

1,2,3 Verdure: 6 anni

Nutrirsi bene per crescere bene

1- Osserva questa tabella che mostra i 6 gruppi di alimenti

1	2	3	4	5	6
Carne	Latticini	Frutta e verdura	Grassi	Cereali e farinacei	Zuccheri e dolci
Carne, pesce, pollo, uova	Latte, yogurt, formaggio	Frutta e verdura	Oli, burro, margarina, panna	Pane, pasta, cereali, patate, lenticchie	Zucchero, caramelle, bevande zuccherate
					

Ecco che ti sistemo!

Riordina questi alimenti sistemandoli nei rispettivi gruppi 1,2,3,4,5 o 6. Per aiutarti abbiamo compilato noi il primo!

Cavolfiore	<input checked="" type="checkbox"/>	Piselli	<input type="checkbox"/>	Salsicce	<input type="checkbox"/>
Spaghetti	<input type="checkbox"/>	Panna	<input type="checkbox"/>	Insalata	<input type="checkbox"/>
Mais	<input type="checkbox"/>	Pollo fritto	<input type="checkbox"/>	Frittata	<input type="checkbox"/>
Gorgonzola	<input type="checkbox"/>	Fragole	<input type="checkbox"/>	Cioccolato	<input type="checkbox"/>

2- Questo sì che mi fa bene!

È necessario mangiare un alimento di ciascun gruppo per comporre un menù equilibrato. Indica con una crocetta quali tra questi è un menù equilibrato.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ravanelli al burro Pollo e patatine fritte Groviera Frutta	Salsiccia Bistecca Semolino al latte	Pomodoro Filetto di pesce impanato Piselli Yogurt	Cetriolo Frittata Riso Torta di frutta



3 – Viene da un animale o da un vegetale?

Colora di rosso gli alimenti che provengono dagli animali e di verde quelli che provengono dalle piante



4 – E' meglio crudo o cotto?

Ho appena fatto la mia spesa al mercato, ma non so ancora come cucinare quello che ho comprato. Dimmi, secondo te questi alimenti sono meglio crudi o cotti? (ricorda che alcuni possono essere consumati sia crudi che cotti)

	 Patata	 Scaloppina	 Banane	 Pasta	 Carota	 Burro	 Filetto di pesce
Crudo							
Cotto							

5 – Un pasto simpatico e colorato!

Cominciando dagli alimenti che ami: inventa un menù equilibrato

6 – Il mio corpo ne ha bisogno

Cerchia l'unica bevanda che è indispensabile ogni giorno



acqua



caffè



Bibite gassate



succo di frutta

1,2,3 Verdure: 6 anni

Nutrirsi bene per crescere bene

LE SOLUZIONI

1)

Cavolfiore	3
Spaghetti	5
Mais	5
Gorgonzola	2
Piselli	3
Panna	4
Pollo fritto	1
Fragole	3
Salsicce	1
Insalata	3
Frittata	1
Cioccolato	6

2) 3° Menu

3) Origine animale: Pollo, uovo
Origine vegetale: Pane, olio, carota, grano

4)

	Patata	Scaloppina	Banana	Pasta	Carota	Burro	Filetto di pesce
Cotto	X	X		X	X	X	X
Crudo			X		X	X	

6) Acqua