

CORSI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE



LA SALUTE VIEN MANGIANDO!

Una sana e corretta
alimentazione è fondamentale
per la tutela della salute e la
qualità della vita.



A proposito dei nostri corsi

1

Promuovono **sane**
e **corrette abitudini alimentari**

2

Favoriscono la **conoscenza** delle
proprietà nutrizionali dei vari
alimenti

3

Abbracciano
più **discipline di studio**

4

Sensibilizzano verso il nostro
patrimonio agroalimentare, storico
e **artistico**

5

Stimolano
i 5 SENSI

6

Insegnano
ad **assaggiare**

Corsi di Educazione Alimentare

Anno Scolastico 2021-2022

SCUOLA DELL'INFANZIA

- "Storie e filastrocche a bocca piena" (Bambini di Tre, Quattro e Cinque anni)

SCUOLA PRIMARIA

- "Girotondo con un chicco di grano" (Classi Prime);
- "Raccontiamo le fiabe con gusto" (Classi Seconde);
- "Frutta e verdura: un arcobaleno di benessere" (Classi Terze);
- "Chef per uno spuntin" (Classi Quarte);
- "Commissione mensa kidz" (Classi Quarte);
- "Degustibus non est disputandum" (Classi Quinte);
- "Progetto riduzione degli scarti" (Classi Terze e Quinte);

Frutta e Verdura: un Arcobaleno di Benessere

Classi Terze



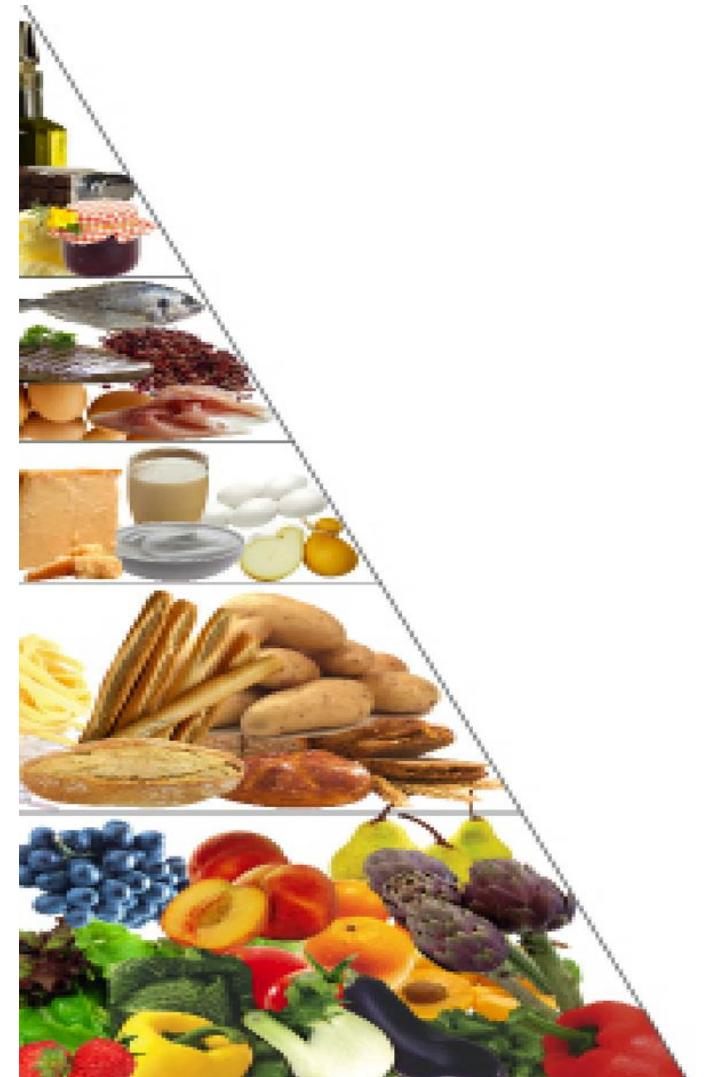
LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Osservando più da vicino la PIRAMIDE ALIMENTARE abbiamo imparato che gli alimenti che dobbiamo mangiare in maggior quantità (3/5 porzioni ogni giorno) sono:

- FRUTTA;
- VERDURA;

perché POVERI DI GRASSI e RICCHI di VITAMINE, FIBRE e SALI MINERALI.

Sono INDISPENSABILI, NECESSARI per la nostra SALUTE!



