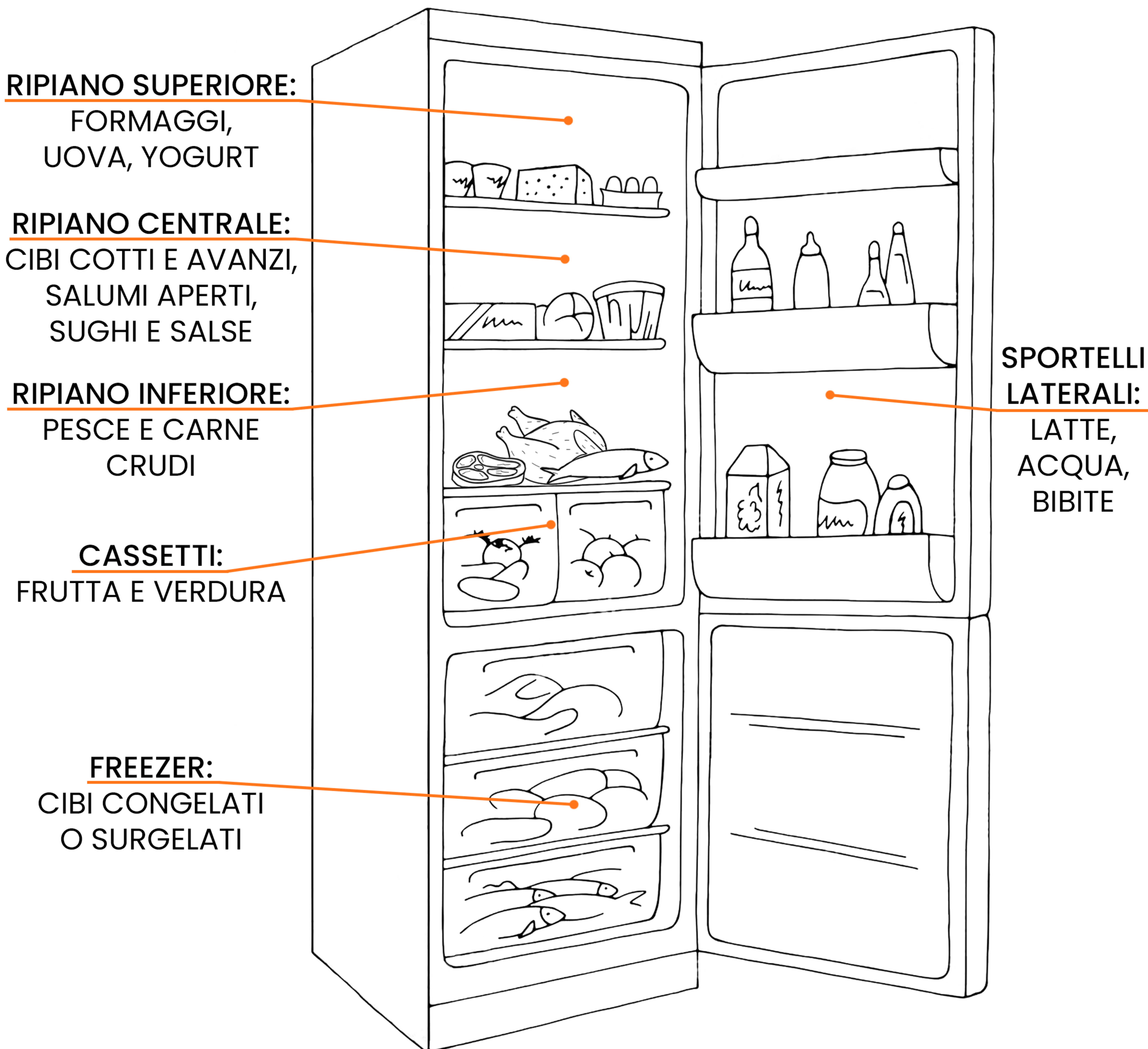


# NO AGLI SPRECHI!

- Sai che molto cibo va sprecato perché non lo si conserva nel ripiano giusto del frigorifero? Osserva i disegni e impara come riporre gli alimenti in frigo nel modo corretto.



