

FRULLATI VERDI

FRUTTA E VERDURA SONO IMPORTANTI PER LA NOSTRA SALUTE. I FRULLATI SONO UN OTTIMO MODO PER MANGIARE LE VERDURE, ANCHE QUELLE CHE MAGARI NON TI PIACCIONO!



- Impara a preparare un frullato con gli spinaci!

Ingredienti per 1 persona:

200 g di spinaci

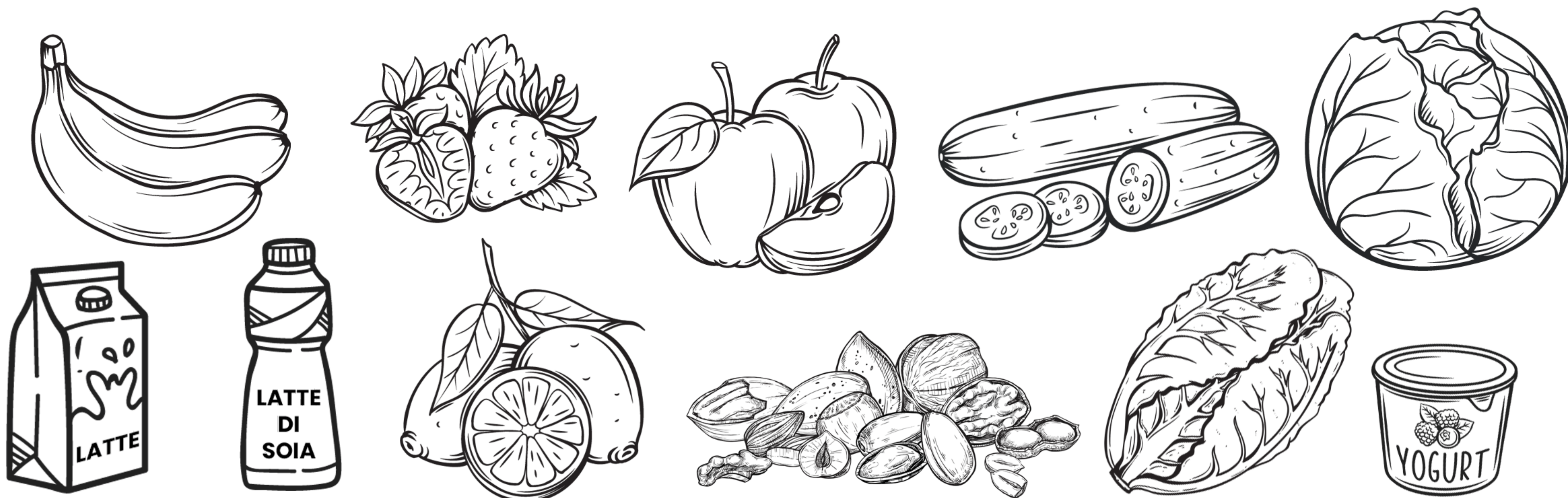
250 g di latte di cocco diluito con acqua

200 g di ananas



Frulla gli spinaci con il latte di cocco. Aggiungi l'ananas e... buon appetito!