I 5 COLORI DEL BENESSERE

**BIANCO, GIALLO-ARANCIO, ROSSO,
VERDE e BLU-VIOLA, sono i 5
COLORI che contraddistinguono la
VERDURA e la FRUTTA.**

**Ogni colore corrisponde a SOSTANZE
SPECIFICHE che proteggono il nostro
corpo.**

**Per questo, nell'arco della giornata, è
preferibile VARIARE il consumo di
questi alimenti.**



ABBIAMO SCOPERTO CHE: IL COLORE *BIANCO*...

**Come il CAVOLFIORE, il FINOCCHIO,
le MELE...**

É NEMICO dei TUMORI!



IL COLORE ROSSO...

Come il PEPERONE, il POMODORO, le
FRAGOLE...

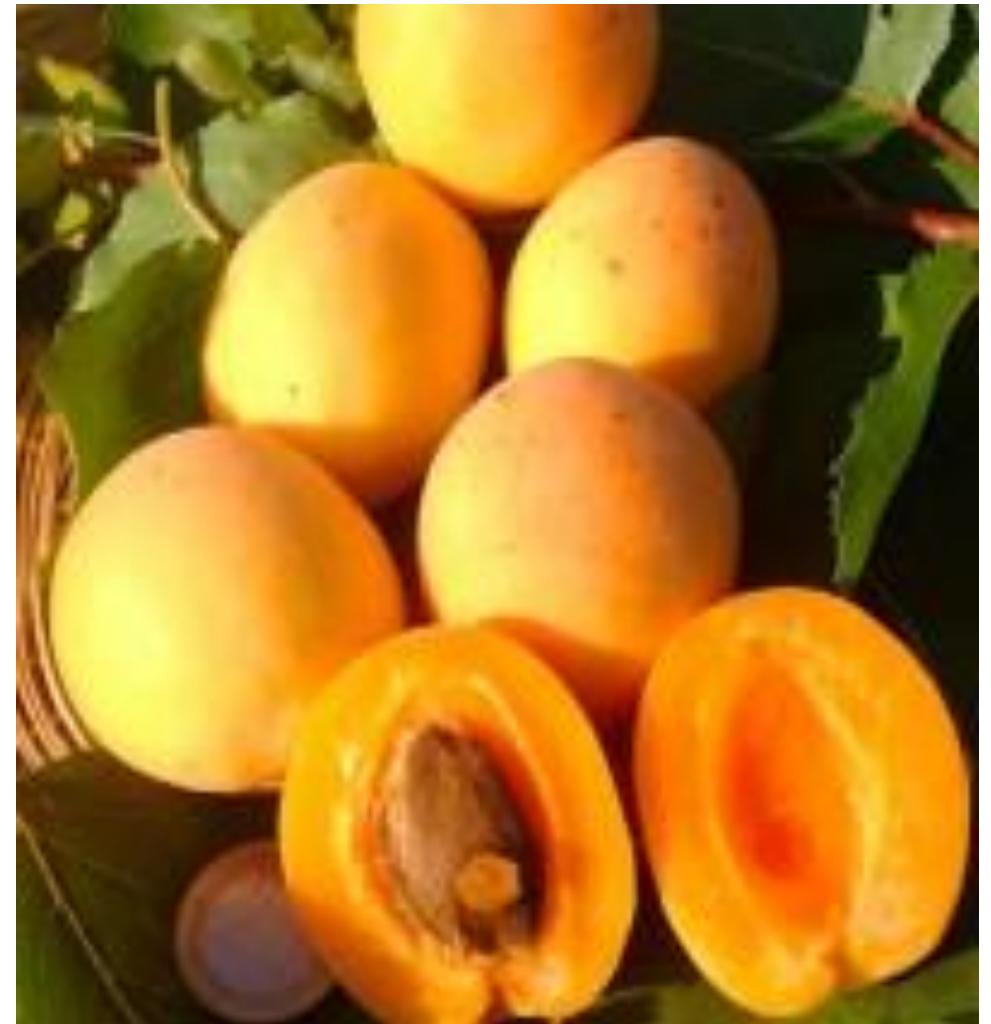
AIUTA le DIFESE IMMUNITARIE e a
CICATRIZZARE le FERITE!



IL COLORE GIALLO-ARANCIO...

Come le ARANCE, le ALBICOCCHE, le CAROTE...

É IMPORTANTE per la nostra VISTA,
la nostra PELLE!



IL COLORE VERDE...

Come gli SPINACI, le ZUCCHINE, il KIWI...

RIDUCE la STANCHEZZA e l'AFFATICAMENTO!



