

CORSI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

sodexo



LA SALUTE VIEN MANGIANDO!

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

sodexo



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



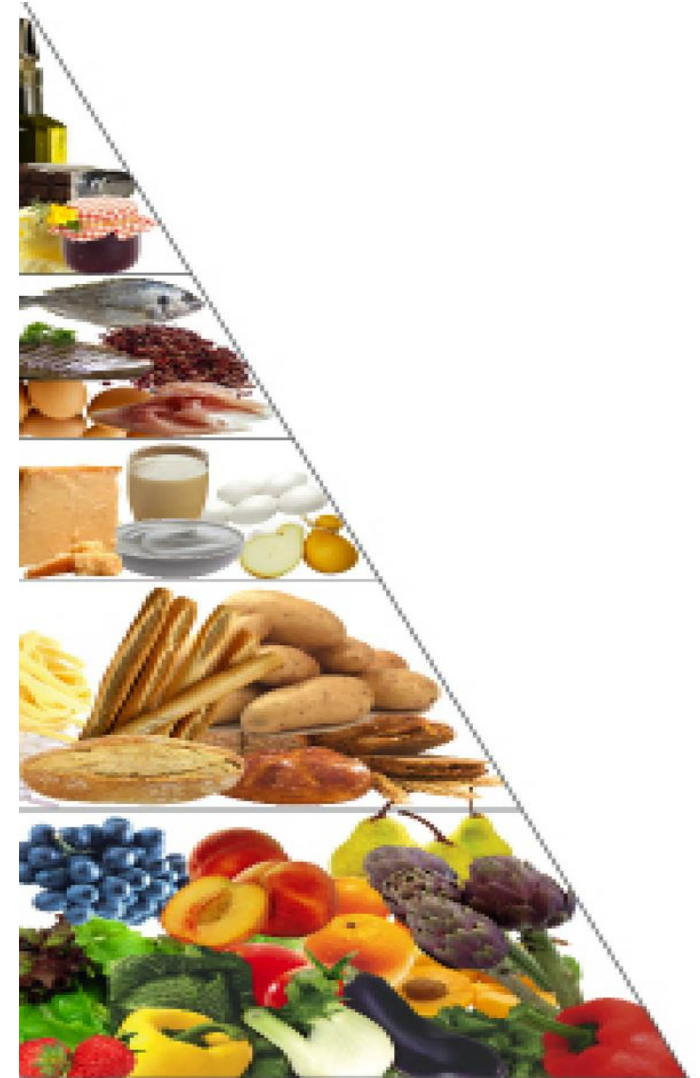
LA PIRAMIDE ALIMENTARE

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 ALBICOCCHES, 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.



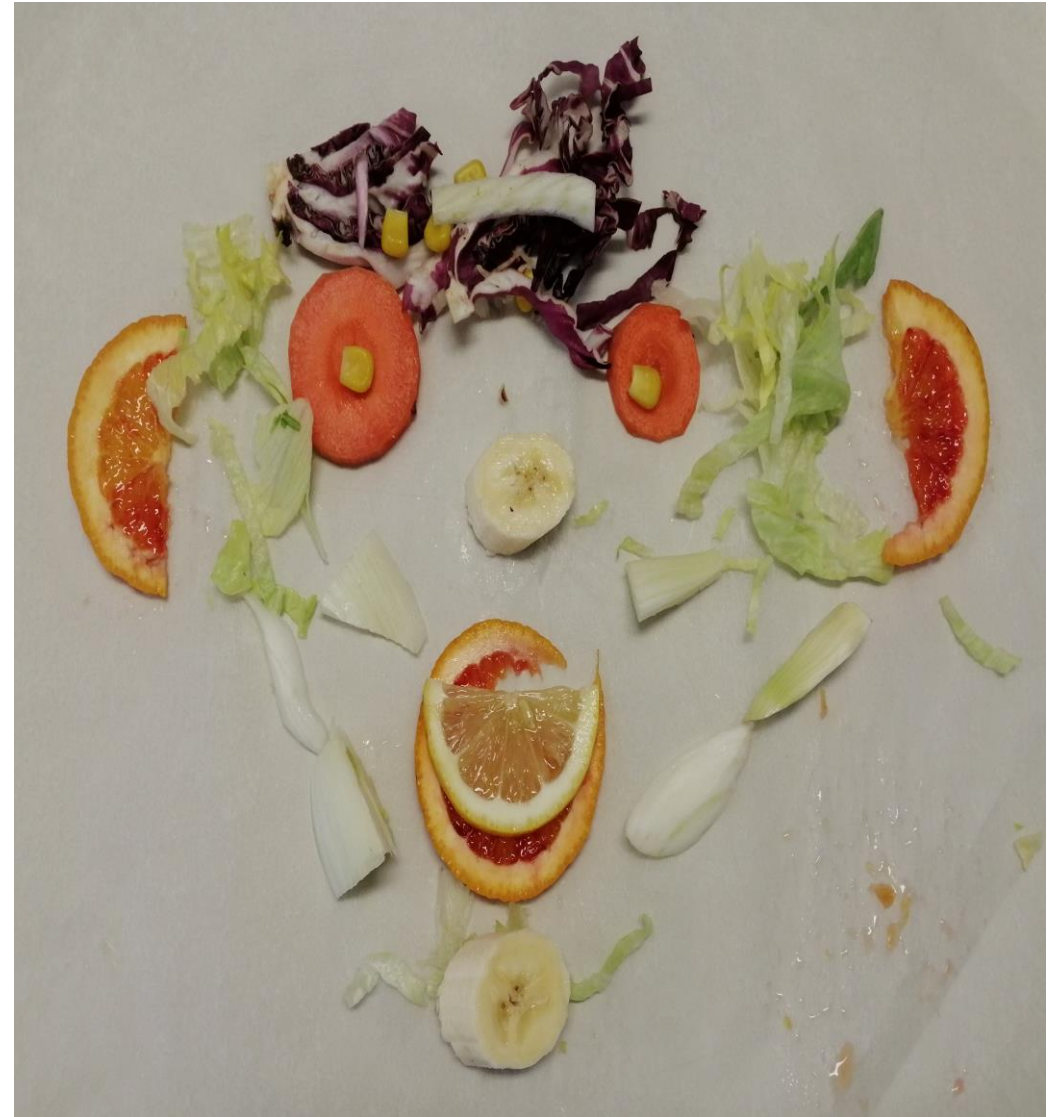
PITTORI PER UN GIORNO!