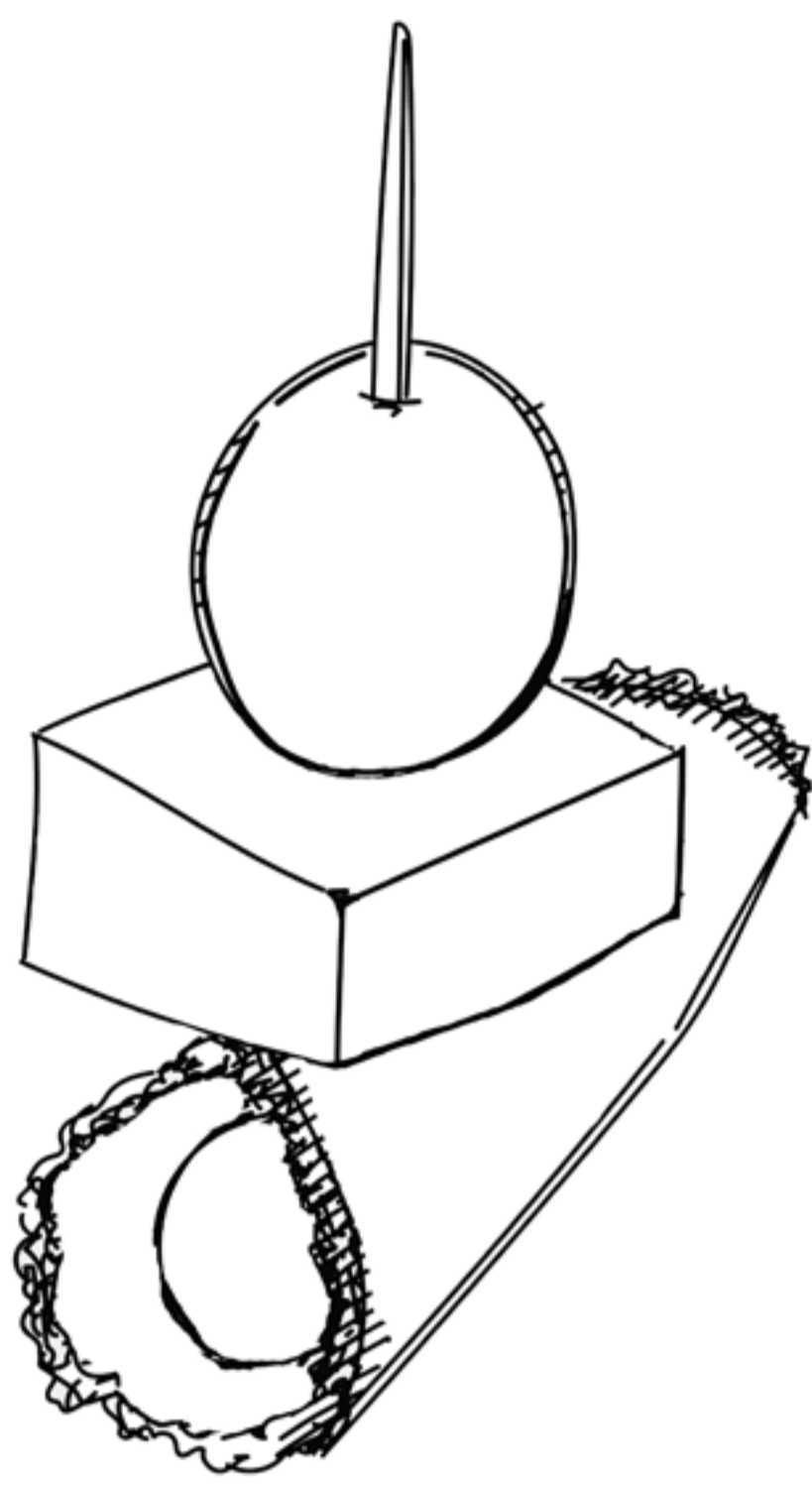
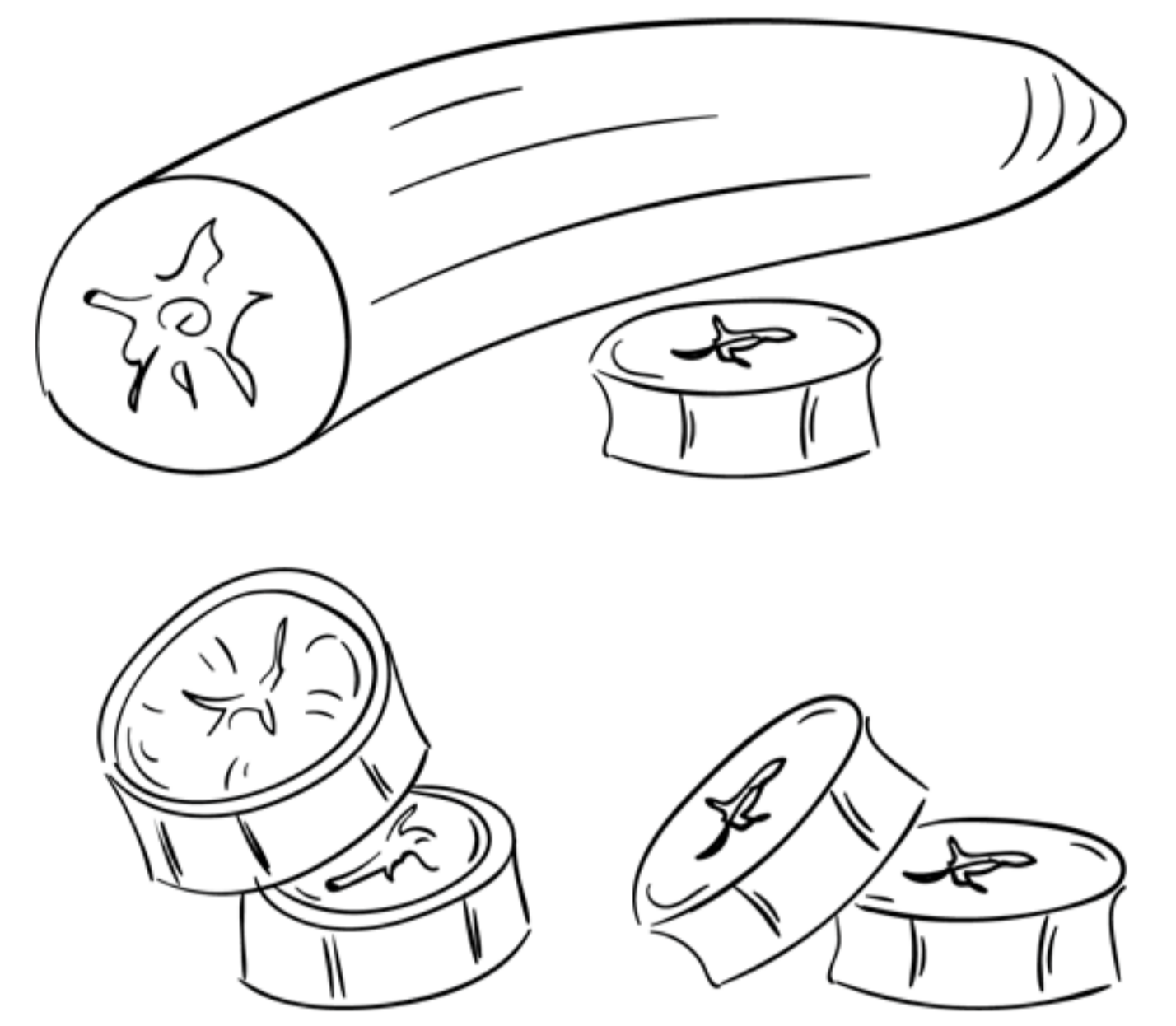
- Scegli altri ingredienti e inventa il tuo frullato.



MERENDE SANE

- Scegli la tua merenda!

