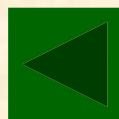


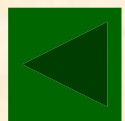
***PROGETTO
DI
EDUCAZIONE ALIMENTARE***

"SCOPRIAMO GLI ALIMENTI"

***Relizzato con gli alunni
delle classi 3^A e 3^B
Anno Scolastico 2009-2010***



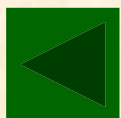
Per star bene
bisogna
mangiare
un po' di tutto:
pane, pasta,
pesce, uova,
frutta, verdura,
dolci.



Filastrocca del bimbo che cresce



Filastrocca del bimbo che cresce
Mangio le uova, la carne, il pesce
Mangio la pasta, il pane, i biscotti
e tutti i legumi conditi e ben cotti.
Mi piace il latte e i suoi derivati
gusto i formaggi anche i più delicati
mangio la frutta dolce e squisita
e la verdura così saporita.
Ciliegie, banane, meloni succosi
carote, zucche, spinaci gustosi.
Questi alimenti così nutrienti
proteici, energetici e protettivi
mi danno ogni giorno una mano
per crescere forte, per crescere sano.

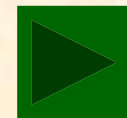
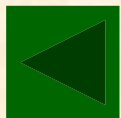


SCOPRIAMO I CARBOIDRATI.

I **carboidrati**, sostanze nutritive che danno la carica e l'energia, li troviamo nel pane, nella pasta, nei cracker, nei biscotti, nelle torte...

Il **pane** che consumiamo tutti i giorni si ricava dal **grano**. Il **grano** è un cereale che produce **spighe** che contengono i **chicchi**.

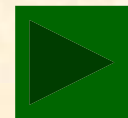
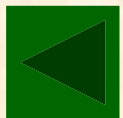
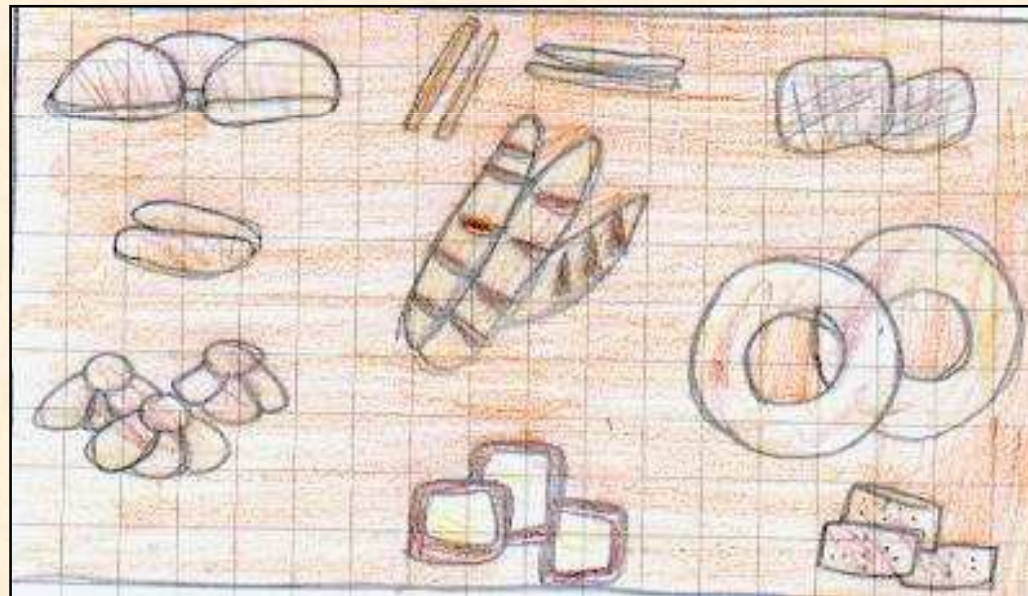
Al tempo della **mietitura** le spighe del grano vengono raccolte e portate nel mulino, dove i chicchi vengono macinati per ricavare la **farina**.



