

1,2,3 Verdure: 9-10 anni

Nutrirsi bene per crescere bene

1- E' buono ma a cosa serve?

- 1) Per assumere le vitamine C, A, B9: frutta e verdura
- 2) Per i muscoli (proteine e ferro): carne, pesce, uova
- 3) Per lo sviluppo delle ossa: latte e formaggio
- 4) Per lo sviluppo del cervello e dei nervi: olio vegetale e pesce
- 5) Per avere dell'energia tra un pasto e l'altro: cereali, pane, legumi secchi
- 6) Per il piacere: caramelle, zucchero e miele

Trova a cosa serve ognuno dei seguenti alimenti sistemandoli nel loro rispettivo gruppo 1,2,3,4,5 o 6.

Carote grattugiate	<input type="checkbox"/>	Yogurt	<input type="checkbox"/>	Olio d'oliva	<input type="checkbox"/>
Purea di carote	<input type="checkbox"/>	Filetto di pesce	<input type="checkbox"/>	Cioccolato	<input type="checkbox"/>
Cereali	<input type="checkbox"/>	Lenticchie	<input type="checkbox"/>	Mela	<input type="checkbox"/>

2- Questo si che mi fa bene

Segna con una croce quello a cui fanno bene le verdure e cosa di buono portano al tuo organismo.

- | | | |
|--|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Digerire bene | <input type="checkbox"/> Vitamine | <input type="checkbox"/> Minerali |
| <input type="checkbox"/> Proteine | <input type="checkbox"/> Grassi | <input type="checkbox"/> Fibre alimentari |
| <input type="checkbox"/> Magnesio | <input type="checkbox"/> Ferro | |
-

3 – Il pieno di vitamine

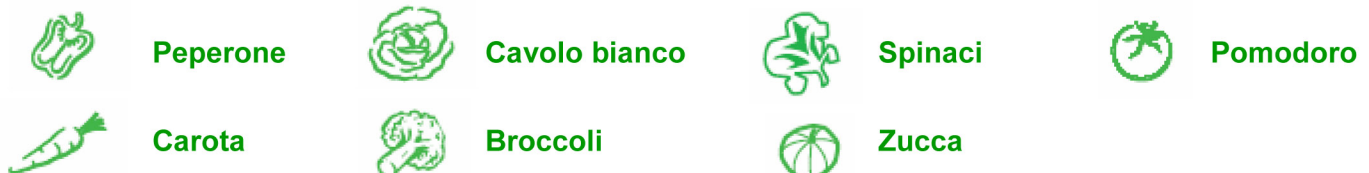
• La vitamina C è necessaria per:

Il buon funzionamento dei muscoli e del cervello, lo sviluppo delle ossa e del sistema immunitario e per difendersi dalle infezioni.

• La Vitamina A permette:

di avere una vista migliore, di cicatrizzare e di resistere alle infezioni

Colora di rosso gli alimenti ricchi di vitamina A e di verde quelli ricchi di vitamina C



4 – Qual è il pasto buono e simpatico che fa per te?

Inventa un menu (antipasto, primo, dolce) con gli alimenti che più ami e che fa bene alla tua salute.

5 – A ciascuna ricetta le sue verdure!

Abbina a ciascuna di queste celebri ricette la verdura che la compone: ceci, pomodoro, radicchio, piselli, patate, melanzane, lattuga, carote.

- Parmigiana: _____
- Gnocchi: _____
- Spezzatino di carne: _____
- Farinata: _____
- Insalata mista: _____
- Pizza: _____

6 – Segna i pasti equilibrati

- Carote grattugiate – scaloppina e purea – budino alla frutta
- Ravanelli al burro – pesce impanato e fagiolini – torta di fragole
- Pomodori e mozzarella – coscia di pollo e patatine fritte – passata di mela
- Minestra di crescione – uova alla coque e crostini di pane – insalata – yogurt alla frutta

1,2,3 Verdure: 9- 10 anni

Nutrirsi bene per crescere bene

LE SOLUZIONI

1)

Carote grattugiate	1
Purea di carote	1
Cereali	5
Yogurt	3
Filetto di pesce	2
Lenticchie	5
Olio di oliva	4
Cioccolato	6
Mela	1

3)

Vitamina A (rosso)	Carota, Peperone, Spinaci, Zucca, Pomodoro
Vitamina C (verde)	Peperone, Cavolo bianco, Broccoli, Spinaci, Pomodoro

5)

Parmigiana	Pomodoro, melanzane
Gnocchi	Patate
Spezzatino di carne	Piselli
Farinata	Ceci
Insalata mista	Lattuga, radicchio, pomodori, carote
Pizza	Pomodoro