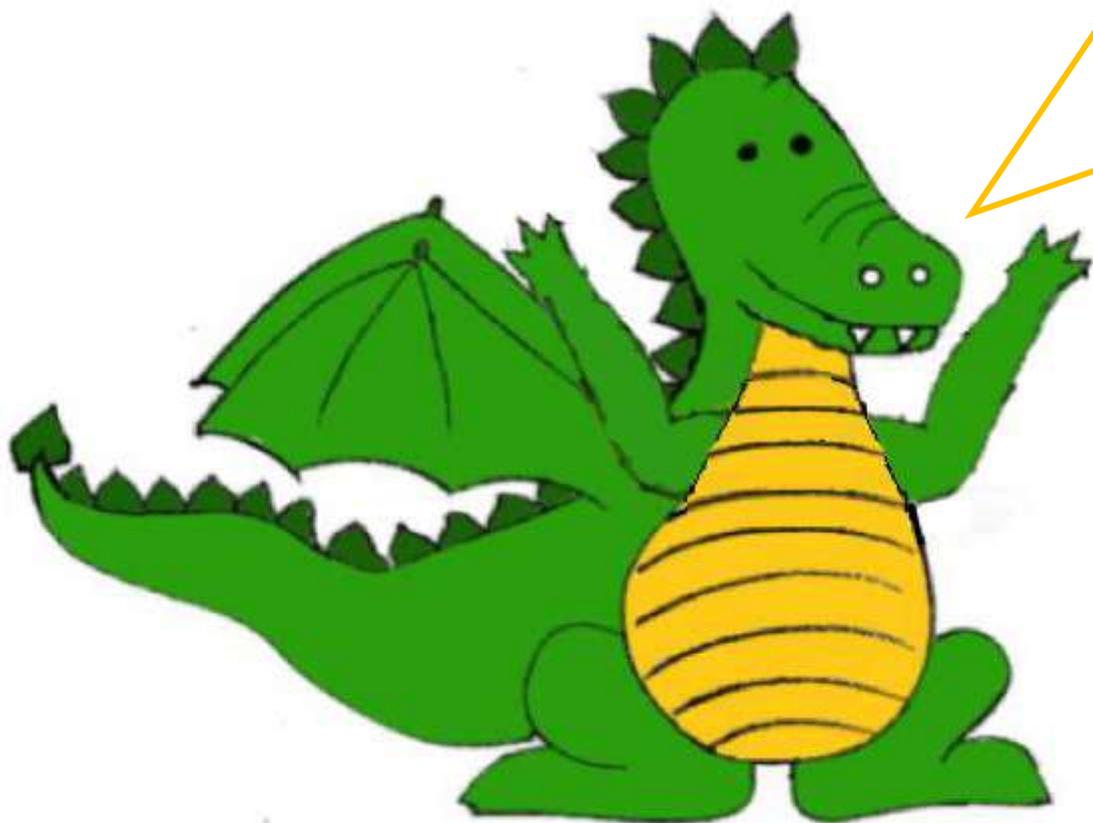


LA BUONA

ALIMENTAZIONE



Ciao bambini...eccoci arrivati alla fine di questo percorso. Mi raccomando non dimenticate le regole per una buona alimentazione, vi aiuterà a crescere sani e forti. Un grande saluto dal vostro amico Golosone!!

Filastrocca per mangiar sano

Caramelle, caramelle
rosse gialle verdi: belle!
Ma se guardi da vicino
Ci sta scritto in piccolino
sulla carta luccicante:
“qui c'è dentro un colorante”.



Buono questo bel biscotto!
Ma se cerchi, sotto sotto,
sulle varie confezioni
ci sta scritto “con aromi”.
Coloranti? Aromi? Eh no!
A mangiarli non ci sto.



Preferisco un dolce frutto:
la natura ci dà tutto
quanto serve per star bene;
mentre il resto non conviene!

FILASTROCCA degli ALIMENTI

UVA BIANCA E UVA NERA
MANDARINO, MELA, PERA

LAMPONI E FRAGOLINE
ALBICOCCHIE E SUSINE

PRUGNE, PESCHE E BANANE
ARANCE ROSSE E MELAGRANE

VIVA LA FRUTTA BELLA E BRUTTA
VIVA LA FRUTTA CHE È BUONA TUTTA!

PORRO, PISELLI E CAROTINE
ZUCCA GIALLA E CIPOLLINE

AGLIO, SEDANO E PATATA
RADICCHIO DI CAMPO E INSALATA

POMODORINI E BROCCOLETTI
SPINACI E BIETOLE A MAZZETTI

VIVA TUTTA LA BUONA VERDURA
VIVA LA QUALITÀ SANA E SICURA!