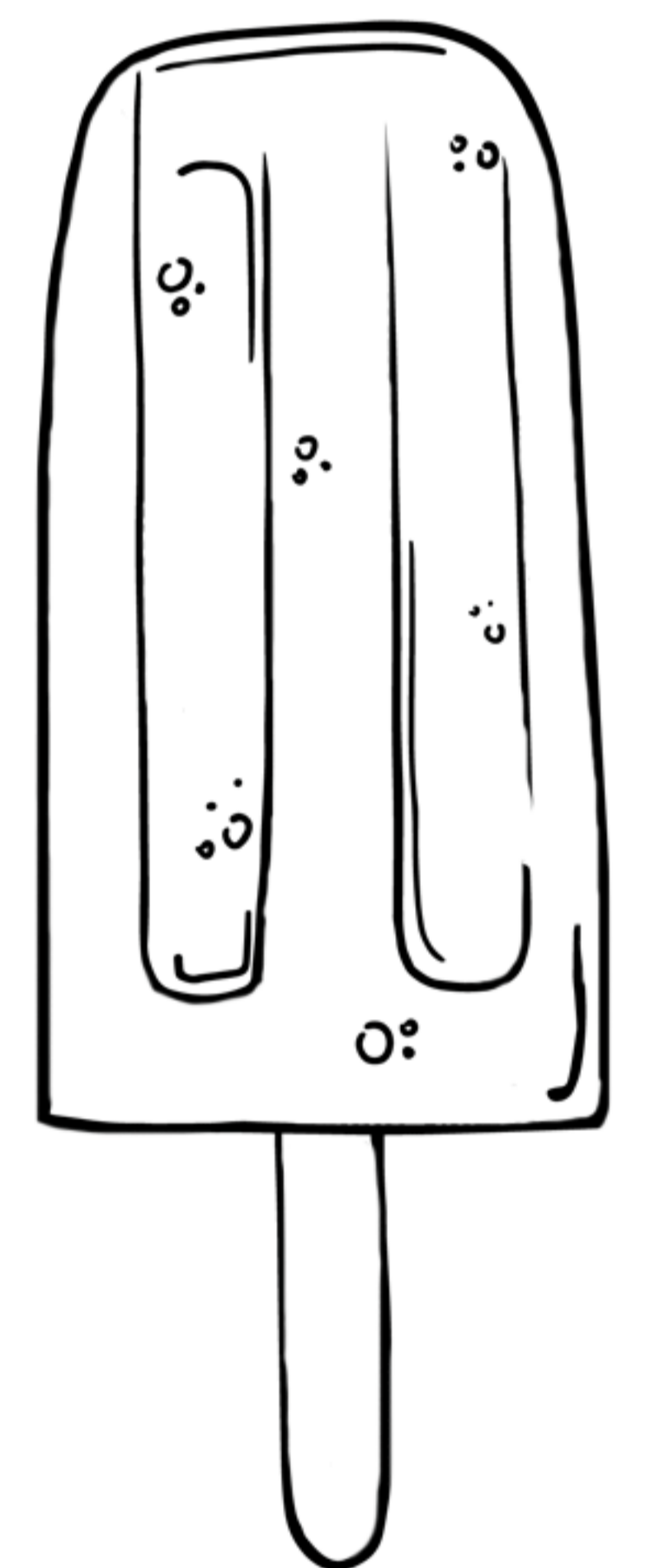
Taglia le banane a rotelline e intingile in un po' di cioccolato amaro oppure spolverale con il cacao!



Taglia a cubetti del formaggio, poi mettilo su uno stuzzicadenti con qualche oliva e una piccola fettina di prosciutto.

