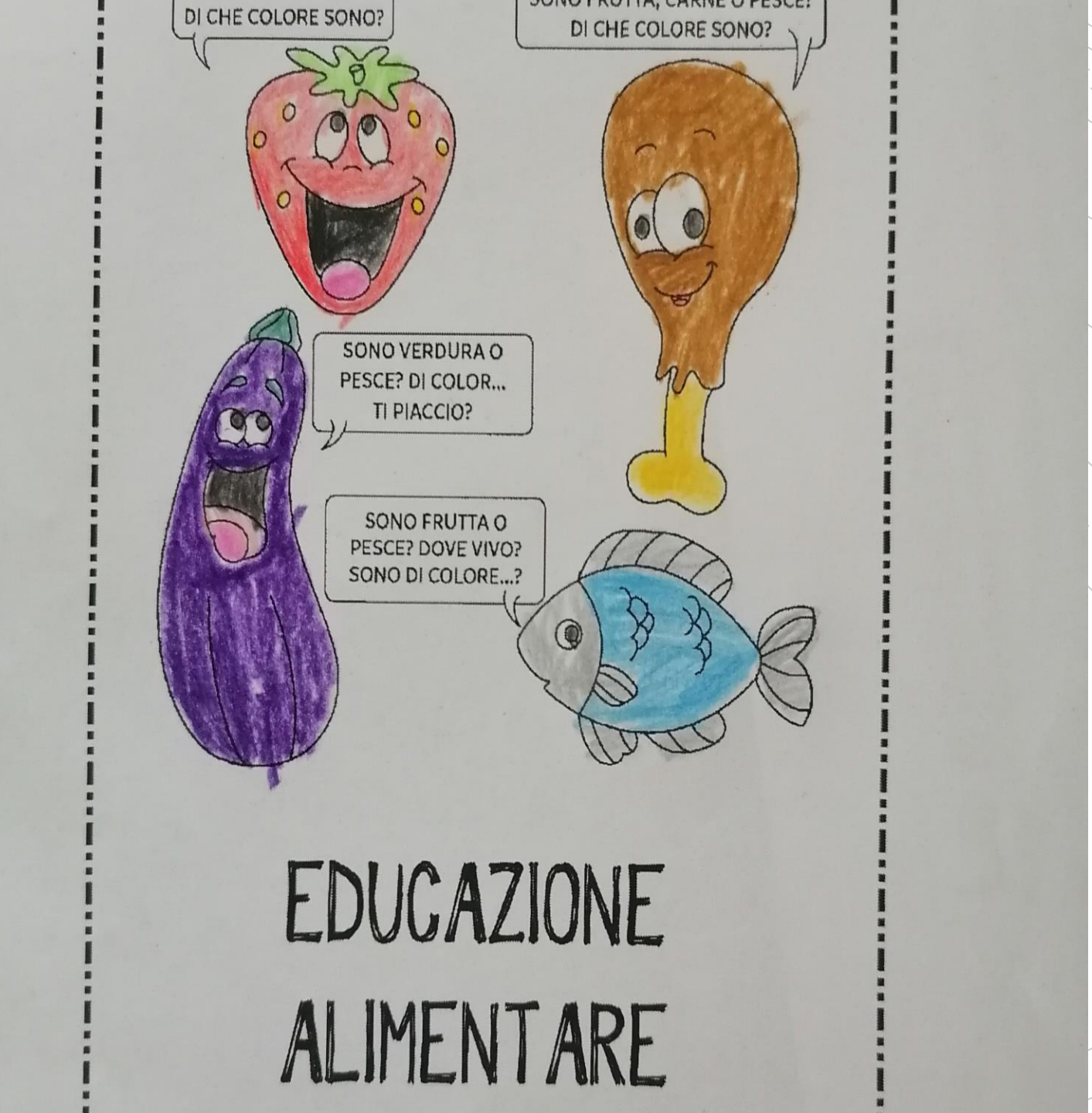
Percorso di Educazione Alimentare

Classi Terze – Scuola Primaria Virgilio GIOTTI

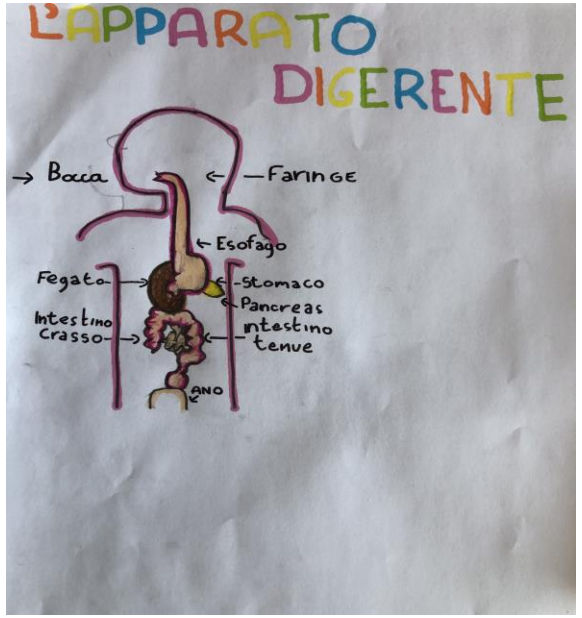
Anno Scolastico 2019/2020

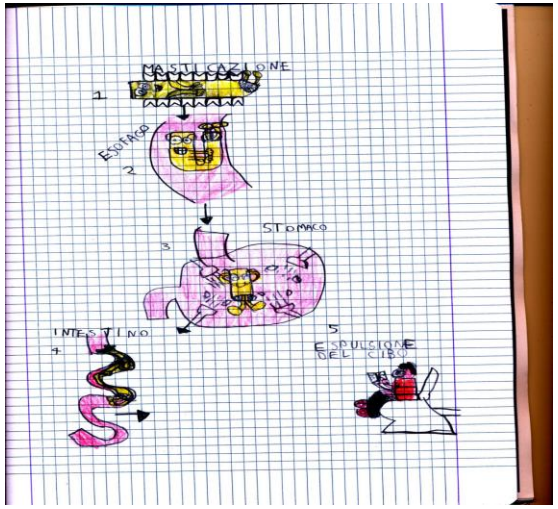
Maestra Maria Stella



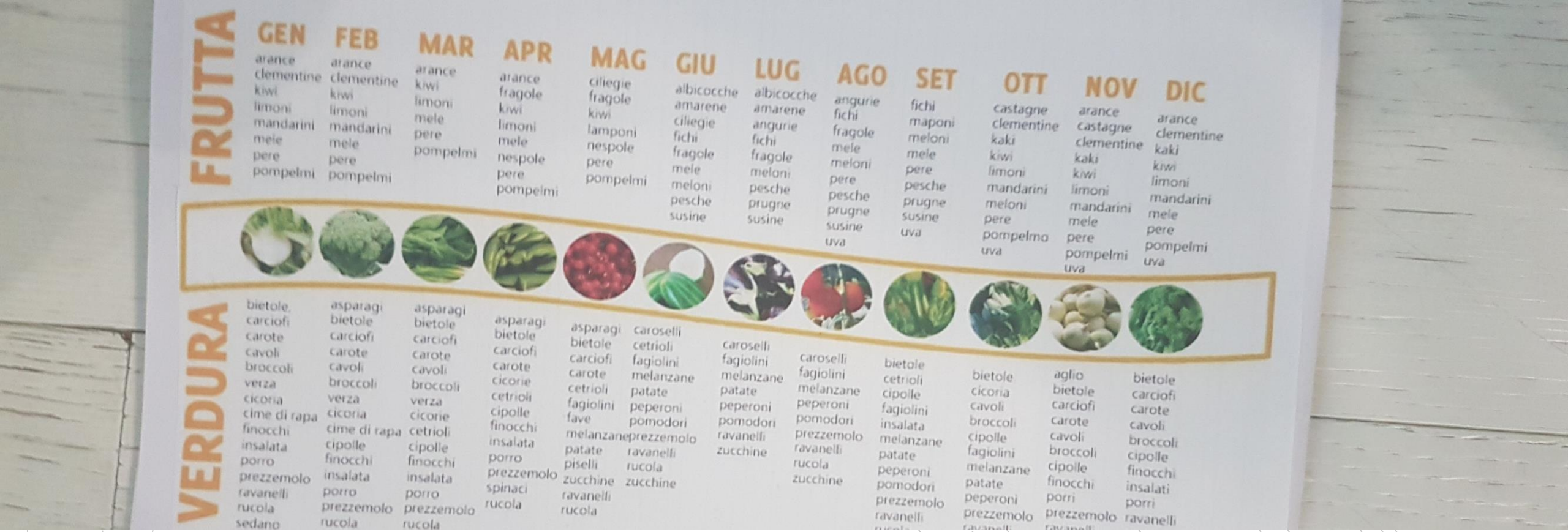
Introduzione all' educazione alimentare

Apparato digerente



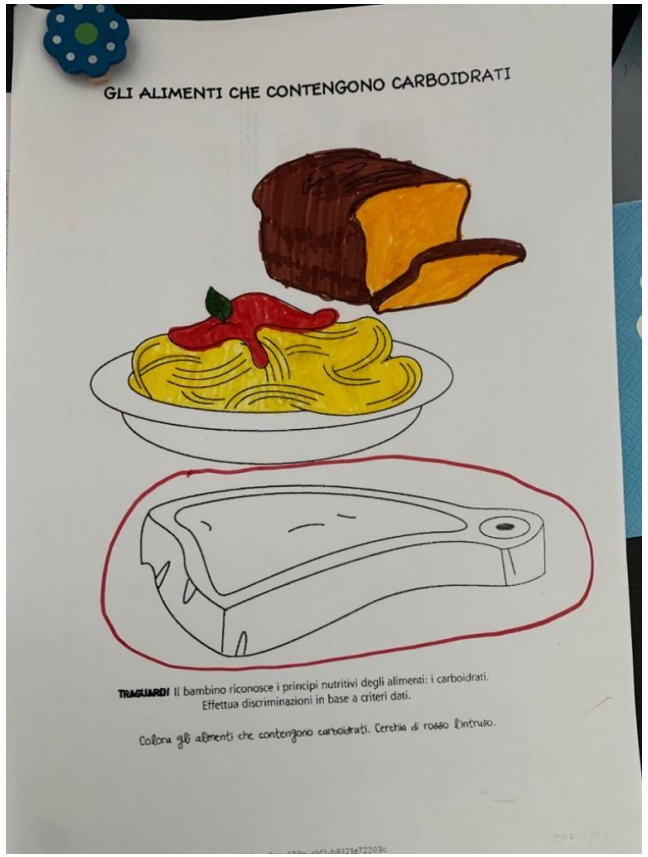


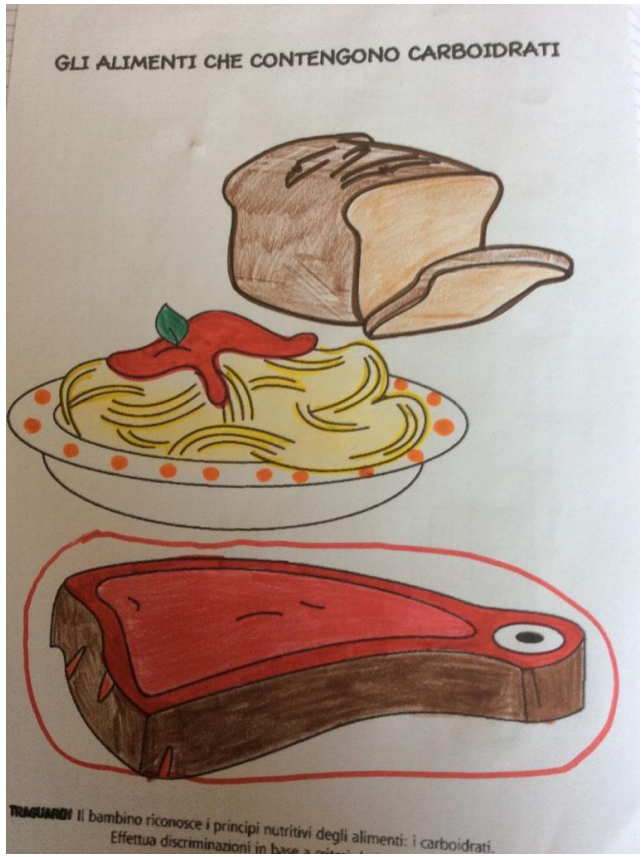
Cibi sani e cibi spazzatura



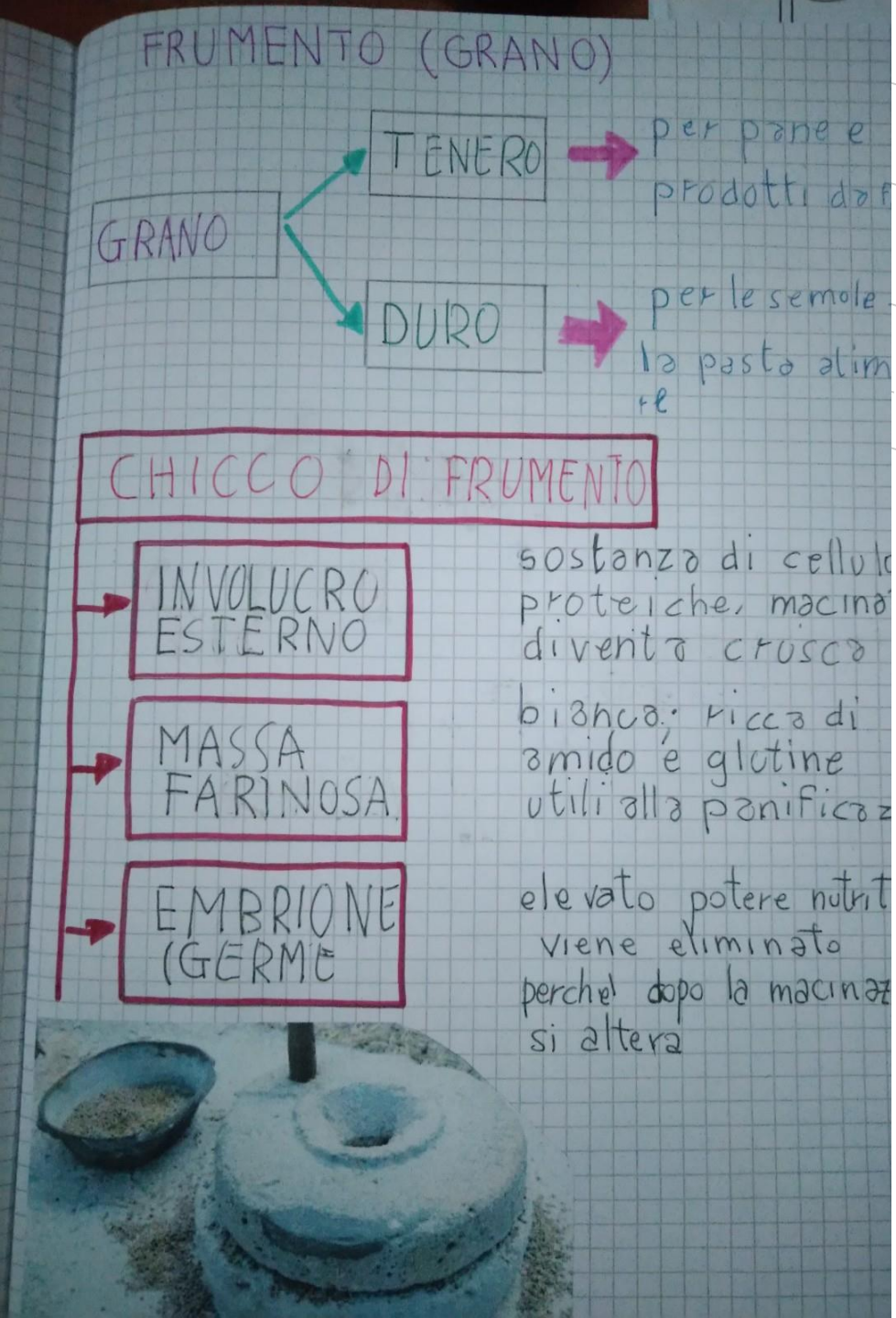
	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
FRUTTA	arance clementine kiwi limoni mandarini mele pere pompelmi	arance clementine kiwi limoni mandarini mele pere pompelmi	arance kiwi limoni mele pere pompelmi	arance