Il fornaio, mescolando farina, acqua, sale e lievito, prepara il **pane**.

La pasta così ottenuta deve riposare due ore, nel frattempo il lievito la fa gonfiare.

Il fornaio prepara le forme: panini, trecce, rosette, sfilatini... E le inforna.



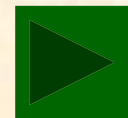
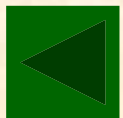
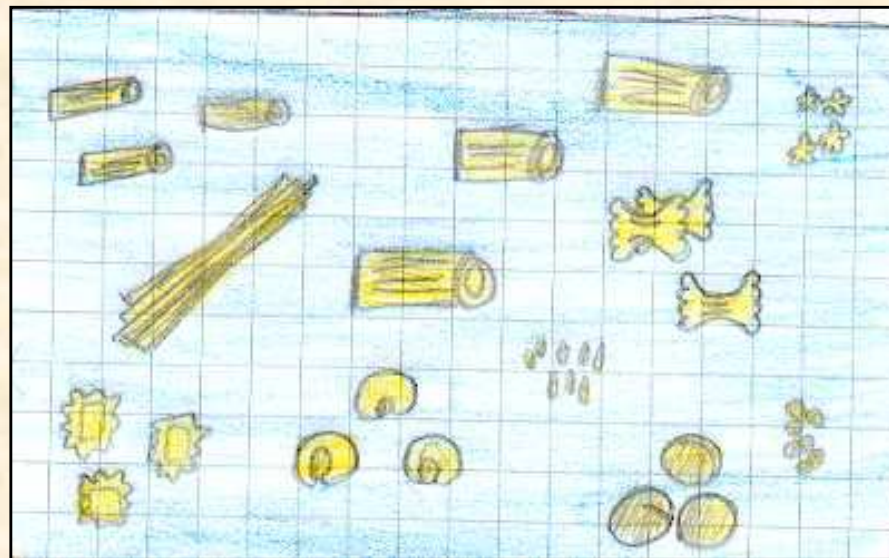
DAL GRANO ... AL PANE



Dal grano... la pasta

Dal grano ripulito dalle impurità, macinato e setacciato si ottiene la semola.

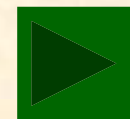
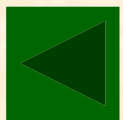
La semola unita all'acqua forma un impasto da cui si ricavano vari tipi di pasta: **spaghetti, lasagne, cannelloni, tagliatelle, penne, rigatoni...**



LE PROTEINE

Le proteine sono sostanze nutritive che aiutano i bambini a crescere.

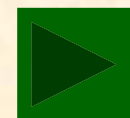
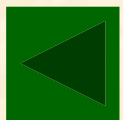
Le troviamo nella carne, nelle uova, nel pesce, nei formaggi e nei legumi.



IL LATTE E I SUOI DERIVATI.

Il **latte** fra tutti gli alimenti è l'unico a contenere le principali sostanze nutritive: proteine, carboidrati, grassi, il calcio e il fosforo, indispensabili per la formazione delle ossa e dei denti.

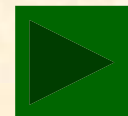
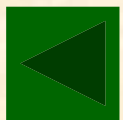
Dal latte si ricavano il burro e il formaggio.



LE VITAMINE

Le **vitamine** sono le sostanze nutritive che proteggono dalle malattie.

Le troviamo nella frutta (ciliegie, meloni, fragole, albicocche, uva, pere, pesche, mele...); negli ortaggi: (carote, insalata, finocchi, spinaci, zucchine, melanzane).



