

**Scuola  
Primaria  
CLASSI  
TERZE**



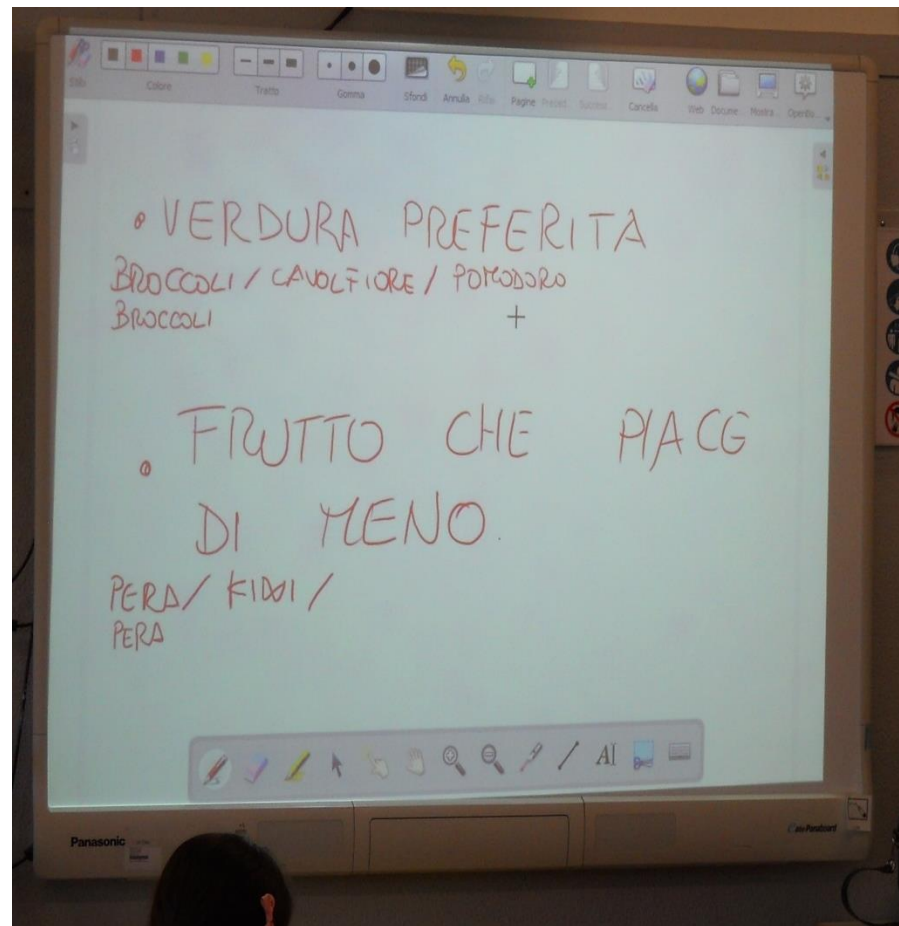
**FRUTTA E VERDURA:  
UN ARCOBALENO  
DI BENESSERE!**

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

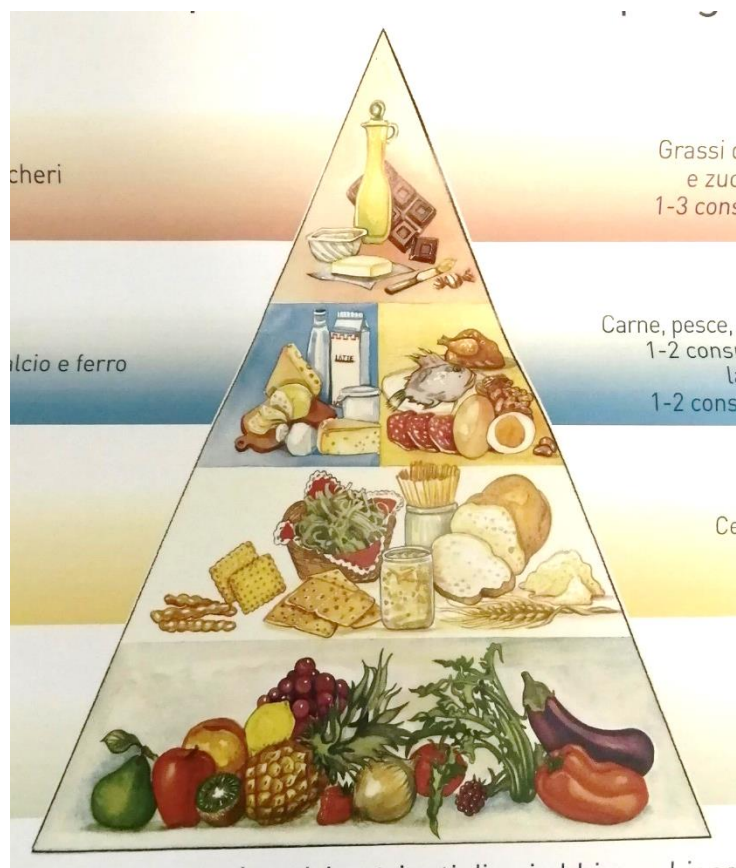
I nostri incontri cominciano chiedendo a ciascuno studente qual è la tipologia di **VERDURA** che **preferisce** e il **FRUTTO** a lui **meno gradito**.