fragole kiwi limoni mele nespole pere pompelmi	ciliegie fragole kiwi lamponi nespole pere pompelmi	albicocche amarene ciliegie fichi fragole mele meloni pesche susine	albicocche amarene angurie fichi fragole meloni pesche prugne susine	angurie fichi fragole mele meloni pere pesche prugne susine uva	fichi maponi meloni mele pere pesche prugne susine uva	castagne clementine kaki kiwi limoni mandarini meloni pere pompelmo uva	arance castagne clementine kaki kiwi limoni mandarini mele pere pompelmi uva	arance clementine kaki kiwi limoni mandarini mele pere pompelmi uva
VERDURA	bietole, carciofi carote cavoli broccoli verza cicoria cime di rapa finocchi insalata porro prezzemolo ravanelli rucola sedano	asparagi bietole carciofi carote cavoli broccoli verza cicoria cime di rapa cipolle finocchi insalata porro prezzemolo rucola	asparagi bietole carciofi carote cavoli broccoli verza cicorie cetrioli cipolle finocchi insalata porro prezzemolo rucola	asparagi bietole carciofi carote cicorie cetrioli cipolle finocchi insalata porro prezzemolo spinaci rucola	asparagi bietole carciofi carote cetrioli fagiolini fave melanzane patate piselli zucchine ravanelli rucola	caroselli cetrioli fagiolini melanzane patate peperoni pomodori prezzemolo ravanelli rucola zucchine	caroselli fagiolini melanzane patate peperoni pomodori ravanelli zucchine	caroselli fagiolini melanzane peperoni pomodori prezzemolo ravanelli rucola zucchine	bietole cetrioli cipolle fagiolini insalata melanzane