

**Scuola  
Primaria  
CLASSI  
TERZE**



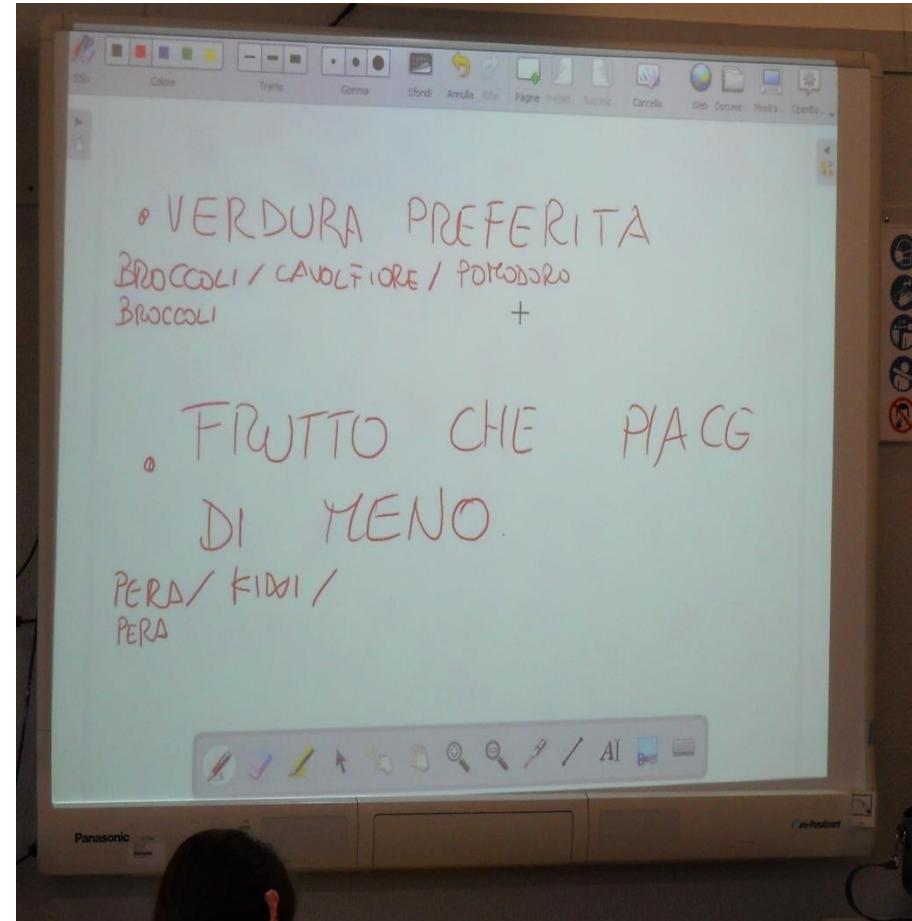
**FRUTTA E VERDURA:  
UN ARCOBALENO  
DI BENESSERE!**

# Qual è il frutto che ami meno e la verdura che adori di più?

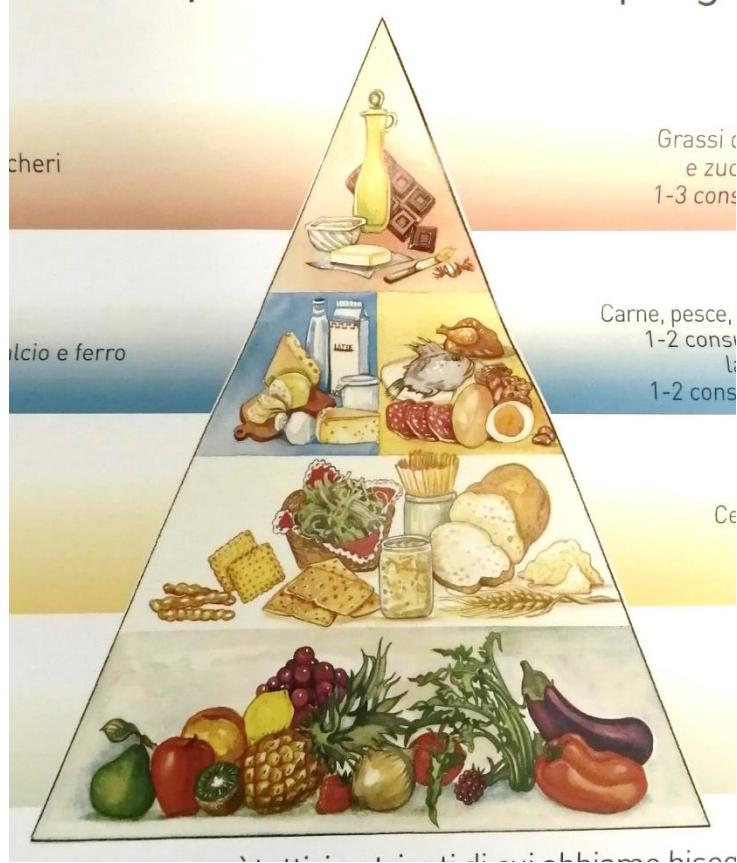
I nostri incontri cominciano chiedendo a ciascuno studente qual è la tipologia di **VERDURA** che preferisce e il **FRUTTO** a lui **meno gradito**.

Dai sondaggi é emerso che le verdure **più apprezzate** dalle classi terze sono il **POMODORO**, la **CAROTA** e l'**INSALATA**.

Invece i frutti **meno graditi** sono risultati la **PERA**, il **KIWI** e la **BANANA**.



# La Piramide Alimentare



La **PIRAMIDE ALIMENTARE** è il  
"SIMBOLO DI UNA SANA ED  
EQUILIBRATA ALIMENTAZIONE"

E' divisa in diverse **parti** contenenti  
vari **gruppi** di **alimenti** (**FRUTTA e  
VERDURA, CEREALI,  
LATTE/LATTICINI/UOVA/LEGUMI/  
CARNE/PESCE, GRASSI**) che devono  
essere **consumati** in modo  
**proporzionale** alla **grandezza** della  
propria **sezione**;

# Moderazione

I ragazzi hanno imparato a riconoscere quali sono gli alimenti che devono essere consumati con MODERAZIONE: DOLCI, BIBITE GASSATE, SALSE come Maionese e Ketchup, BURRO, OLII, ...



# Frutta e Verdura in Abbondanza

Secondo quanto indicato dalla Piramide Alimentare dovremmo **consumare** molta **frutta e verdura**:

**3/5 PORZIONI** al giorno.



Sono alimenti **essenziali** per la **salute** del nostro organismo:

- **POVERI di GRASSI;**
- **RICCHI di FIBRE, VITAMINE e SALI MINERALI;**



# Frutta e Verdura di Stagione

Scopriamo i **FRUTTI** e le **VERDURE**  
propri di ogni **STAGIONE**  
attraverso la lettura delle opere  
del celebre pittore **GIUSEPPE  
ARCIMBOLDO:**  
**"QUATTRO STAGIONI"**



# Diventiamo Pittori!

Abbiamo proposto ai ragazzi delle classi terze di improvvisarsi pittori realizzando, con la frutta e la verdura, un'opera d'arte che, una volta ultimata, avrebbero mangiato.

# CHE CAPOLAVORI!

*Giudicate un po' voi...*



# Trionfo di colori!



# Quanta Fantasia!



# Che Pittore!



# Che Meraviglia!



# Quanta Creatività!



# Tripudio di Forme e Colori!