PESCE, CARNE E LATTICINI
PASTASCIUTTA E BISCOTTINI

PANE NERO E PANE BIANCO
PETTO, COSCIA OPPURE FIANCO

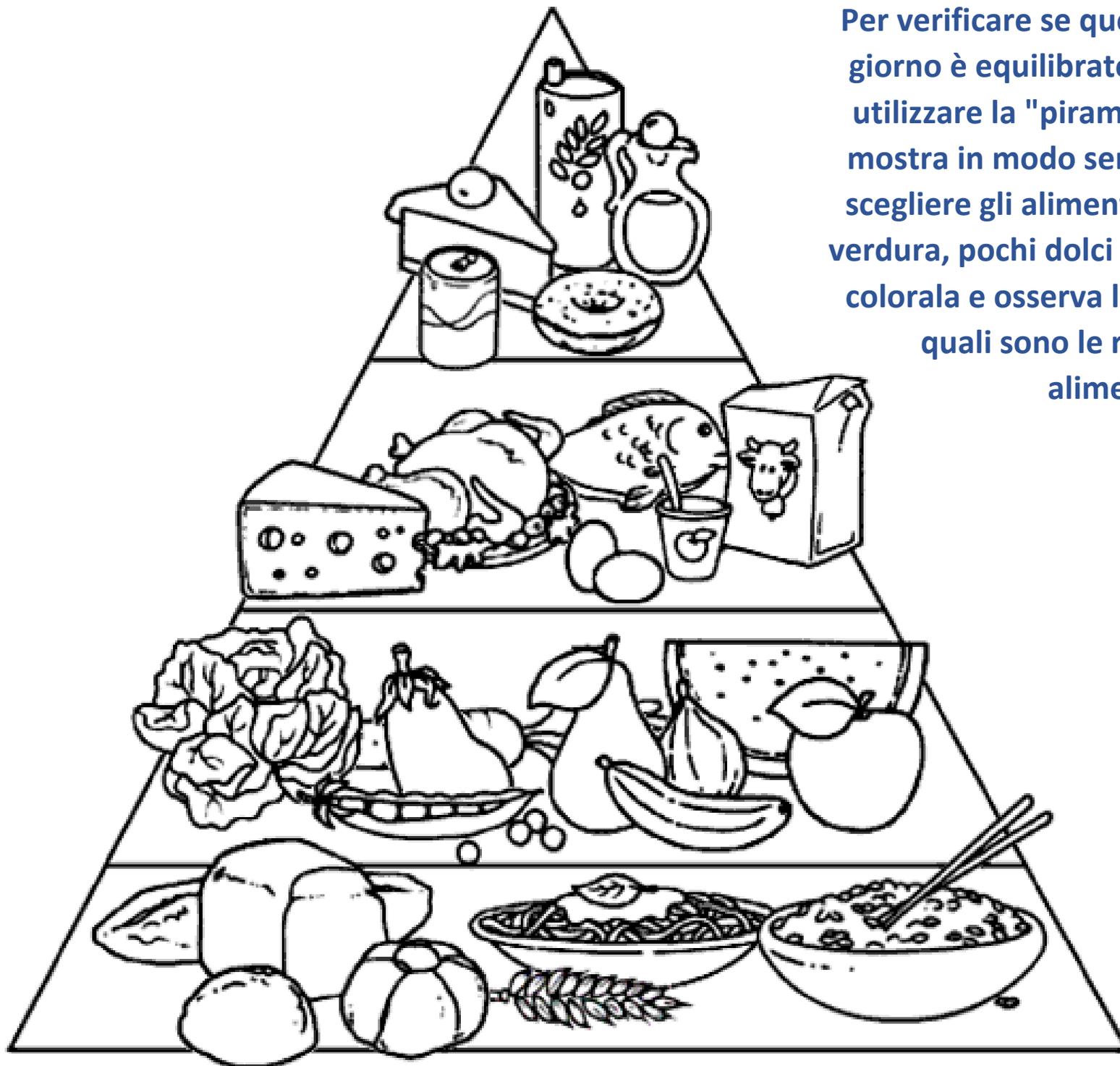
RISO, PIZZA E CIOCCOLATA
UOVA SODE E TORTA SALATA

VIVA I SAPORI CHE SONO TANTI
VIVA GLI ALIMENTI TUTTI IMPORTANTI!

