



Dimmi come mangi...e ti dirò ki 6!

Progetto di educazione alimentare
Classe 2D
Scuola Primaria "G. Pascoli" Gambettola
Anno Scolastico 2010/11
Insegnante: Franchini Paola

Siamo al 2° anno del nostro progetto di educazione alimentare per la classe 2D, perché ci piace fare della Scuola il luogo privilegiato per parlare di **SALUTE** e **CORRETTA ALIMENTAZIONE** per mantenerci in forma e prevenire le malattie.

Come un  ripara dalla  così le **VITAMINE** di frutta e verdura ci proteggono dai malanni.

Le **PROTEINE** contenute in carne, pesce, latte, uova e legumi ci aiutano a crescere e a far funzionare ossa e muscoli: sono i
del nostro corpo!



I **CARBOIDRATI** del pane, della pasta, del riso, dei cereali, dello zucchero, dei biscotti...ci danno l'energia giusta per compiere le azioni quotidiane: sono la  se ci sentiamo stanchi!



I **GRASSI** che si trovano nel burro, olio, frutta secca...forniscono energia di riserva. Il nostro corpo non li brucia subito, ma li accumula per quando ne avremo bisogno: sono le  in cui si immagazzinano le energie di scorta!



PERCIO' RICORDA:

- ***Solo chi mangia un po' di tutto si mantiene in forma!***

Questionario sulle tue abitudini alimentari

- 1. Quali sono i cibi che ti piacciono?

-
 -

- 2. Cosa invece non ti piace?

-
 -

- 3. Secondo te quali sono i cibi che fanno bene? Perché?

-
 -

- 4. E quali sono quelli che fanno male? Perché?

-
 -

- 5. Secondo te quanto e cosa bisogna mangiare per stare bene?

-
 -

- 6. A mensa ti capita a volte di buttare del cibo? Quale?

-
 -

- 7. A casa tua capita a volte di buttare del cibo? Quale?

-
 -

- 8. Per te in quali occasioni è più bello mangiare? (quando, dove, con chi)

-
 -

- 9. Conosci alcuni cibi tipici di paesi diversi?..... Quali?

-
 -
-
 -
-
 -

- Nome..... Gruppo.....

Alimenta-quiz

1) Per una sana alimentazione serve 1 porzione al giorno di frutta e 1 di verdura	V	F
2) E' importante mangiare tutti i giorni carne rossa	V	F
3) Se si mangia un po' di tutto ci si sente bene	V	F
4) Chi non è obeso può esagerare con i dolci	V	F
5) La colazione abbondante aiuta lo studente	V	F
6) Il latte contiene il calcio ed è quindi utile alle ossa	V	F
7) Più un cibo è salato, più fa bene!	V	F
8) Per dissetarsi la bevanda giusta è l'acqua	V	F
9) Si può mangiare sempre la stessa frutta e la stessa verdura, purchè si mangi...	V	F
10) La vitamina C, contenuta negli agrumi, aumenta le difese dell'organismo	V	F

Soluzioni alimenta-quiz

1	F	Servono almeno 5 porzioni al dì tra frutta e verdura
2	F	E' meglio prediligere la carne bianca
3	V	
4	F	I dolci vanno limitati indipendentemente dal peso corporeo
5	V	
6	V	
7	F	Un eccesso di sodio fa aumentare la pressione sanguigna e porta ad eliminare il calcio, impoverendo le ossa
8	V	
9	F	Sono preziosi i 5 colori di frutta e verdura, nonché la stagionalità e quella del nostro territorio
10	V	

***CHI SI PRENDE CURA DELLA PROPRIA
SALUTE E DEL PROPRIO BENESSERE
E' UNA PERSONA SANA NELLA MENTE
E NEL CORPO!***



Grazie per l'attenzione!