patate peperoni pomodori prezzemolo ravanelli	bietole cicoria cavoli broccoli cipolle fagiolini melanzane patate peperoni prezzemolo	aglio bietole carciofi carote cavoli broccoli cipolle finocchi porri prezzemolo	bietole carciofi carote cavoli broccoli cipolle finocchi insalati porri ravanelli

Frutta e verdura
Le vitamine





I cereali.
I carboidrati.

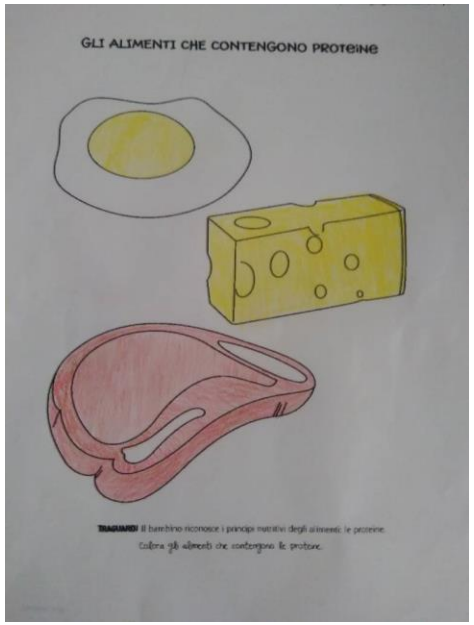

FRUMENTO (GRANO)
GRANO
TENERO
per pane e
prodotti da f
DURO
per le semole
la pasta alim
re
CHICCO DI FRUMENTO
INVOLUCRO ESTERNO
sostanza di cellul
proteiche, macinat
diventa crusca
MASSA FARINOSA
bianca: ricca di
amido e glutine
utili alla panifica
EMBRIONE (GERME
elevato potere nutrit
viene eliminato
perchè dopo la macinaz
si altera