Filastrocca mangio di tutto

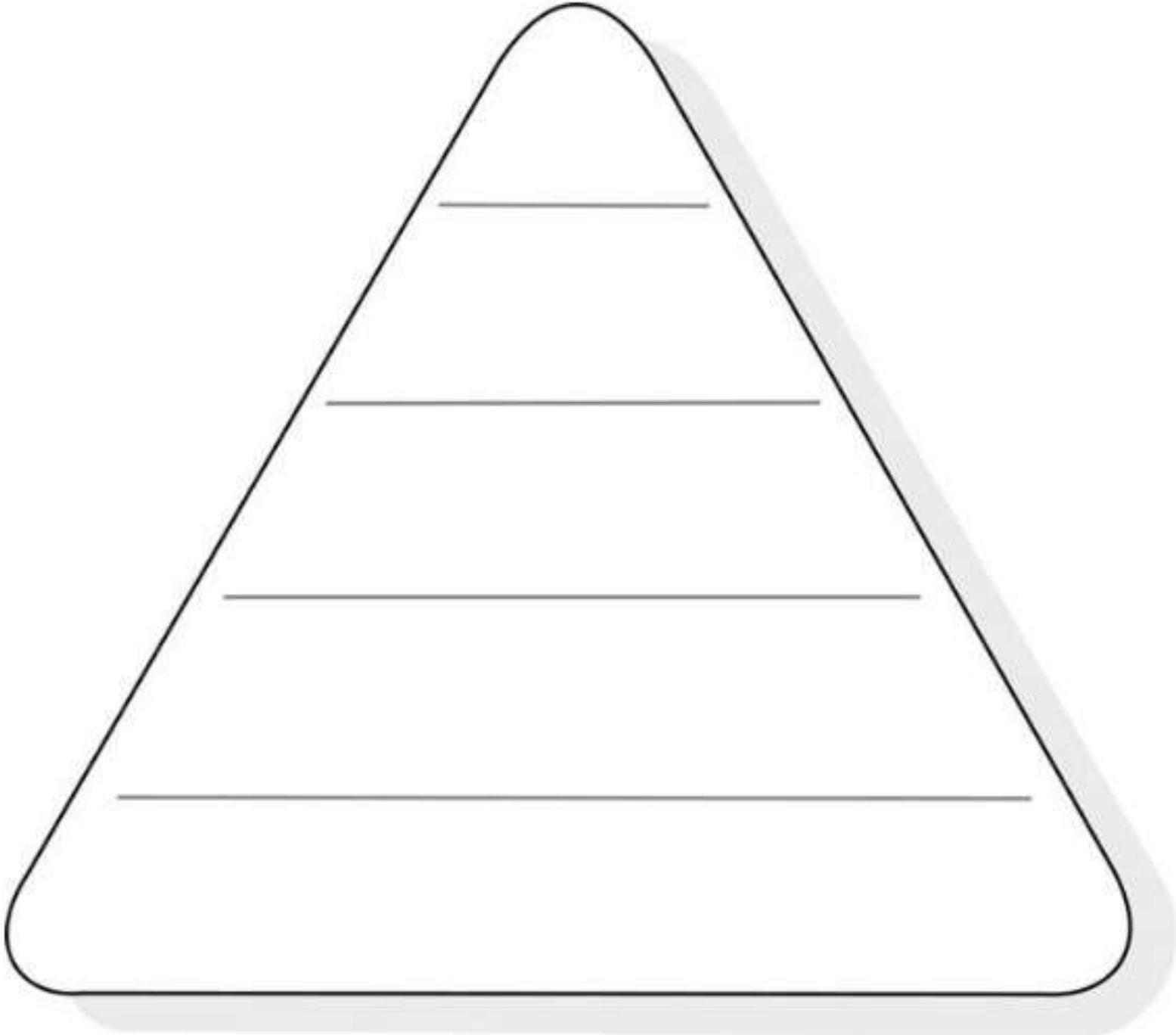
Pollo, patate, spinaci e prosciutto
Mi sento bene se mangio di tutto,
occhio di falco con le vitamine,
forza di tigre con le proteine.

