



## LA PIRAMIDE ALIMENTARE LE NOMENCLATURE CLASSIFICATE

---

Le nomenclature classificate sono un materiale montessoriano di facile realizzazione anche a casa. Esse permettono di ampliare le conoscenze del bambino, arricchire il suo lessico, allenare la lettura, la capacità di associare il nome all'oggetto e di operare classificazioni creando connessioni e interazioni tra i diversi elementi.

Attraverso l'attività di nomenclatura si può, ad esempio, approcciare alla piramide alimentare, su cui si basa la Dieta Mediterranea, consentendo così al bambino di conoscere meglio gli alimenti e di classificarli, ognuno con la sua immagine e il suo nome, raggruppandoli in insiemi omogenei per significato, natura e funzione.

ETA': dai 3 in su

**MATERIALE NECESSARIO:** cartoncino, colla, forbici, colori, immagini dei diversi alimenti.

**SVOLGIMENTO:** creare con il cartoncino una cartellina per ogni categoria di alimenti presente nella piramide alimentare:

1. Frutta
2. Ortaggi
3. Cereali: riso, farro, avena, pane, pasta etc.
4. Legumi: ceci, fagioli, lenticchie, fave, piselli etc.
5. Frutta secca: noci, nocciole, mandorle etc.
6. Latte e yogurt
7. Proteine animali: carne, pesce, formaggi, uova etc.
8. Dolci

*Progetto ideato e curato da Hilary Napoli, Francesca Donato, Doriana Allegri  
Attività realizzata con la collaborazione di Sabrina Piras, Biologa e Nutrizionista*



In alternativa è possibile utilizzare dei cestini, uno per categoria, dove poter sistemare al loro interno le nomenclature classificate.

All'interno di ogni cartellina/cestino andranno raccolte le carte degli alimenti appartenenti a quella categoria.

Per ogni alimento si costruiscono **tre carte**:

1. carta con **immagine e nome** dell'alimento
2. carta con **immagine** dell'alimento
3. carta con il **nome** dell'alimento (dietro al nome può esservi anche una descrizione più dettagliata dell'alimento come ad esempio le sue proprietà nutritive)



Le carte possono essere fatte stampando l'immagine dell'alimento, disegnando l'alimento oppure ritagliando e incollando nel cartoncino le immagini prese da giornali e materiale pubblicitario (per esempio i volantini delle offerte dei supermercati).

*Progetto ideato e curato da Hilary Napoli, Francesca Donato, Doriana Allegri  
Attività realizzata con la collaborazione di Sabrina Piras, Biologa e Nutrizionista*

[www.centroterapeucomontessori.it](http://www.centroterapeucomontessori.it)

È importante scegliere per primi gli alimenti familiari ai vostri bambini per poi inserire progressivamente e gradualmente gli alimenti nuovi. A seconda dell'età, potete chiedere ai vostri bambini di aiutarvi a preparare le carte.

Una volta pronte le diverse nomenclature, si dispongono in linea orizzontale (su un tappeto o su un tavolo) le carte con rappresentata solo l'immagine. Invitare il bambino ad **appaiare le carte corrispondenti** con l'immagine e il nome.

Si può anche chiedere al bambino di appaiare **l'alimento reale** con l'alimento raffigurato nella carta.

Per i più grandi si può fare appaiamento anche con la carta dedicata alla scritta del nome.

Per la nomenclatura e il riconoscimento di ogni alimento si può procedere con la **“lezione dei tre tempi”** pensata da **Maria Montessori**:

**Primo tempo** - *associare il nome all'immagine*

Pronunciare al bambino il nome dell'alimento in modo chiaro e definito (senza l'articolo, quindi “mela” e non “la mela”) in modo da promuovere l'associazione del nome con l'alimento.

**Secondo tempo** - *riconoscere il segno corrispondente al nome*

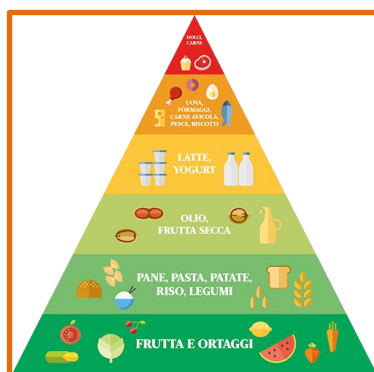
Chiedere al bambino di indicare l'alimento che avete nominato (“qual è il...?”),

La ripetizione sistematica dell'esercizio rafforza l'associazione.

**Terzo tempo** - *ricordare il nome del segno*

Si indica l'alimento e si chiede al bambino di dirne il nome (“cosa è questo?”).

È possibile ricreare la piramide alimentare disponendo le carte su un tappeto nell'ordine corretto dalla base all'apice della piramide.



N.B. L'attività di nomenclatura classificata Montessori può essere utilizzata per qualsiasi altro tema: animali (bosco, giungla, savana...), insetti, uccelli, piante, fiori etc.

CHE COSA ABBIAMO IMPARATO: con questa attività andiamo a sostenere la formazione del linguaggio, a favorire l'acquisizione di nuove parole, la capacità di categorizzare e creare connessioni oltre che promuovere una corretta educazione alimentare.

“La piramide alimentare - le nomenclature classificate” fa parte della Collana #IORESTOACASA E CRESCO CON IL METODO MONTESSORI ESPERIENZE DI VITA PRATICA. (Tutti gli altri fascicoli sono scaricabili sul nostro sito al link [Centro Terapeutico Montessori - Pubblicazioni](http://www.centroterapeuticomontessori.it)).