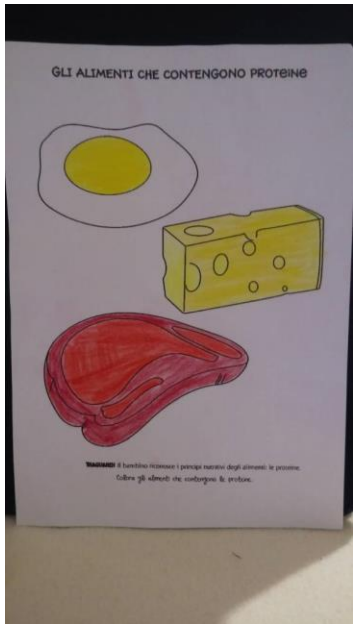
Il frumento

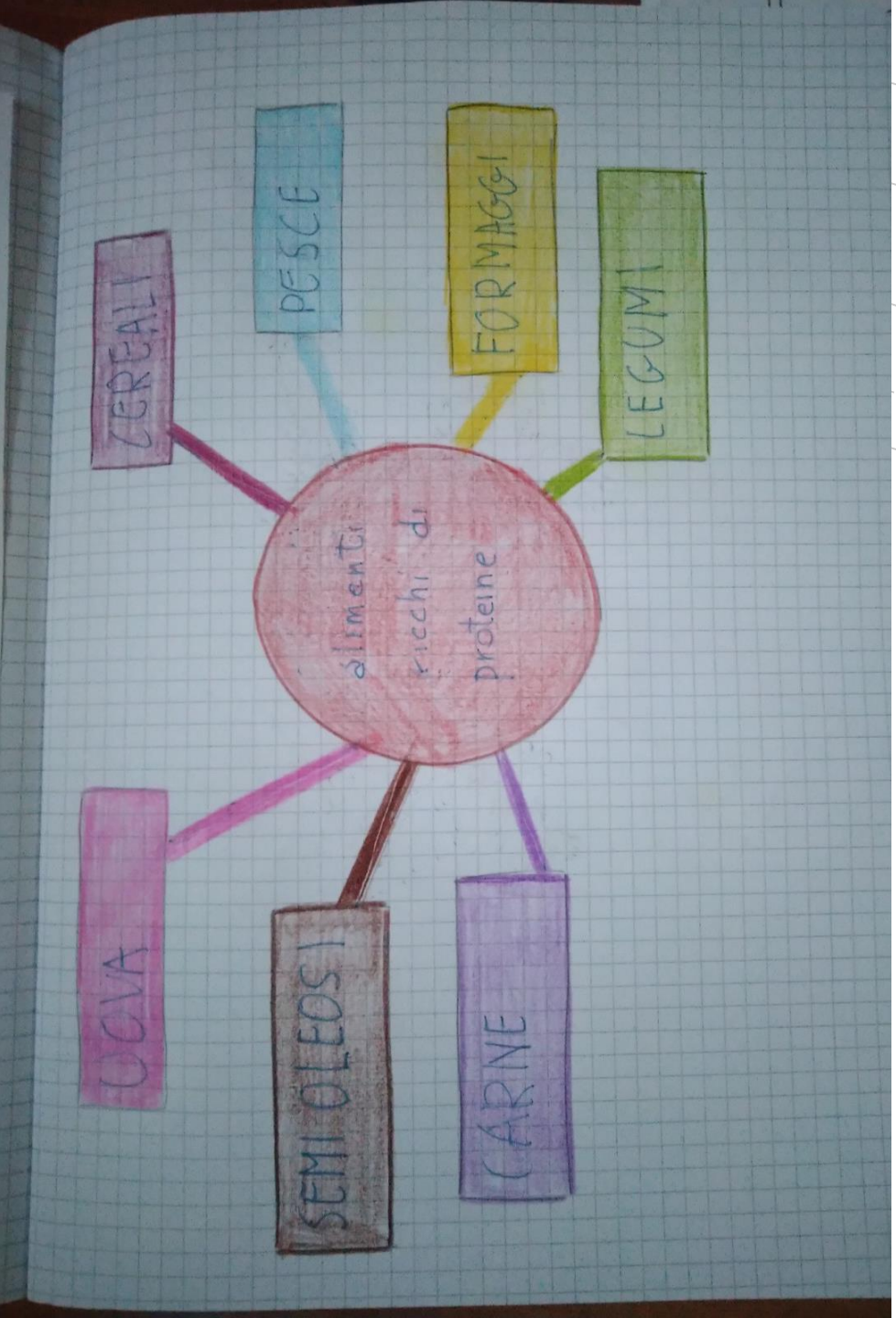
Facciamo il pane

Ancora pane e pizza

I cibi che contengono proteine

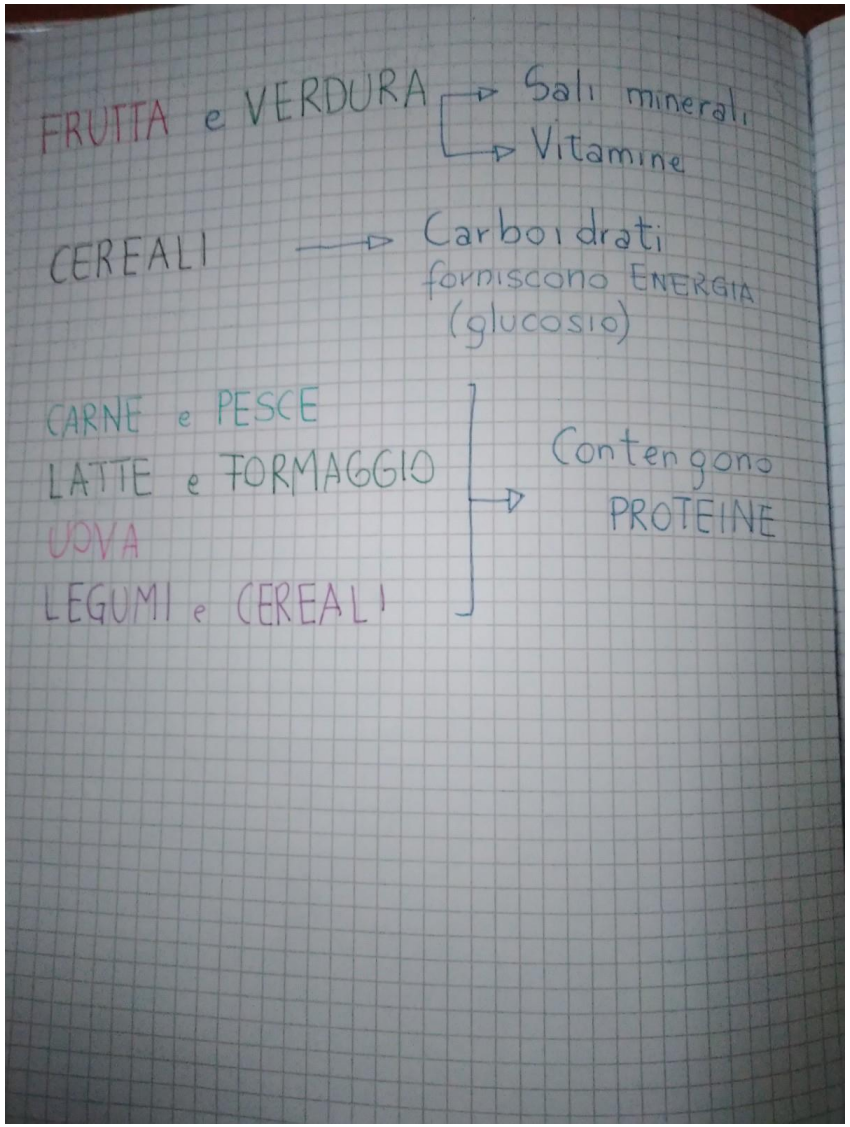






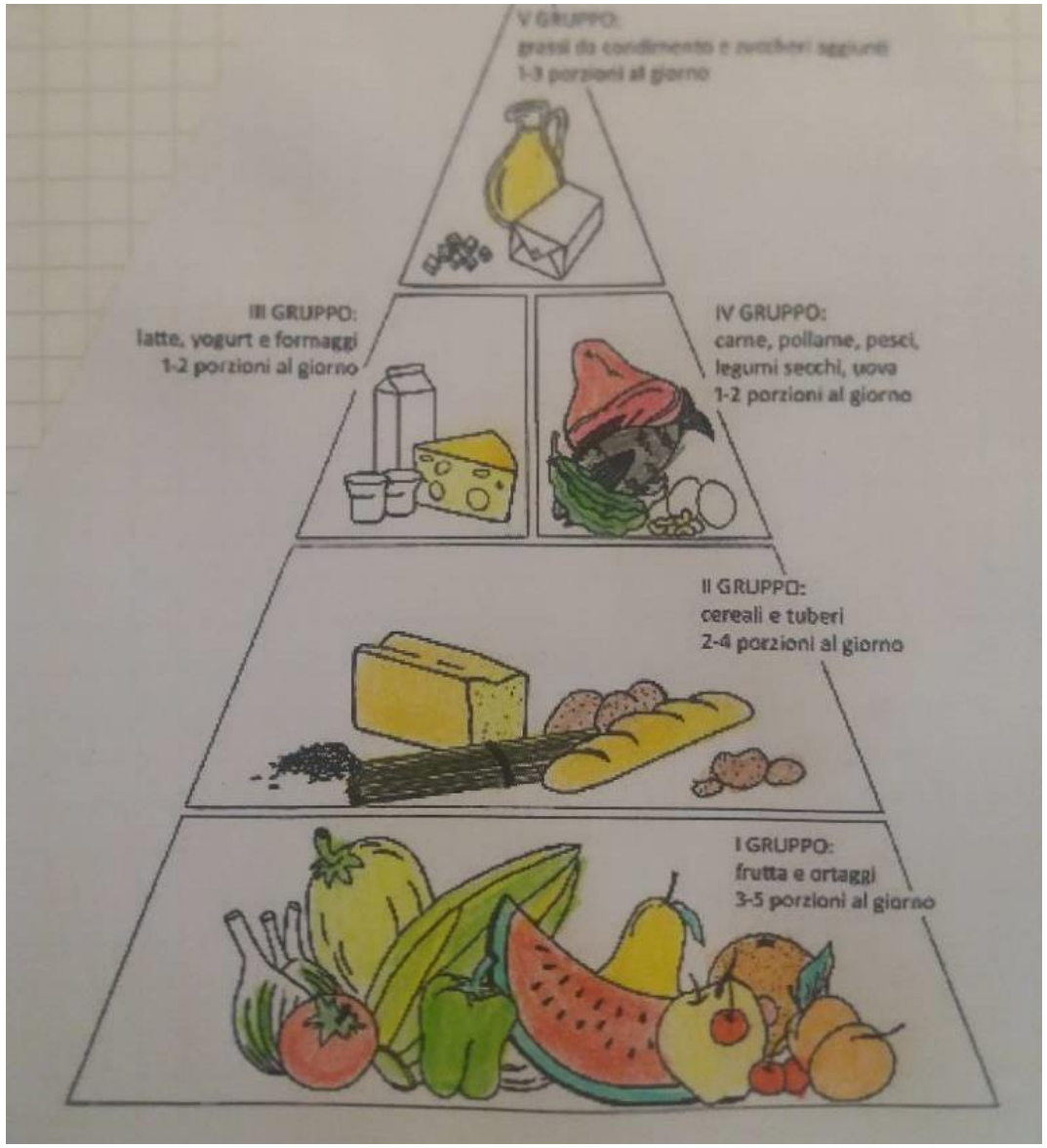
Ancora proteine

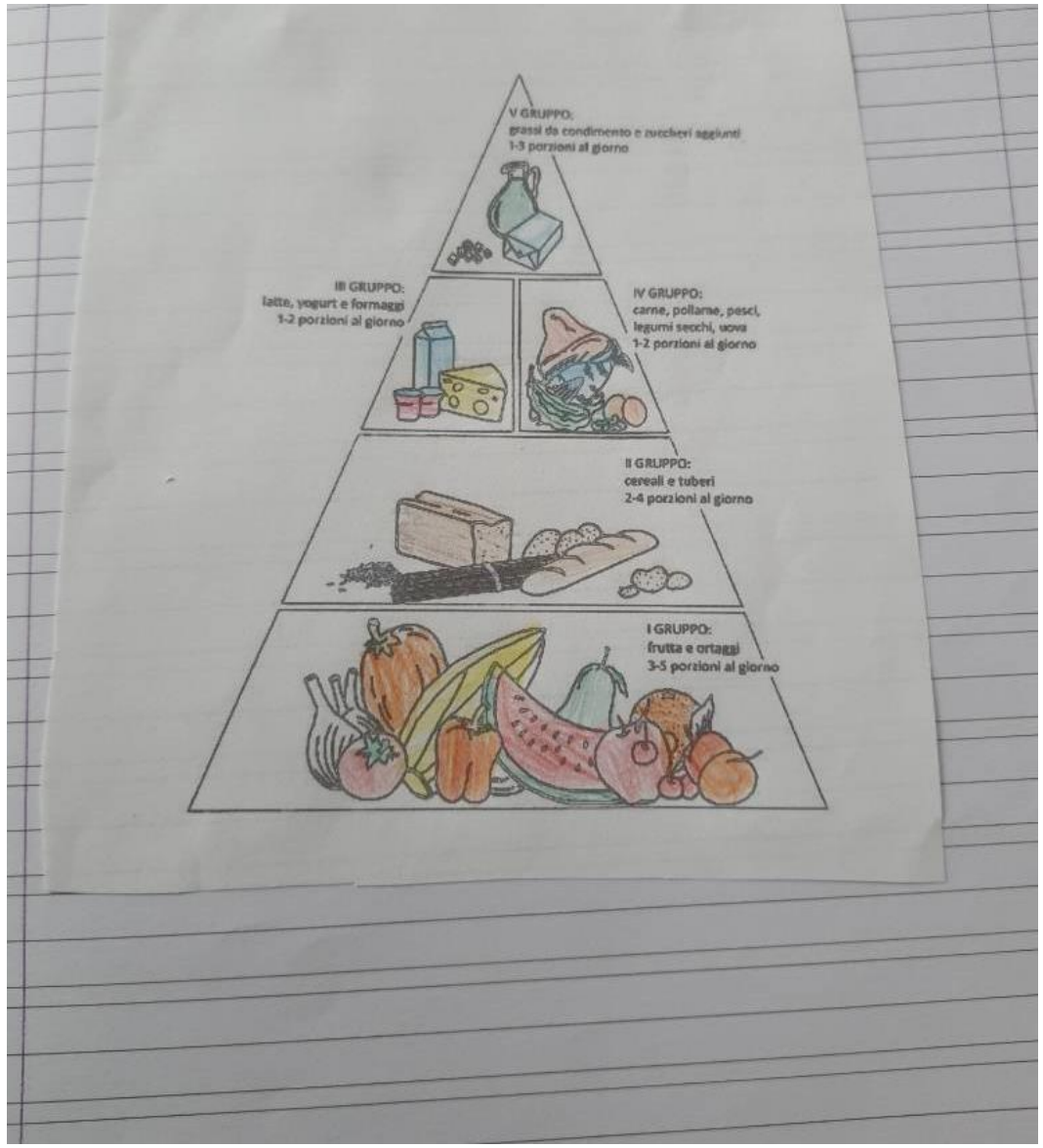
Cibo proteico

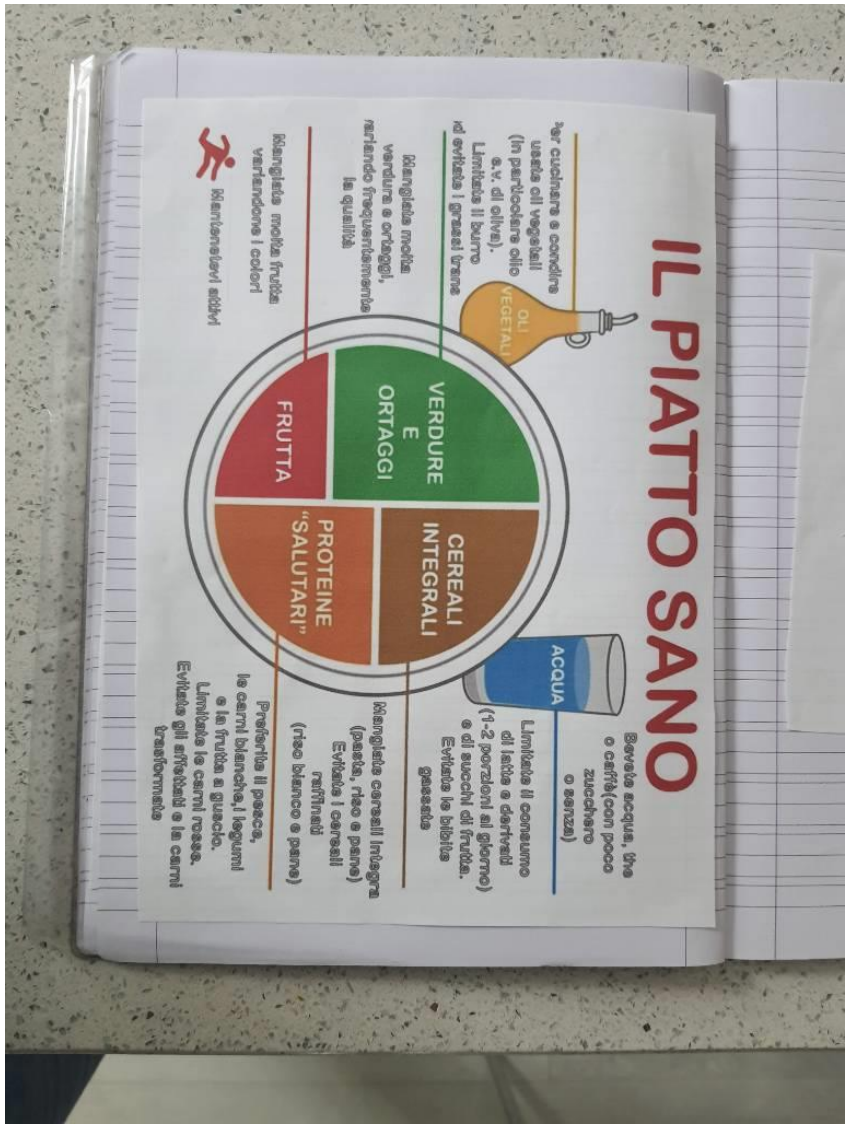