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

I loro colori? **FRUTTA** e
VERDURA!



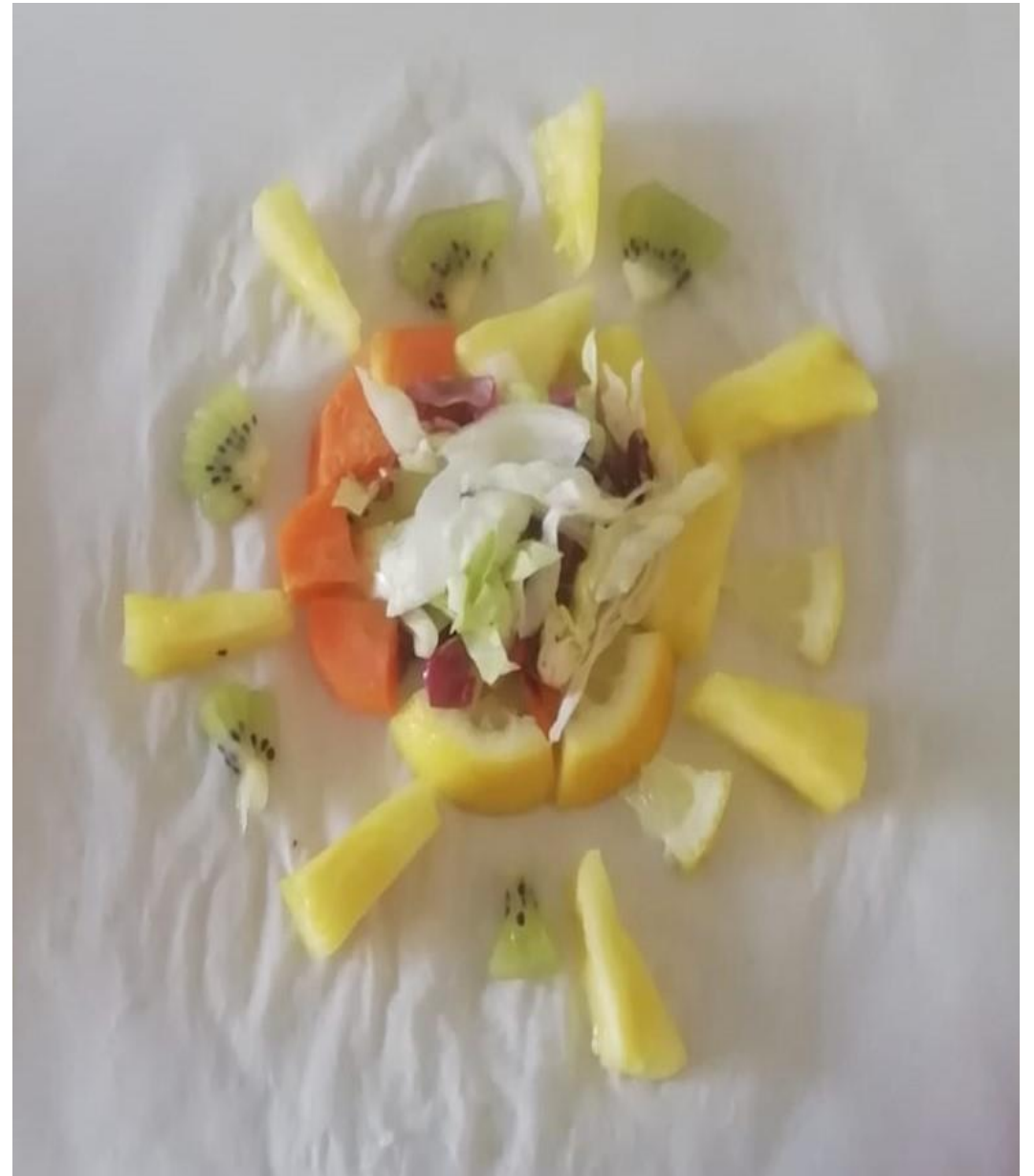
LASCIAMO SPAZIO ALLA LORO CREATIVITA', FANTASIA!















Grazie