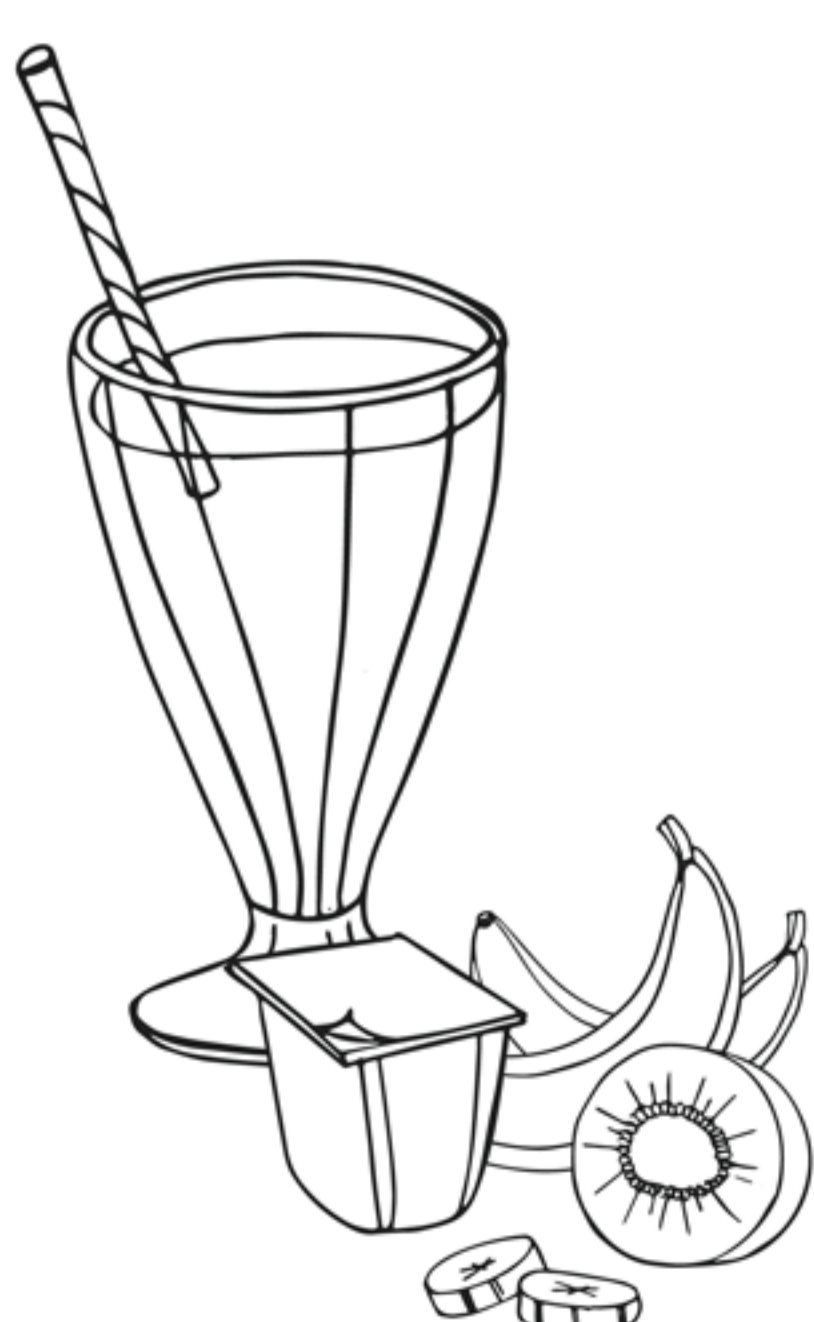
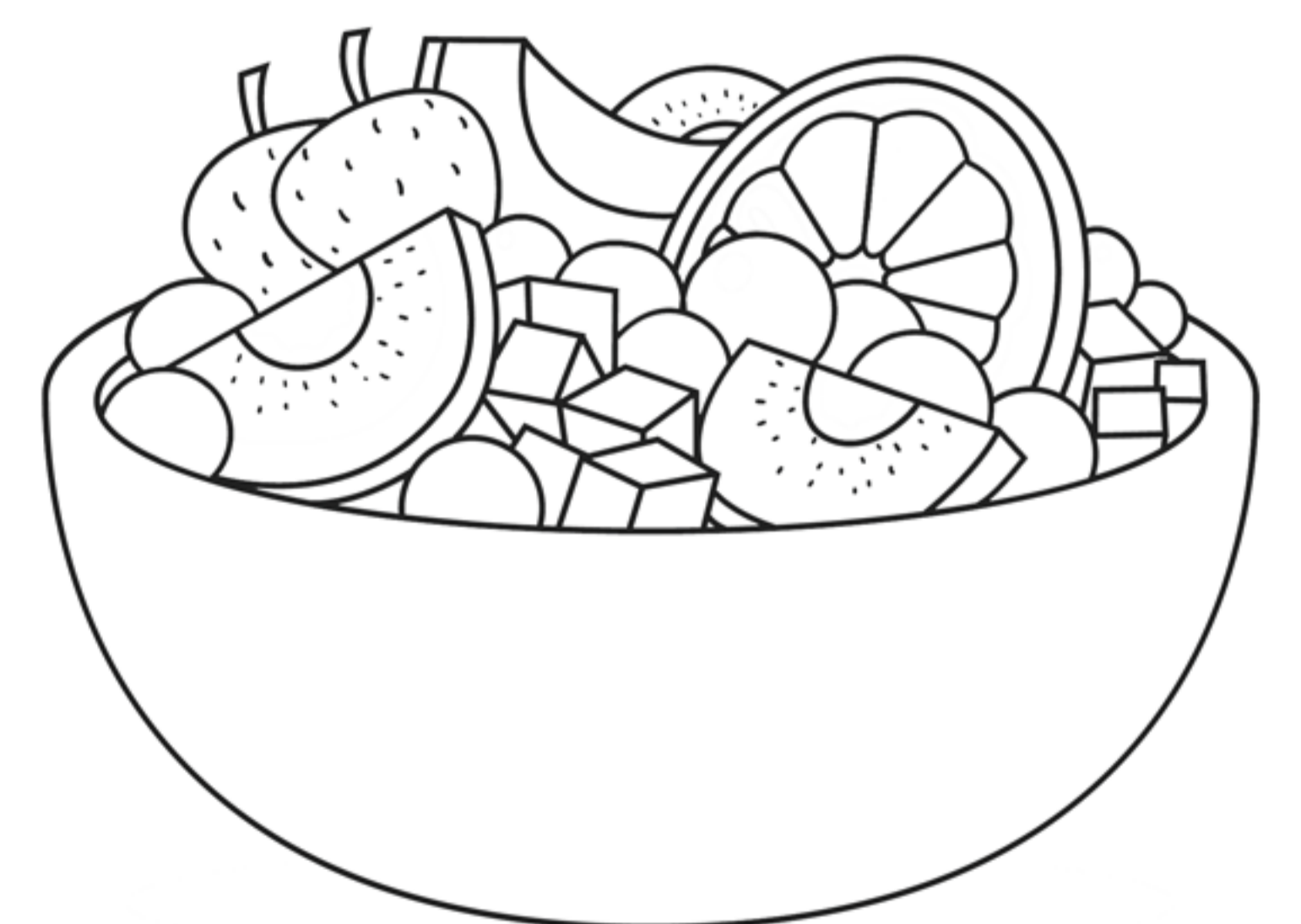
Un ghiacciolo al kiwi fatto in casa. Sciogli 4 cucchiari di zucchero in 500 ml di acqua. Sbuccia 5 kiwi e tagliali a pezzi, aggiungi lo sciroppo e frulla.

Tieni qualche fetta di kiwi intera e posizionala sul fondo degli stampini, poi versa il composto frullato. Tieni nel congelatore per alcune ore. Se non hai gli stampini, usa un bicchierino di plastica!



Una fetta di torta fatta in casa, con poco zucchero e olio extravergine di oliva.