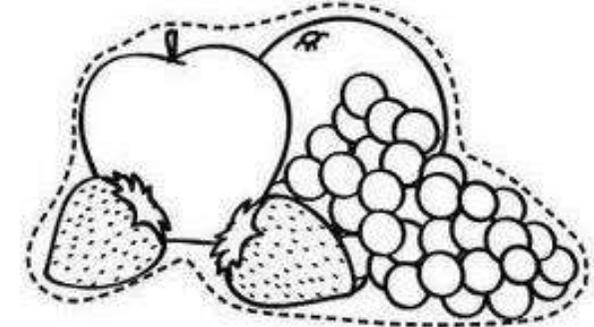
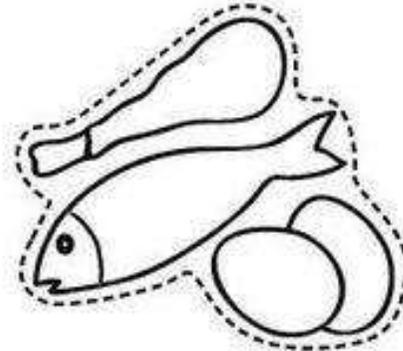
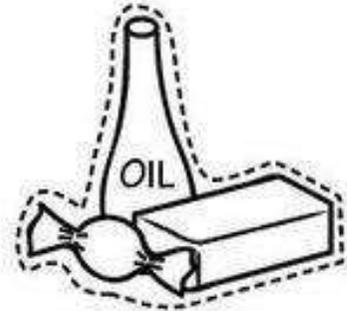
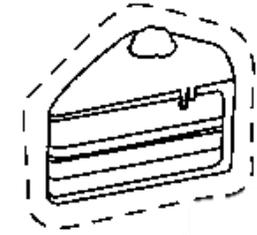
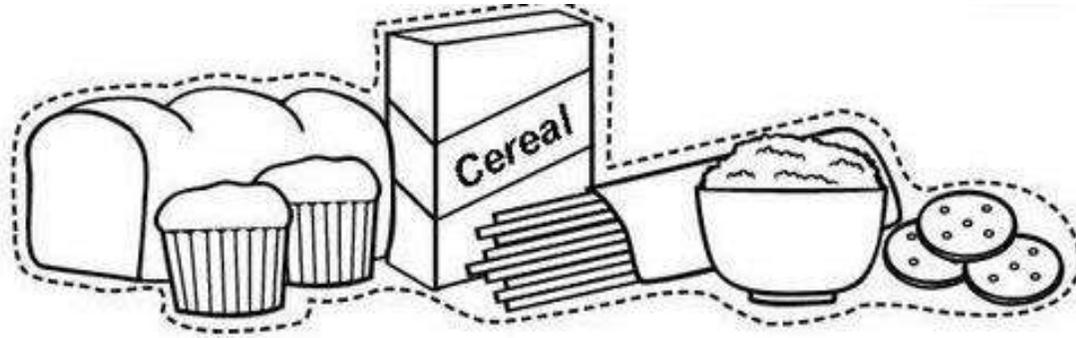
Latte e formaggio fan le ossa più dure
Pancia più sveglia con fibre e verdure,
miele, insalata, bistecca e poi soia
mangio di tutto e niente mi annoia.



Per verificare se quello che mangiamo ogni giorno è equilibrato e ben assortito si può utilizzare la "piramide alimentare", che ci mostra in modo semplice come dobbiamo scegliere gli alimenti: tanti cereali, frutta e verdura, pochi dolci e carne rossa. Stampala, colorala e osserva la piramide per scoprire quali sono le regole della buona alimentazione

Adesso prova tu a riempire la piramide nel modo corretto. Nella prossima pagina trovi gli alimenti da ritagliare e incollare





Trova gli intrusi in questo gruppo alimentare e segnali.



Uova



Salmone



Granchio



Pesce spada



Caramella



Prosciutto



Banane



Yogurt



Pesce



Cosce
di pollo



Salsiccia

Trova gli intrusi in questo gruppo alimentare e segnali.



Insalata



Broccoli



Ciliege



Uva



Mela



Tortellini



Melanzana



Carote



Limoni



Aragosta



Arancia

Trova gli intrusi in questo gruppo alimentare e segnali.