UN' ESPLOSIONE DI VITA ... "MINA G"

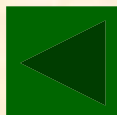
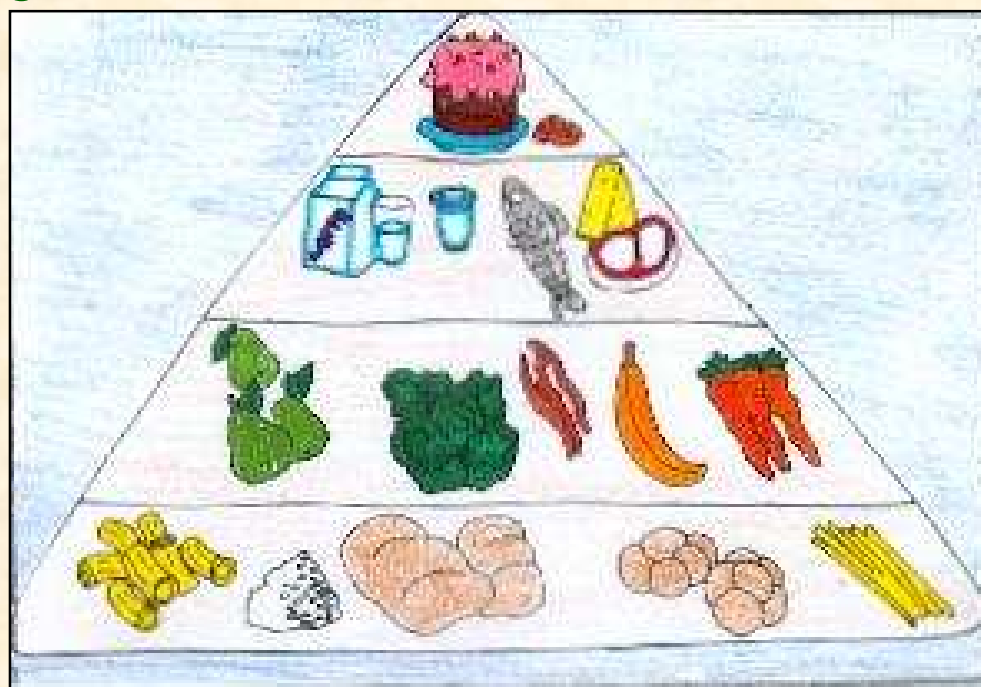


LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La piramide alimentare ci mostra come deve essere un'alimentazione sana e corretta.

Alla base ci sono i cibi che vanno consumati in maggiori quantità: pane, pasta, riso, frutta e verdura.

Al terzo gradino troviamo il latte e i suoi derivati, il pesce, le uova, la carne (cibi da alternare tra loro). In alto ci sono i dolci, da mangiare con moderazione.

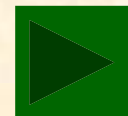
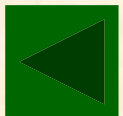


Mangiare bene

La colazione

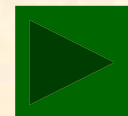
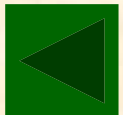
E' importante fare una buona colazione per cominciare bene la giornata, così verrà introdotta nel nostro corpo l'energia necessaria al lavoro del mattino.

I bambini che non hanno questa abitudine si affaticano facilmente e sono meno attenti di quelli che fanno una buona colazione.



La merenda

A metà mattina e a metà pomeriggio è bene fare un piccolo spuntino per ricaricarsi di energia che permetta di studiare o giocare con entusiasmo. Ma, attenzione, deve essere uno spuntino leggero, quindi un frutto, uno yogurt o un piccolo panino.



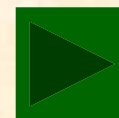
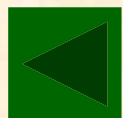
Il pranzo

Il **pranzo** è un pasto importante perché introduce nel nostro corpo molte energie. Però non deve essere molto abbondante, se si mangia molto lo stomaco si affatica.



La cena

La **cena** è l'ultimo pasto della giornata e prepara il nostro corpo al riposo notturno. E' bene che sia varia e leggera.





PER CRESCERE
FORTE,
PER CRESCERE
SANO,
MANGIARE
IN MODO
CORRETTO,
MASTICANDO
PIANO.

