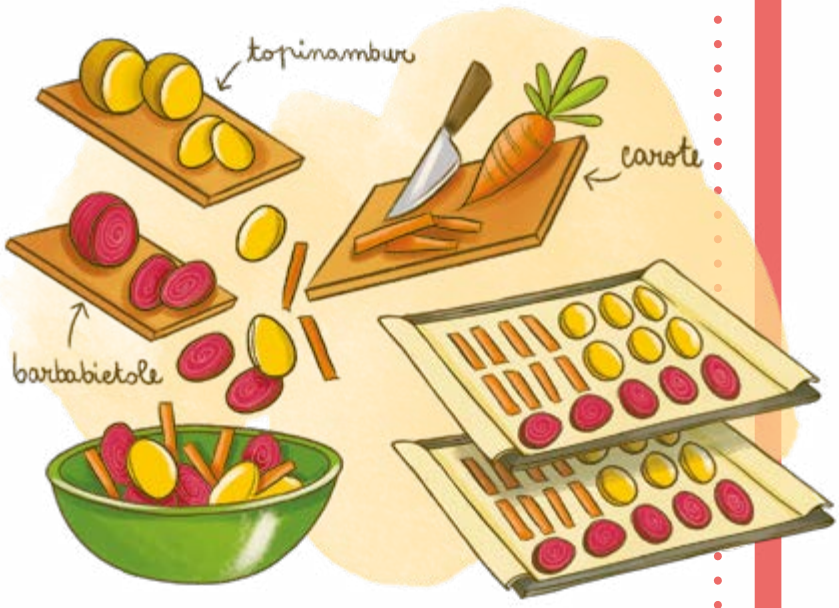
PROCEDIMENTO:

LAVA BENE LE VERDURE, ASCIUGALE E PULISCI I TOPINAMBUR. TAGLIA LE BARBABIETOLE E LE CAROTE CON UNA MANDOLINA ASSICURANDOTI DI FARE FETTINE SOTTILI MA ABBASTANZA LARGHE, PERCHÉ IN COTTURA TENDONO A RESTRINGERSI UN POCHINO. TAGLIA A FETTINE ANCHE I TOPINAMBUR.

DISPONI LE FETTINE DI VERDURA SU TEGLIE RICOPERTE DI CARTA FORNO, COSPARGI CON L'OLIO E AROMATIZZA A PIACERE CON TIMO E ROSMARINO.

PRERISCALDA IL FORNO IN MODALITÀ VENTILATA A 150°(NON USARE IL GRILL ALTRIMENTI RISCHI DI BRUCIARLE FACILMENTE!) E POI INFORNA PER CIRCA 20–25 MINUTI.

PRIMA DI SFORNARE ASSICURATI CHE LE CHIPS SIANO CROCCANTI, IN CASO CONTRARIO PROSEGUI LA COTTURA PER QUALCHE MINUTO. ALCUNI TUBERI, COME TOPINAMBUR O SEDANO RAPA, RICHIEDONO TEMPI UN PO' PIÙ LUNGHI!



SCHEDA 20

OGGI NON ESCO

LE BUONE ABITUDINI DESPAR

QUANTI SAPORI PUOI USARE IN CUCINA?

Scopri quali spezie, erbe aromatiche e condimenti nasconde la tua cucina e sperimentali con la tua famiglia in modo nuovo e divertente!

Attività in famiglia

1. Cucina, con l'aiuto della mamma o del papà, un po' di riso integrale. Segui le indicazioni sulla confezione per i tempi di cottura.
2. Dividi il riso cotto in tre parti e aggiungi a ciascuna di queste parti una spezia diversa, come, ad esempio, il cardamomo, l'origano e i semi di finocchio. Aggiungi anche un filo di olio extra vergine d'oliva.
3. Invita i tuoi familiari ad assaggiare i tre tipi di riso e a indovinare quali spezie hai usato. Per assaporare meglio i profumi e i sapori delle spezie non utilizzare il sale in cottura!

Quali spezie hai aggiunto? 1 ..... 2 ..... 3 .....

Quale ti è piaciuta di più? .....

Perché? .....

.....

.....

SCHEDA 21

OGGI NON ESCO

LE BUONE ABITUDINI DESPAR

CARO AMICO, OGGI NON ESCO

A volte, a casa, puoi annoiarti, sentirti solo, e vedi tutto grigio, perché vorresti uscire e proprio non puoi. A volte, ti senti, invece, super-creativo e ti sembra di non avere abbastanza tempo per fare tutto ciò che ti viene in mente: idee, disegni, costruzioni, balli, ricette geniali, ...!

Che tu ti senta un po' triste, o un vulcano di energie, scrivi a qualcun altro che è a casa come te cosa stai facendo in questo momento: alla maestra, al tuo compagno di classe, al tuo migliore amico, ai nonni. Come trascorri il tempo a casa? Qual è il momento più bello del giorno? Perché? Cosa vorresti fare che ancora non hai fatto? Cosa vorresti sapere dalla persona a cui stai scrivendo? Cosa farai quando potrai uscire di nuovo?