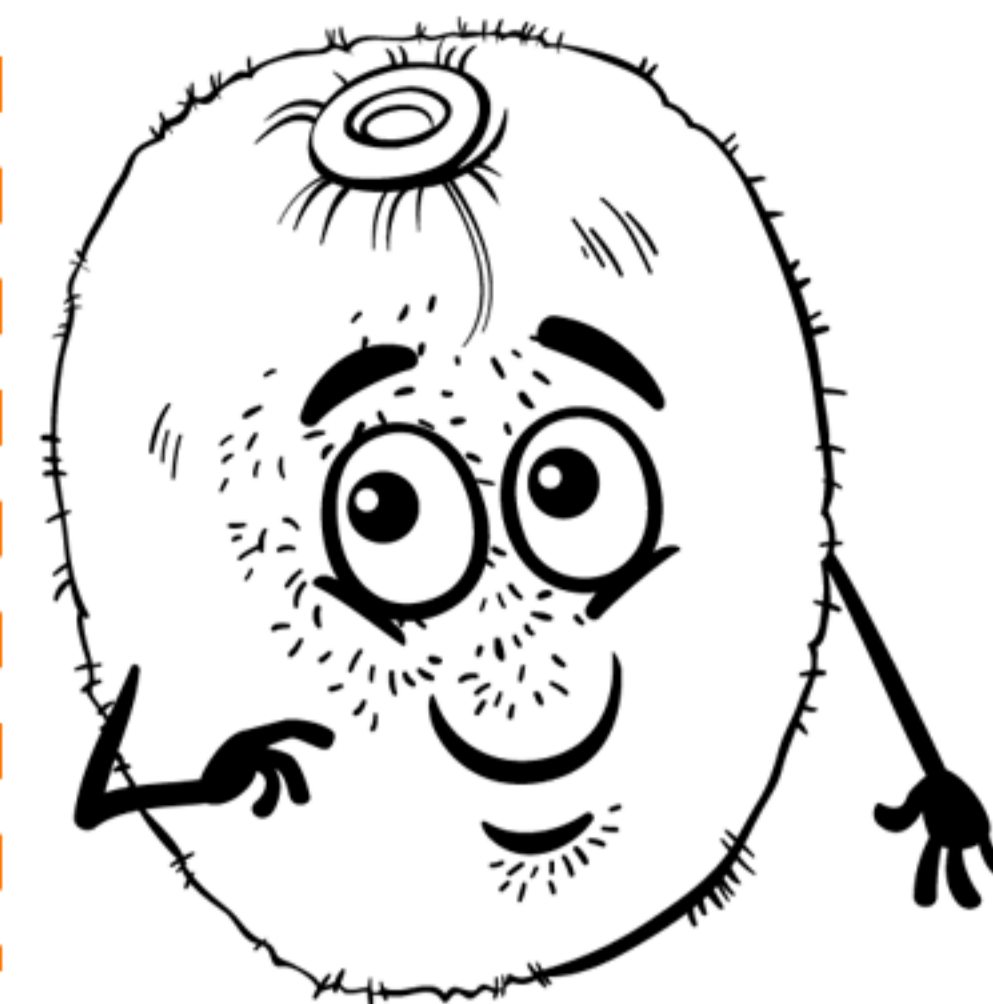
Una macedonia di frutta fresca con aggiunta di noci, mandorle oppure uvetta.



Un centrifugato di frutta e verdura o un frullato fantasioso.

COLORI A TAVOLA

I COLORI FONDAMENTALI CHE DEVONO RIENTRARE NELLA NOSTRA DIETA QUOTIDIANA SONO CINQUE: ROSSO, VERDE, GIALLO-ARANCIO, BLU-VIOLA E BIANCO.



• Scrivi sopra ogni gruppo il colore giusto. Poi metti in ordine le lettere e completa le frasi che spiegano le loro funzioni.

.....
Melanzane, radicchio, frutti di bosco, prugne, fichi...
Rinforzano la **TIVSA**

.....
Asparagi, broccoli, cetrioli, insalata, piselli, kiwi...
Riducono lo **TSRSES**

.....
Cavolfiore, finocchi, funghi, mele, pere...
Aiutano a concentrarsi e **UPADENOR**

.....
Zucca, carote, albicocche, limoni, melone, pesche, ananas...
Rinforzano il sistema **IANMIMITRO**

