

# 1,2,3 Verdure: 7-8 anni

## Nutrirsi bene per crescere bene

1- Osserva questi esempi che mostrano le differenti varietà di verdure.

- 1) **Verdure a foglie** – Spinaci, insalata
- 2) **Verdure in radici** – Carote, rape
- 3) **Verdure tuberose** – Patate
- 4) **Verdure a bulbi** – Cipolla, porri
- 5) **Verdure in semi e baccelli** – Piselli, fave, fagiolini
- 6) **Verdure-frutti** – Pomodori, meloni, zucchine
- 7) **Verdure-fiori** – Cavolfiori, broccoli, carciofi

### A te la classifica!

Classifica i seguenti alimenti nel loro rispettivo gruppo 1,2,3,4,5,6 o 7

Cavolo

Ceci

Melanzane

Rapa

Carciofi

Aglio

Crescione

Salsefrica

Ravanello

### 2- Questo sì che mi fa bene.

E' sempre raccomandato mangiare spesso frutta e verdura.

Indica con una croce quali tra questi piatti sono ricchi di verdure

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Pizza 4 stagioni           | <input type="checkbox"/> Pesce e purea di carote | <input type="checkbox"/> Pasta al pomodoro |
| <input type="checkbox"/> Bistecca con fagioli verdi | <input type="checkbox"/> Sformato di patate      | <input type="checkbox"/> Ravioli           |
| <input type="checkbox"/> Torta rustica              | <input type="checkbox"/> Pollo con zucchine      |  |

### 3 – Il pieno di colori

A te la scelta delle verdure secondo i loro colori

Peperone



Cavolo bianco



Piselli



Spinaci



Carota



Broccoli



Melanzana



Zucca



Zucchina



Ravanello



Funghi



Pomodoro



Cipolla



Cetriolo



Rapa



Aglio



#### 4 – E' meglio crudo o cotto.

Indica quali alimenti si consumano crudi (ricorda che alcuni possono essere consumati sia crudi che cotti).

	 Patata	 Barbabietola rossa	 Porro	 Spinaci	 Insalata	 Peperone	 Pomodoro
Crudo							
Cotto							

---

#### 5 – Mister Verdura

Disegna Mister Verdura con le verdure che ami di più: zucchine, pomodori, ravanelli ... Tutto è permesso.

---

#### 6 – A volontà!

Cerchia gli alimenti che puoi mangiare senza alcuna limitazione.

Acqua      Spinaci      Pomodoro      Carne  
Cioccolato      Insalata      Patate      Latte      Caramelle  
Torta di mele      Patate fritte      Bibite gassate      Minestrone

# 1,2,3 Verdure: 7- 8 anni

## Nutrirsi bene per crescere bene

### LE SOLUZIONI

1)

Cavolo	7
Rapa	2
Crescione	1
Ceci	5
Carciofi	7
Salsefrica	3
Melanzane	6
Aglione	4
Ravanello	2

3)

Giallo	Peperone
Verde	Zucchina, Broccoli, Cetriolo, Piselli, Rapa, Spinaci
Rosso	Ravanello, Pomodoro
Bianco	Cipolla, Cavolo bianco, Funghi, Aaglio
Arancione	Carota, Zucca
Viola	Melanzana

4)

	Patata	Barbabietola rossa	Porro	Spinaci	Insalata	Peperone	Pomodoro
Cotto	X	X	X	X		X	X
Crudo		X	X		X	X	X