LE COSE CHE CI SAZIANO SONO QUELLE CHE DOBBIAMO CONSUMARE DI PIÙ. QUINDI È MEGLIO MANGIARE MOLTE PORZIONI DI FRUTTA, LEGUMI, VERDURA E CEREALI INTEGRALI, MA POCHE PORZIONI DI CIBI A BASE DI DERIVATI ANIMALI!

# A OGNUNO IL SUO CIBO

Tutto ciò che vive, cresce e si riproduce ha bisogno di cibo, ma di buon cibo! L'idea può non piacere mentre addentate un panino al prosciutto, ma è la pura verità: ogni creatura vivente si ciba di altre creature viventi o che sono state viventi. Il pane è stato spighe di grano, il prosciutto è stato maiale e il formaggio è stato latte, munto da una mucca vivissima. Persino le piante hanno appetito di cose che sono state vive. Hanno bisogno della luce del sole come fonte di energia, ma soprattutto di una certa quantità di sostanze presenti nel terreno. Le sostanze più appetitose (per le piante, naturalmente) sono quelle che si formano per la decomposizione di materiali organici che si depositano sotto le loro fronde: foglie, animalletti morti, cacche di creature più grandi. Le piante così fertilizzate daranno foglie e ottimi frutti, cibo per insetti e altri animali.

*A tavola con Verdeconiglio per scoprire l'alimentazione biologica, Giunti*

## • Completa, scrivendo le parole al posto giusto.

proteine • vitamine • poco • giusta • carboidrati

- Se tu cerchi ....., mangia cavoli e zucchine, uva, sedano, melone e ogni frutto di stagione.
- Per avere ....., mangia riso, mangia pane, mangia pasta, ma soltanto quanto basta!
- Dove trovo .....? In carne e latte e nelle uova, non di certo nelle zucchine.
- Tutto serve ed è importante, ma non ..... né abbondante.
- Mangia, bevi, assaggia e gusta ogni cibo in dose .....

# ALIMENTAZIONE SANA

- Leggi e impara le indicazioni per un'alimentazione sana dei bambini, fornite da CREA (Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) e SIP (Società Italiana di Pediatria).
  - Frutta e verdura: ogni giorno 3-5 porzioni
  - Pasta, riso e cereali, anche integrali: ogni giorno 3-5 porzioni
  - Noci e semi: ogni giorno 1 porzione (per esempio: 3-4 noci)
  - Latte e yogurt: ogni giorno 1-2 porzioni
  - Legumi: 4-5 volte alla settimana
  - Pesce: 3-4 volte alla settimana
  - Carne: 3 volte alla settimana, al massimo
  - Formaggi: 2 volte alla settimana
  - Uova: 1-2 volte alla settimana
  - Tuberi: 1-2 volte alla settimana (al posto del primo piatto)
  - Dolci e bevande gassate: solo in occasioni speciali e con moderazione
  - Sale: consumo limitato
  - Condimento consigliato: olio extravergine d'oliva
- Scrivi o disegna nella tabella i tuoi alimenti preferiti.

FRUTTA	VERDURA	NOCI E SEMI
LEGUMI	PESCE	CARNE
FORMAGGI	TUBERI	DOLCE

# LA COLAZIONE

- Rispondi alle domande.

- Che cosa mangi a colazione?

.....

.....

- A che ora fai colazione?

.....

- Stai seduto/a al tavolo o fai colazione in piedi?

.....

- Leggi gli esempi per una colazione adatta ai bambini, forniti dal CREA (Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione).

- una tazza di latte intero + una fetta di pane integrale + due cucchiaini di marmellata o crema spalmabile
- una tazza di latte intero + orzo + un cucchiaino di zucchero + quattro cucchiaini di cereali
- un toast o un piccolo panino con una fetta di formaggio + due arance spremute (o, occasionalmente un succo di frutta 100%)
- una tazza di latte intero + un cucchiaino di cacao + quattro biscotti
- una tazza di yogurt intero + quattro fette biscottate integrali + due cucchiaini di marmellata
- una tazza di latte intero + una fetta di pane piccola con un velo di burro + due cucchiaini di marmellata



NON SALTARE LA PRIMA COLAZIONE E, SE POSSIBILE, ALZATI IN TEMPO, IN MODO DA MAGIARE CON CALMA, STANDO SEDUTO/A AL TAVOLO.

# LA MERENDA

- Rispondi alle domande.

- Che cosa mangi come merenda di metà mattina?

.....

.....