IL COLORE *BLU-VIOLA*...

Come il RADICCHIO, l'UVA, il FICO...

**COMBATTE la FRAGILITA' dei
CAPILLARI!**



MANGIAMO FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE!

Perché mangiare **FRUTTA** e **VERDURA** di **STAGIONE**?

Sono:

- **PIU' GUSTOSI, PROFUMATI e NUTRIENTI;**
- **PIU' SANI**, perché per crescere hanno **bisogno di MENO PESTICIDI e CONSERVANTI;**
- **PIU' SOSTENIBILI** per l'**AMBIENTE**;

Impariamo a riconoscere le verdure e i frutti che ciascuna stagione ci dona, grazie alla **"PRIMAVERA"**, all' **"ESTATE"**, all' **"AUTUNNO"** e all' **"INVERNO"**, dipinti dal pittore **GIUSEPPE ARCIMBOLDO**.



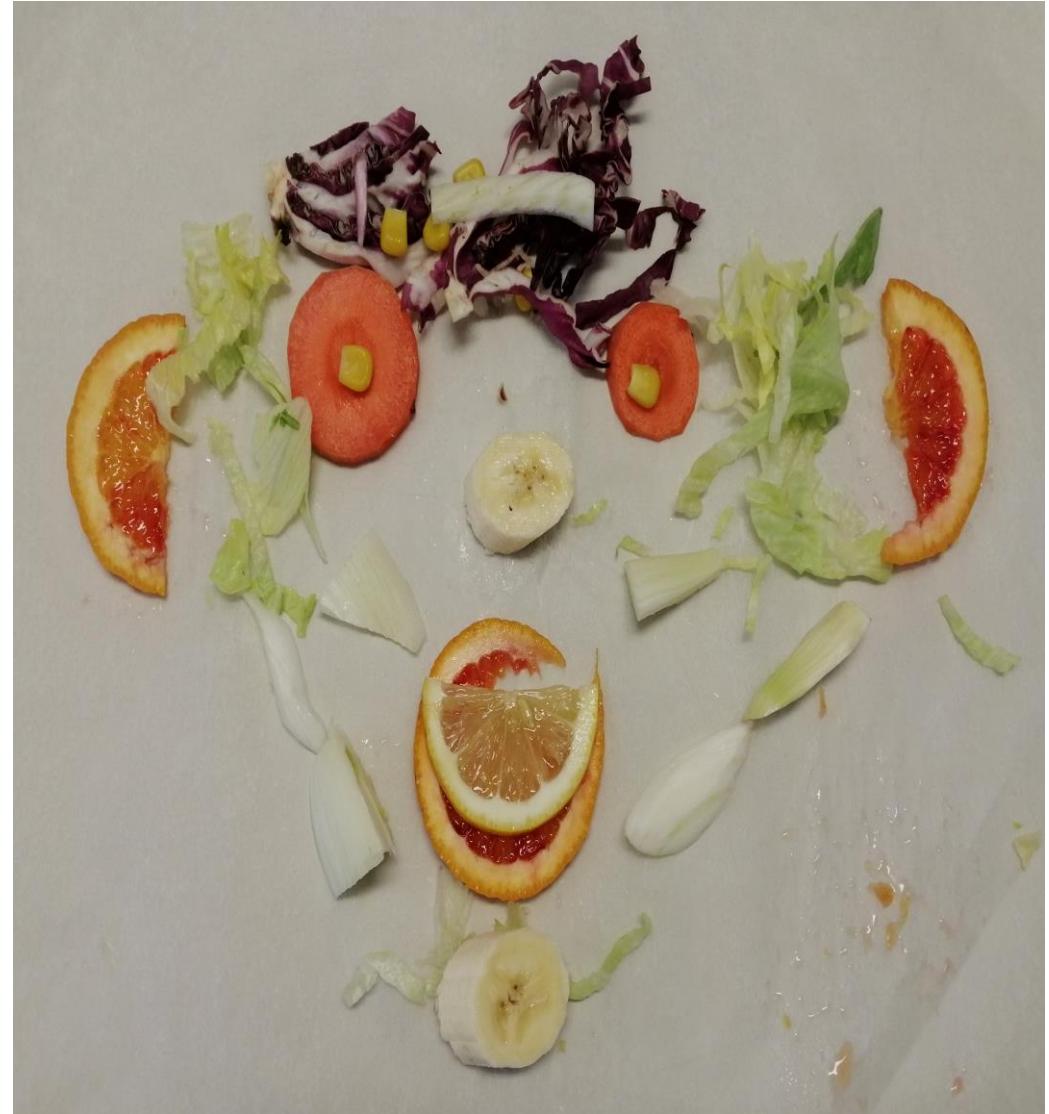
PITTORI PER UN GIORNO!