Latte



Prosciutto



Burro



Yogurt



Crema

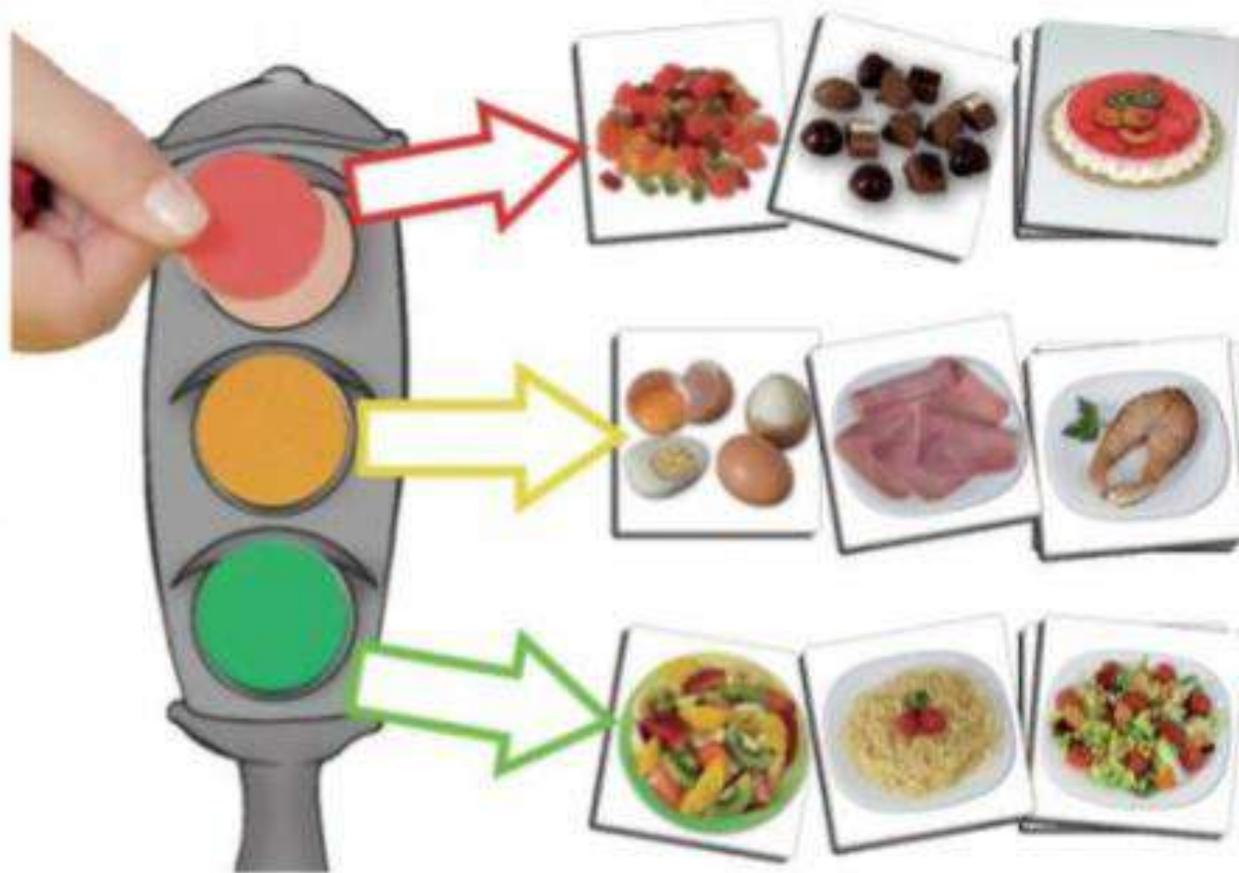


Pane

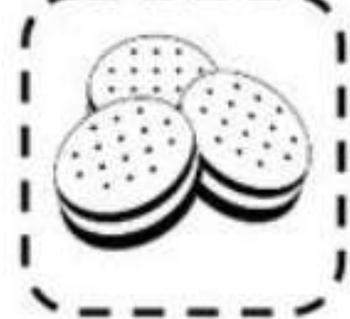
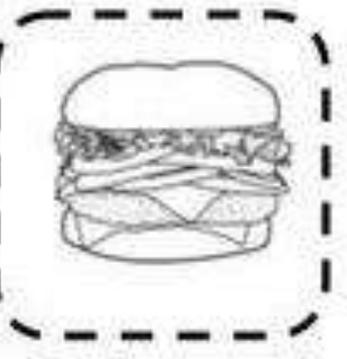
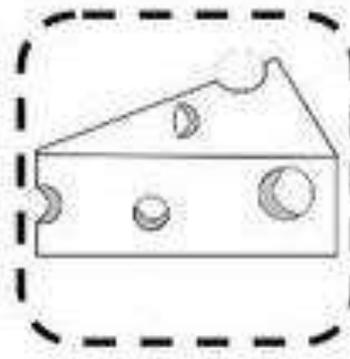


Formaggio
alla frutta

Giochiamo?



Ora che abbiamo imparato cosa è giusto mangiare per crescere sani e forti facciamo questo gioco..... Usa le tessere degli alimenti e mettile al posto giusto semaforo verde lo puoi mangiare in quantità; semaforo giallo lo puoi mangiare ma non in abbondanza ; semaforo rosso lo puoi mangiare con moderazione.....



Nutripiatto.

La famiglia in cucina: guida per l'alimentazione a misura di bambino.



Clicca qui per saperne di più sul “Nutripiatto”

E finalmente si canta e si balla!

Il cuoco pasticciere



Filastrocca mangio di tutto