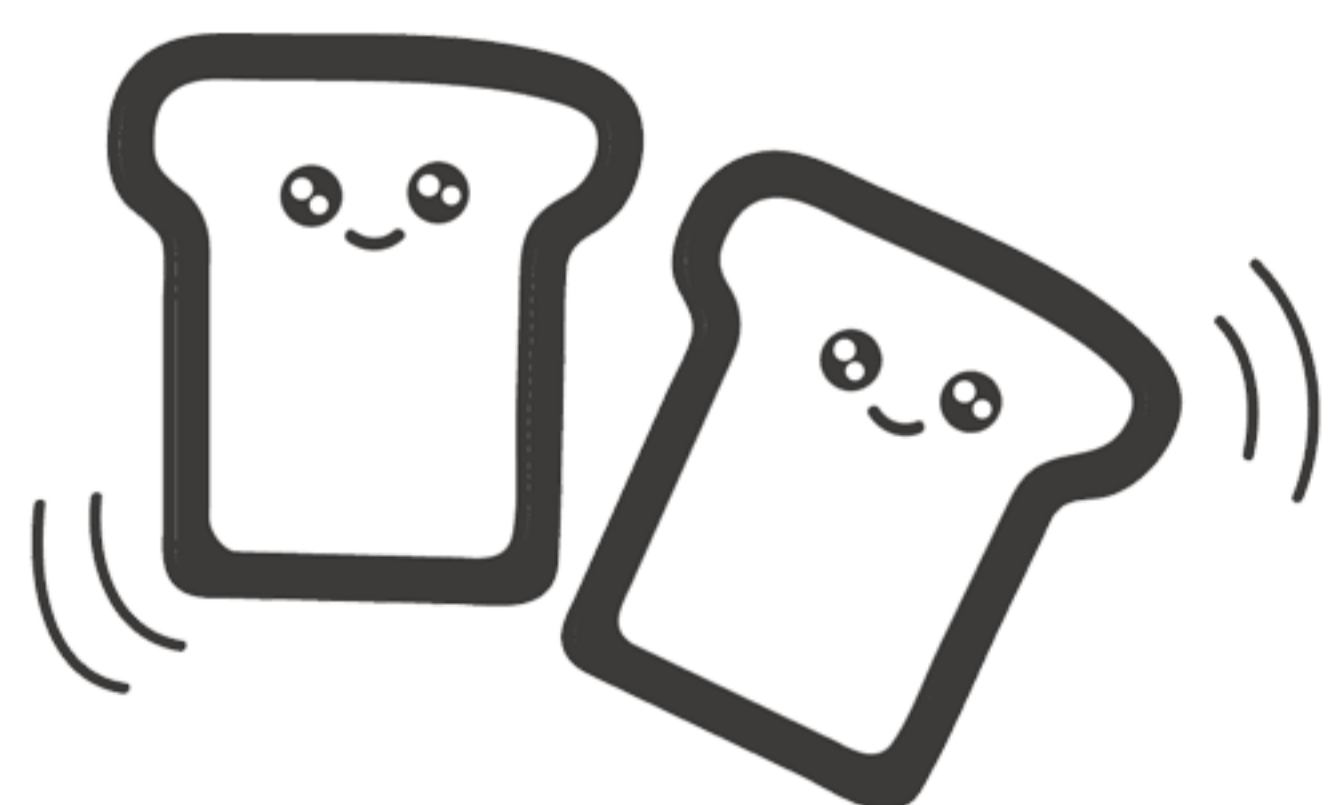
- Che cosa mangi come merenda di metà pomeriggio?

.....

.....

- Scegli le tue merende preferite fra gli esempi forniti dal CREA (Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione).

- un frutto medio (100 g)
- uno yogurt intero (125 g)
- un frullato di frutta (con latte intero)
- pane (50 g) e marmellata (20 g)
- pane (50 g) e cioccolato (15 g)
- pane (50 g) e pomodoro
- pane (50 g) e formaggio (semi-stagionato, tipo caciottina, 20 g)
- una fettina di ciambellone o una merendina tipo pan di spagna, non farcita (15 g)
- 30 g di frutta secca a guscio (non salata né zuccherata)
- pizza (50 g)
- gelato (60 g)



PER I BAMBINI: SÌ ALLA MERENDA A METÀ MATTINA E METÀ POMERIGGIO!