Ciascun ragazzo,
improvvisandosi PITTORE, ha
realizzato la propria OPERA
d'ARTE, che una volta
ultimata, ha degustato.

I loro colori? FRUTTA e
VERDURA!



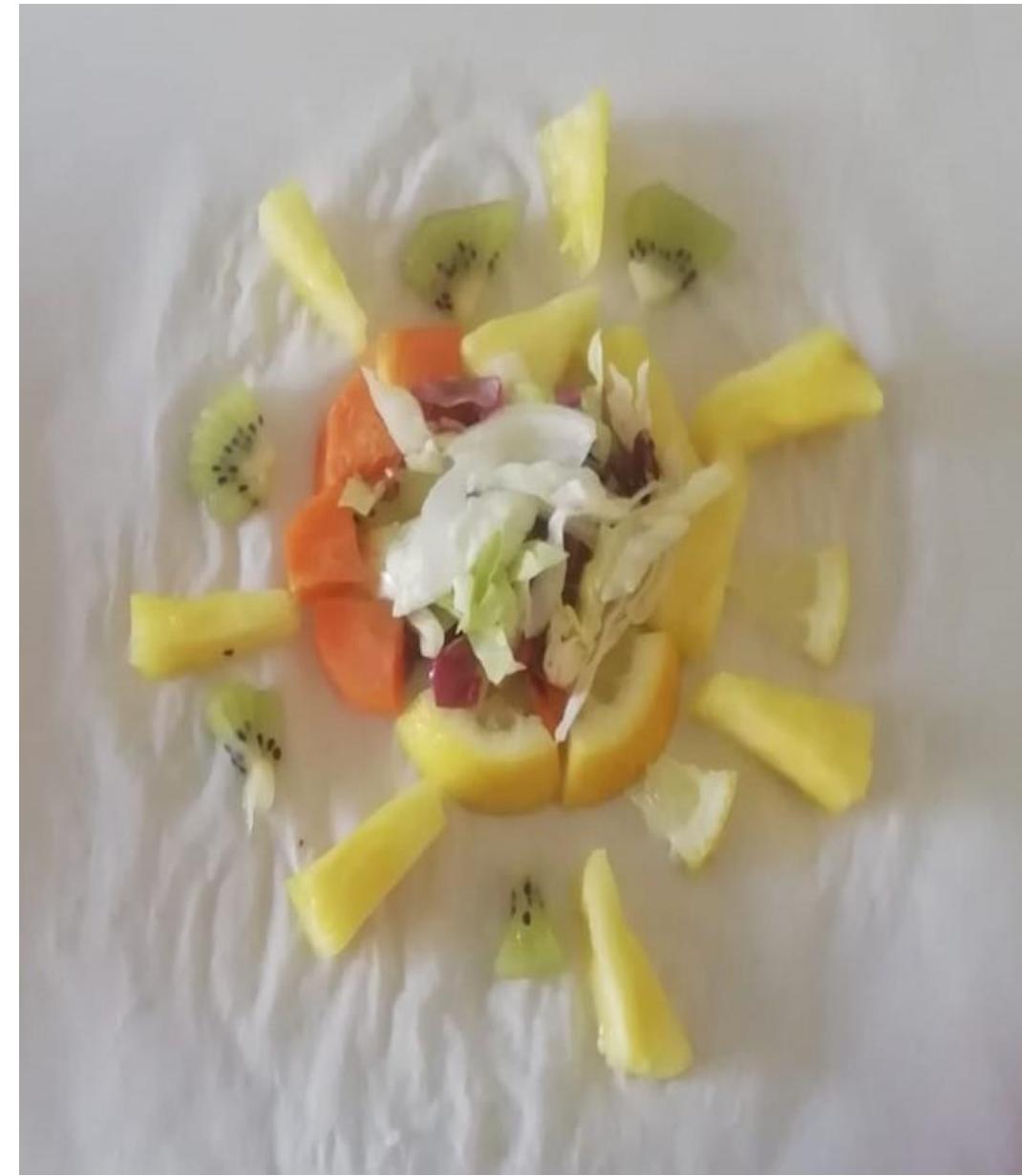
LASCIAMO SPAZIO ALLA LORO CREATIVITA', FANTASIA!















Grazie