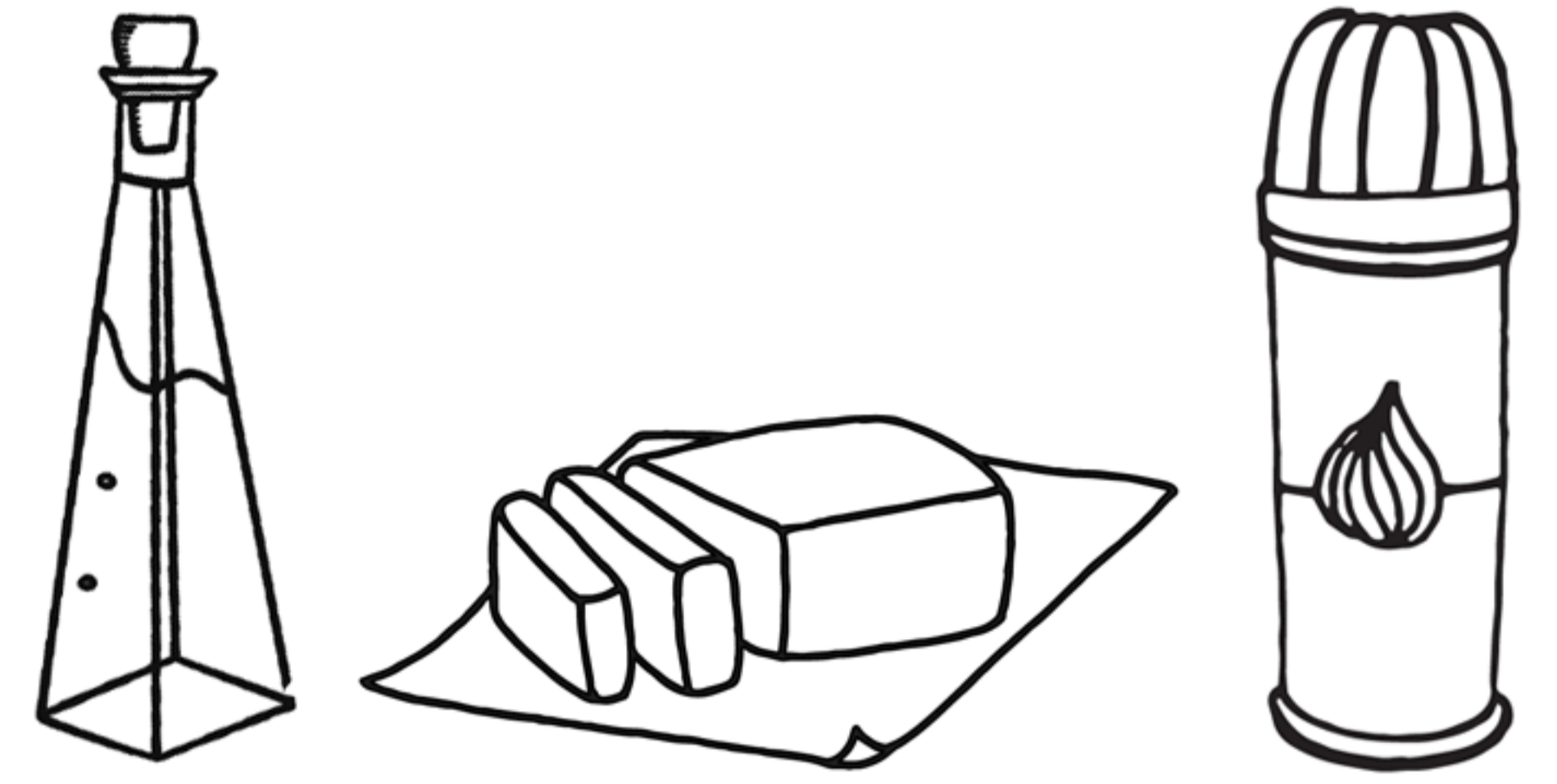
.....
Barbabietole, pomodori, ravanelli, ciliegie, fragole...
Proteggono il **EUCOR**

MANGIARE BENE

- Il corpo ha bisogno di ogni gruppo in diverse quantità. Segna con una X. Poi discuti le tue risposte con compagni e compagne.

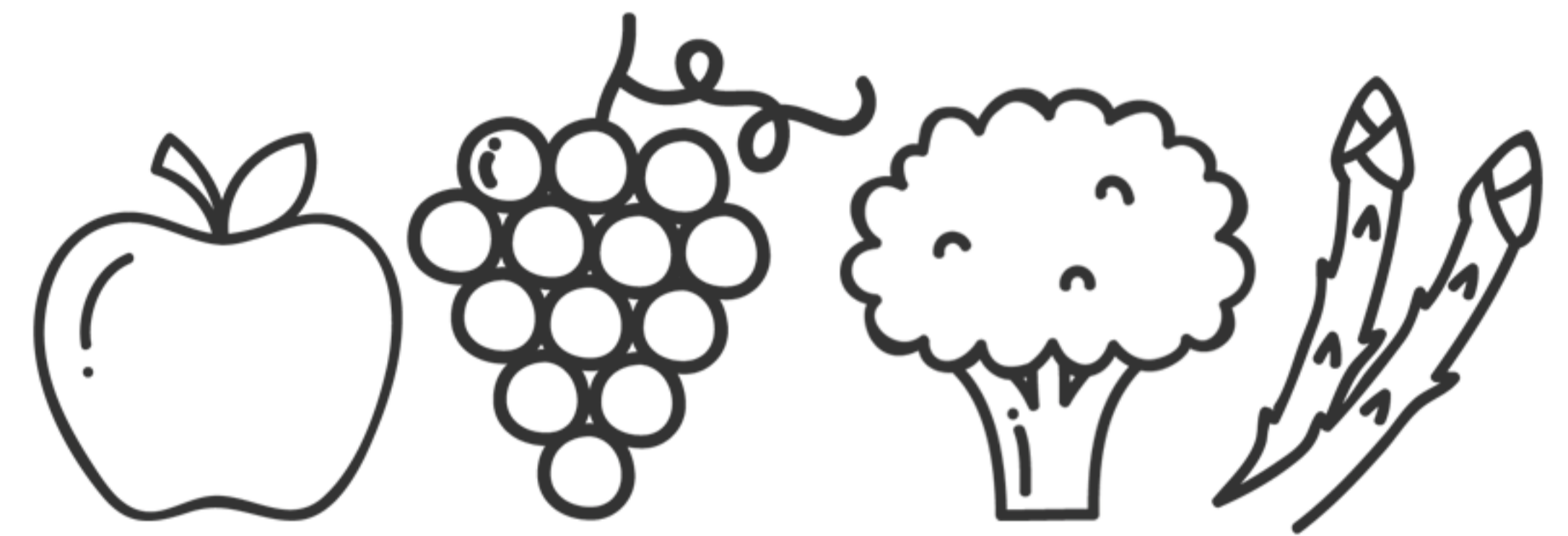
- Olio, burro e panna contengono grassi.