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"**



AUTUNNO



INVERNO



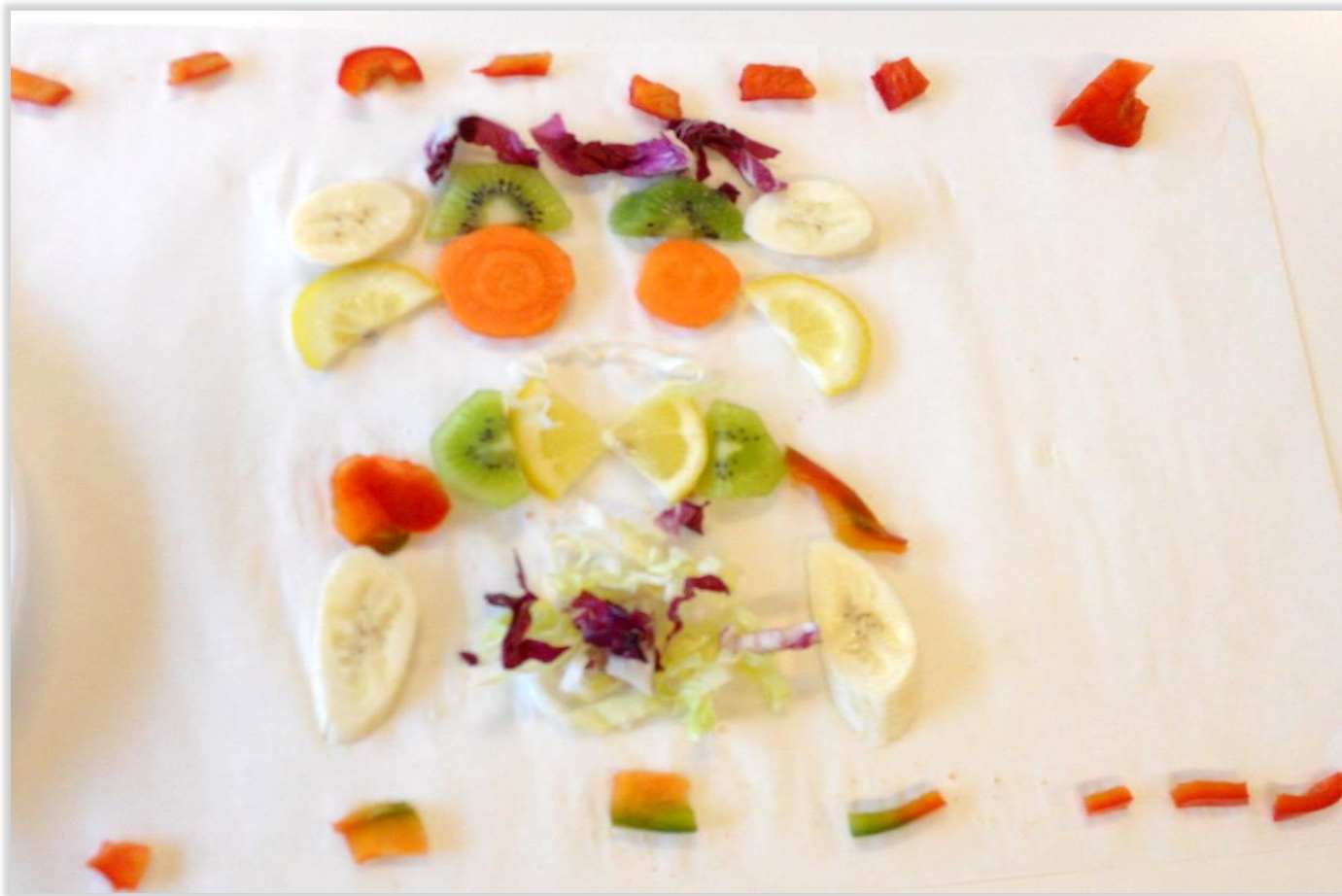
# Diventiamo Pittori!

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!