LETTERA INDIRIZZATA A: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

OGGI NON ESCO

LE BUONE ABITUDINI DESPAR

SCHEDE DI ACCOMPAGNAMENTO PER IL GENITORE

SCHEDA 1

Accompagna il bambino a riflettere su quali sono le buone abitudini che, ogni giorno, state mettendo in pratica a casa. Ascolta le loro risposte e insieme divertitevi a trascriverle in un diario delle buone abitudini di tutta la famiglia.

Scopri il mondo de Le Buone Abitudini
- https://www.lebuoneabitudini.despar.it/

SCHEDA 2

Scopri di più!
- https://www.lebuoneabitudini.despar.it/piatto-unico-la-ricetta-della-sana-alimentazione-5-mosse/

SCHEDA 3

Soluzioni: STAGIONE: estate , INTRUSO: zucca

Accompagna il bambino a capire perché è importante mangiare verdura e frutta di stagione. Scoprite insieme, quindi, almeno 3 tipi di verdura e 3 di frutta per ogni stagione.
E per i più esperti ... sapreste indicare quale verdura e frutta di stagione mettere nel carrello della spesa di ogni mese?

Scopri di più!
- https://www.lebuoneabitudini.despar.it/perche-scegliere-verdura-e-frutta-di-stagione/
- https://www.lebuoneabitudini.despar.it/piccoli-vademecum/

SCHEDA 4

Soluzioni:
Bambina: uva, broccolo, peperoni, arance, mele, insalata, carote
Bambino: biscotti, gelato, torta, caramelle, bibita gassata, patatine, pane in cassetta.

Scopri di più!
- https://www.lebuoneabitudini.despar.it/verdura-frutta-e-cereali-integrali-per-un-intestino-piu-sano/

SCHEDA 5

Dedica un po' del tuo tempo libero a semplici esercizi di stretching e di yoga con il tuo bambino. Realizzate insieme un diario della settimana, in cui annotare le sensazioni provate.

Scopri di più!
- https://www.lebuoneabitudini.despar.it/impariamo-dalla-natura-stiracchiarsi-fa-bene/
- https://www.lebuoneabitudini.despar.it/facciamo-yoga-insieme-ai-bambini/

SCHEDA 6

Soluzioni: (c., b., c.)

Scopri di più!
- https://www.lebuoneabitudini.despar.it/insegnamo-ai-bambini-non-sprecare-acqua/

SCHEDA 7

Quando siamo tutti a casa, è più facile spiegare al bambino l'importanza di prendersi cura dell'ambiente in cui viviamo. Coinvolgilo, quindi, in piccole azioni quotidiane contro lo spreco. Ad, esempio, rendilo partecipe nella raccolta differenziata e accompagnalo a osservare: quanti bidoni per la spazzatura ci sono a casa tua? Cosa puoi buttare in ciascun bidone?
(Carta - Plastica - lattine - Secco - Umido - Verde ramaglie - vetro)

Scopri di più!
- https://www.lebuoneabitudini.despar.it/impariamo-non-sprecare-con-la-regola-delle-4r/

SCHEDA 8

Leggete insieme, leggete in famiglia! Mamme, papà, zii, nonni, ... leggete per il vostro bambino e lasciate che lui legga con voi e, perché no, anche per voi!

I NOSTRI CONSIGLI DI LETTURA

Per chi vuole viaggiare ma senza spostarsi da casa:
Nel paese dei mostri selvaggi
di Maurice Sendak
Adelphi Edizioni

Per chi, appena sente la parola "leggere", vorrebbe fare tutt'altro:
Questo libro fa di tutto
di Borando Silvia
Minibombo

Per chi vuole colorare le sue giornate grigie:
I colori delle emozioni
di Anna Llenas
Gribaudo Edizioni

Inquadra il QRCODE e prenota il tuo libro direttamente su bookstore.despar.it Potrai scegliere il punto vendita e ritirarlo quando andrai a fare la spesa.

SCHEDA 9

Con il tuo bambino divertiti a creare uno o più segnalibri personalizzati. Scegli un personaggio (animaletto o anche altro) e completalo con una frase: Sono... come il libro che...
Scatta una foto dei segnalibri accanto ai vostri libri preferiti e inviala a:
lebuoneabitudini.despar@gmail.com

OGGI NON ESCO

LE BUONE ABITUDINI DESPAR

SCHEDE DI ACCOMPAGNAMENTO PER IL GENITORE

SCHEDA10

Soluzioni: 1 Segale, 2 Orzo, 3 Miglio, 4 Grano, 5 Quinoa, 6 Amaranto, 7 Farro, 8 Mais, 9 Riso, 10 Grano saraceno, 11 Kamut, 12 Avena.

Divertiti con il tuo bambino a creare uno o tanti nuovi indovinelli! Suggeriamo di scegliere nomi di legumi, spezie, verdura, frutta fresca, frutta a guscio, ... **Inviaci i tui indovinelli a** lebuoneabitudini.despar@gmail.com

Scopri di più!