Comparazione fra vitamine, carboidrati e proteine

La piramide alimentare


V GRUPPO:
grassi da condimento e zuccheri aggiunti
1-3 porzioni al giorno
III GRUPPO:
latte, yogurt e formaggi
1-2 porzioni al giorno
IV GRUPPO:
carne, pollame, pesci,
legumi secchi, uova
1-2 porzioni al giorno
II GRUPPO:
cereali e tuberi
2-4 porzioni al giorno
I GRUPPO:
frutta e ortaggi
3-5 porzioni al giorno


V GRUPPO:
grassi da condimento e zuccheri aggiunti
1-3 porzioni al giorno
III GRUPPO:
latte, yogurt e formaggi
1-2 porzioni al giorno
IV GRUPPO:
carne, pollame, pesci,
legumi secchi, uova
1-2 porzioni al giorno
II GRUPPO:
cereali e tuberi
2-4 porzioni al giorno
I GRUPPO:
frutta e ortaggi
3-5 porzioni al giorno



Come deve essere il nostro piatto sano

Alla fine un po' di dolce!

Le classi terze hanno partecipato a questo percorso multidisciplinare di educazione alimentare, inserito nelle attività didattiche realizzate a distanza, tramite piattaforma Skype. Gli alunni e le alunne hanno riflettuto sull' importanza dell' alimentazione e sul ruolo dei cibi, coinvolgendo anche le famiglie. Tutti hanno prodotto lavori sull' argomento dell' alimentazione e si sono cimentati in cucina come cuochi provetti.