Piccole quantità Grandi quantità



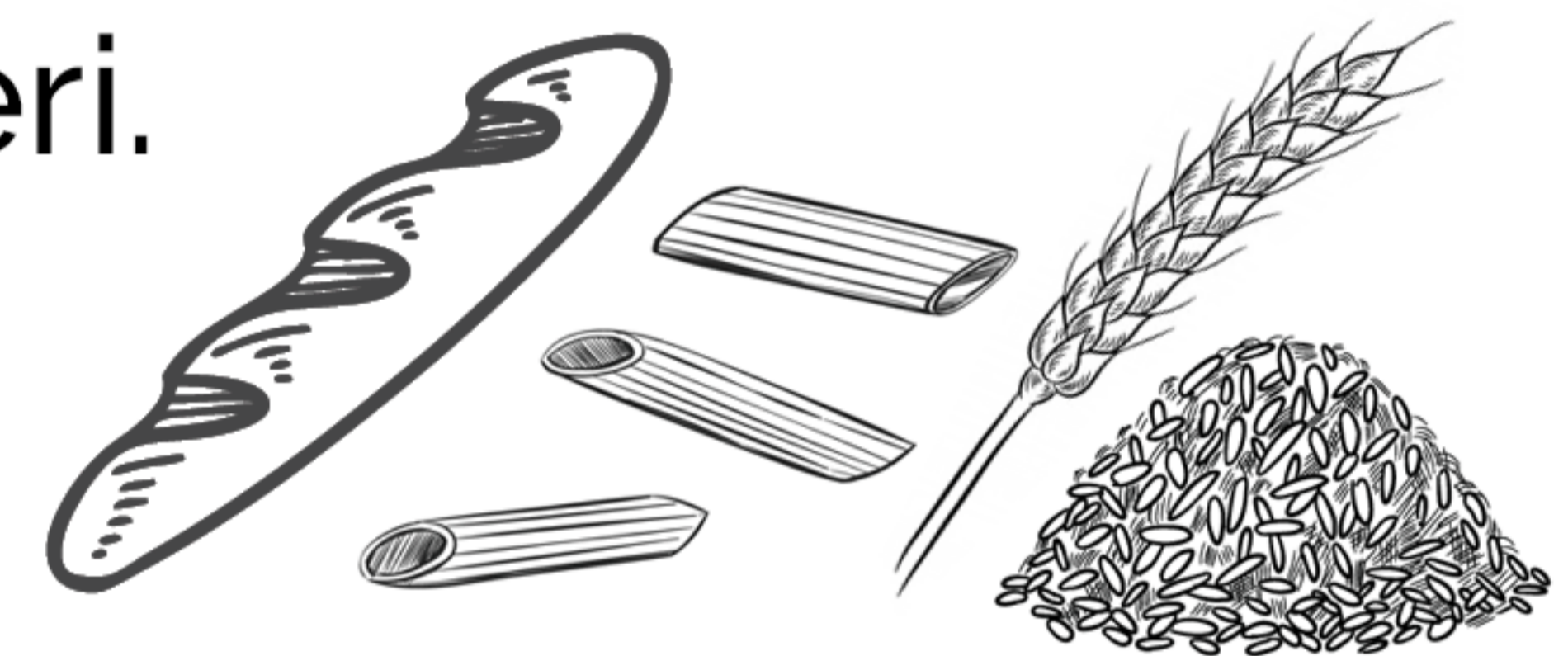
- Frutta e verdura sono ricche di vitamine.

Piccole quantità Grandi quantità



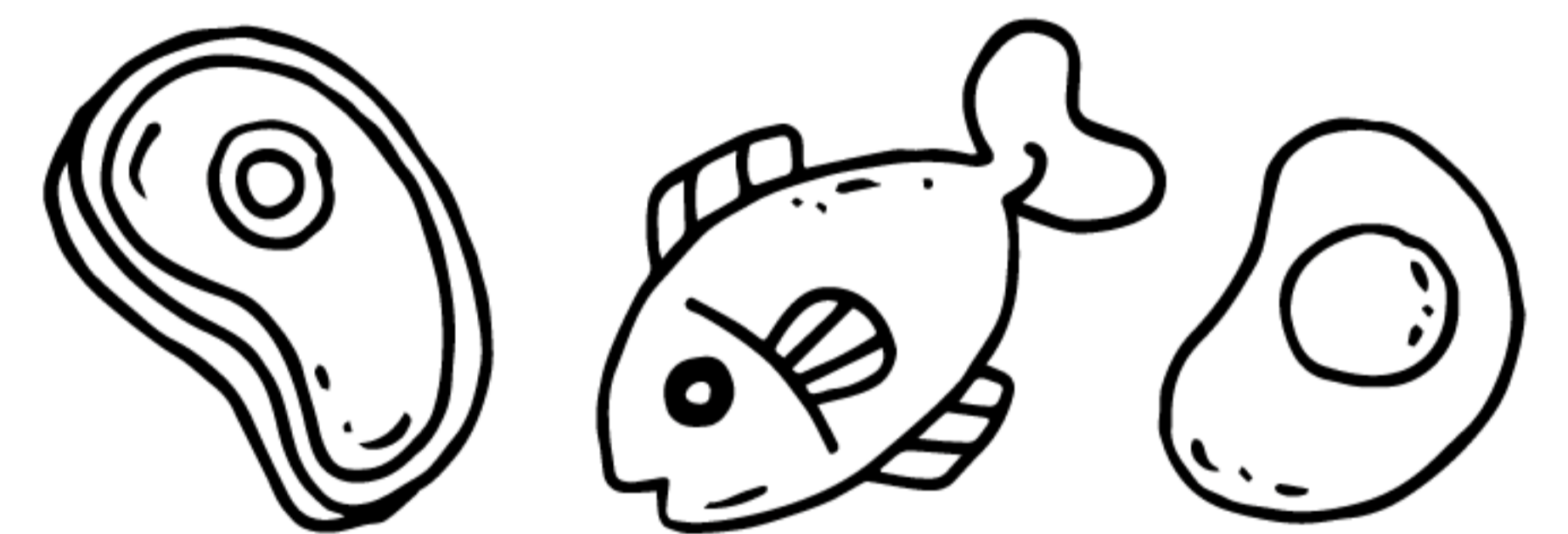
- Pane, pasta, cereali e riso contengono zuccheri.