- https://www.lebuoneabitudini.despar.it/cereali-integrali-perche-preferirli-ai-cereali-raffinati/

SCHEDA11

Puoi trovare i nostri dadi pronti da stampare nella sezione Oggi Non Esco del nostro sito https://www.lebuoneabitudini.despar.it/oggi-non-esco/. Con i Dadi Raccontastorie potete creare tantissime varianti. Ad esempio, provate a costruire una storia lanciando tutti i dadi contemporaneamente!

Hai giocato ed è nata una storia straordinaria? Inviala a lebuoneabitudini.despar@gmail.com

SCHEDA12

Creare insieme al tuo bambino semplici DIY (do it yourself) è un modo originale e divertente per passare il tempo in famiglia! Scopri nel nostro sito tante altre bellissime proposte!

Scopri di più!

- https://www.lebuoneabitudini.despar.it/oggi-non-esco/

SCHEDA13

Soluzione: Carboidrati

Divertiti a creare tante carte diverse, per comporre altre parole con cui giocare insieme al tuo bambino. Suggeriamo di partire da parole non troppo semplici, che offrano ai più piccoli l'occasione di imparare, e ricorda, più sarà lunga la parola, più il gioco sarà divertente. Qualche esempio? Prova con MICRONUTRIENTI, STIRACCHIARSI, FOTOSINTESI, ECOSISTEMA, ... o, perché no, anche con PRECIPITEVOLISSIMEVOLMENTE o SUPERCALIFRAGILISTICHESPIRALIDOSO!

SCHEDA14

Insieme al tuo bambino aggiungi e inventa tanti altri elementi, disegnandoli, oppure ritagliandoli da riviste. L'importante è che siano sempre doppi! E per una versione che educhi al riuso, scegliete di incollare le immagini all'interno dei tappi di bottiglia!

SCHEDA15

Soluzioni: Carrube, Edamame, Fagiolini, Taccole, Tamarindo...

Scopri di più!

- https://www.lebuoneabitudini.despar.it/legumi-un-tesoro-per-noi-e-per-lambiente/

SCHEDA16

Inviaci una foto del tuo Gioco dell'Oca a: lebuoneabitudini.despar@gmail.com

Parola al pedagogista Luciano Franceschi

Suggerisco che ogni giocatore scriva cosa succederà nelle caselle speciali. Lasciamo stare i pegni, lasciamo stare ciò che prende in giro gli altri e chiediamo di svolgere delle situazioni che abbiano a che fare con le nostre relazioni: una cortesia o un aiuto in un lavoro in casa; scegliamo di fare qualcosa mai fatto prima di utile per gli altri; oppure telefonare a una persona che non si sente da tempo, ... Le cose che si possono fare subito si fanno subito, le altre sono degli impegni che si possono fare durante la giornata. Lasciate autonomia ai bambini nella parte estetica di disegno o collage; fornite se volete un cartoncino per renderlo più solido. È un tempo altro dal gioco, ma sarà un tempo che potete dedicare a voi, mentre i bambini prendono possesso del gioco nella sua parte materiale. Diventa il loro tavoliere, aumentando nel contempo la capacità di rispettarne le regole, il vincere e il perdere.

SCHEDA17

Insieme al tuo bambino, divertiti a trovare altre modalità per passare il tempo: scegliete, ad esempio, a turno l'attività da fare (oggi scelgo io, domani scegli tu), oppure, estendete la durata di ogni attività a più giorni. Spazio alla fantasia!

SCHEDA18

Parola al pedagogista Luciano Franceschi

In quest'attività, lasciate inizialmente che i bambini giochino in autonomia con le foto, che osservino, che si interroghino su ciò che vedono e, solo successivamente, affiancateli per ascoltare ciò che hanno scoperto e rispondere alle loro domande. Lasciate che questo gioco ridia colore alle vostre foto e che riveli le storie che ci sono sotto; sono le storie che vi permettono oggi di avere o rinnovare una relazione con i vostri figli, e se le avete scelte perché diventino foto, ci sarà un perché importante, profondo.

SCHEDA19-20

Con il tuo bambino puoi preparare tante altre ricette per provare ingredienti e sapori nuovi, e per dare il giusto valore a tutti i pasti della giornata: un tempo di cura per sé e per la famiglia, di relazione e di condivisione!

Scopri tutte le nostre ricette!

https://www.lebuoneabitudini.despar.it/ricette/

SCHEDA21

Questa è l'attività più importante per noi de Le Buone Abitudini. Vi invitiamo, quindi, ad accompagnare i piccoli con particolare attenzione nello svolgimento della stessa e, una volta compilato il pdf, a **inviarla all'insegnante** da cui avete ricevuto il kit.

Condividi un bel momento di relazione con il tuo bambino: leggi il suo pensiero con lui e aiutalo a inviarlo via mail alla persona per cui lo ha pensato. Così si creerà un prezioso momento di relazione, un abbraccio a distanza per dire agli altri "Ti voglio bene"!

GRAZIE!

lebuoneabitudini.despar@gmail.com
lebuoneabitudini.despar
www.lebuoneabitudini.it