Piccole quantità Grandi quantità



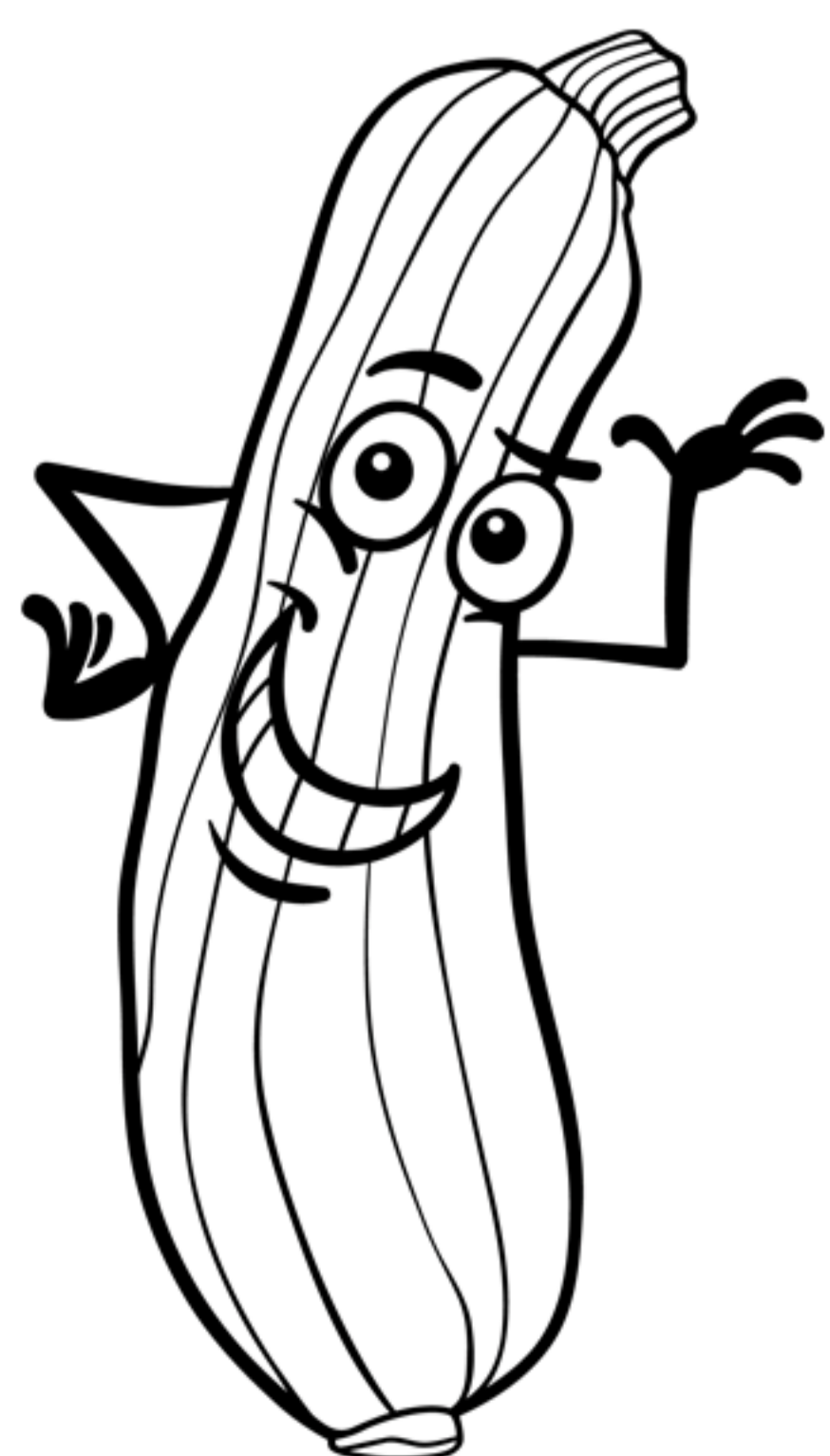
- Carne, pesce e uova contengono proteine, indispensabili per la crescita.

Piccole quantità Grandi quantità



- Latte, yogurt e formaggio contengono calcio, che rende ossa e denti robusti.

Piccole quantità Grandi quantità



GLI ALIMENTI SONO TRASFORMATI DALLA DIGESTIONE IN MODO DA FORNIRTI L'ENERGIA DI CUI HAI BISOGNO PER CRESCERE E SERVONO PER MANTENERTI IN SALUTE. PER UN'ALIMENTAZIONE SANA DEVI MANGIARE UN PO' DI TUTTO!

BUONE ABITUDINI A TAVOLA

- Leggi e rifletti sulle buone abitudini da seguire per un'alimentazione corretta.
 - Al mattino fai sempre colazione seduto/a e con calma.
 - Mastica i cibi a lungo e lentamente.
 - Mangia a orari regolari.
 - Le bibite gasate e zuccherate non possono essere bevute tutti i giorni.
 - Durante i pasti si beve acqua.
- Pensa al tuo comportamento di ogni giorno, poi rispondi alle domande.
 - Rispetti queste regole durante i pasti? Quali non rispetti e perché?
.....
.....
.....
 - Pensi che queste regole siano valide solo per i bambini?
.....
.....
.....
 - Quando mangi guardi la televisione o qualcosa su uno schermo?
.....
.....

TEST

• Rispondi alle domande con sincerità, poi confronta le tue risposte con compagni e compagne.

- Fai pasti regolari?

Sì No

- Mangi spesso fuori orario?

Sì No

- Mangi molta frutta?

Sì No

Perché?

- Mangi molta verdura?

Sì No

Perché?

- Mangi tanti dolci?

Sì No

Perché?

- Quali cibi non mangi volentieri?

.....

- Di quali alimenti sei particolarmente goloso/a?

.....

- Bevi molte bevande gassate?

.....

