



Una sana alimentazione





Classe 1A De Lullo

Progetto Salus per

Scholam



Storia: Ebby il draghetto golosone

- Ebby è un draghetto pigro che non svolge attività fisica, salta tutti i pasti e mangia solo caramelle e patatine imbustate
 - A scuola non riesce a seguire le lezioni con attenzione
 - A un certo punto inizia ad avere mal di denti e non riesce più a volare
 - Capisce che deve dare retta alla mamma e alla maestra
 - Inizia a mangiare correttamente, scopre che anche i cibi sani sono buoni e che è divertente muoversi e giocare in palestra e in giardino con gli amici
 - Ebby è felice perché si sente meglio e la mamma gli dà un grosso bacione
- 
- 
- 
- 

Noi Ebby lo immaginiamo così...

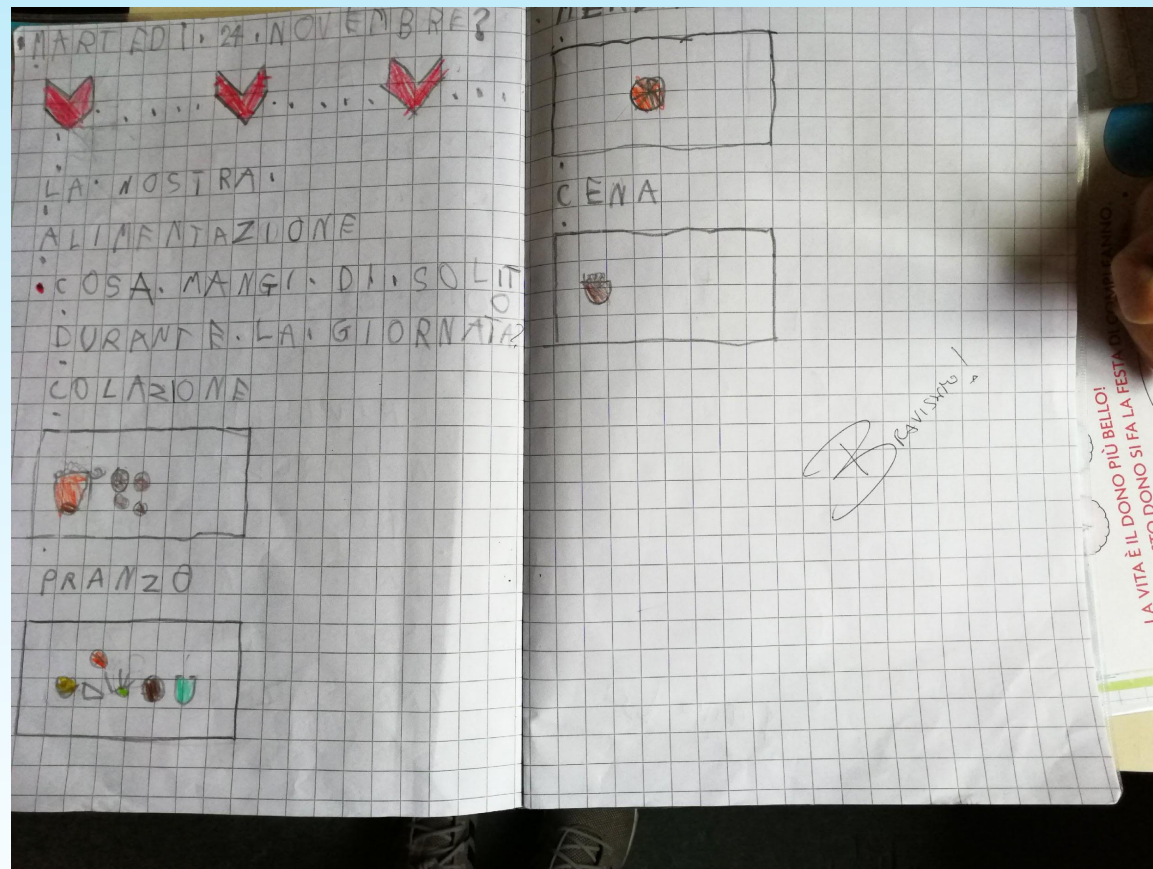




Confrontiamo la
nostra
alimentazione con
quella di Ebby



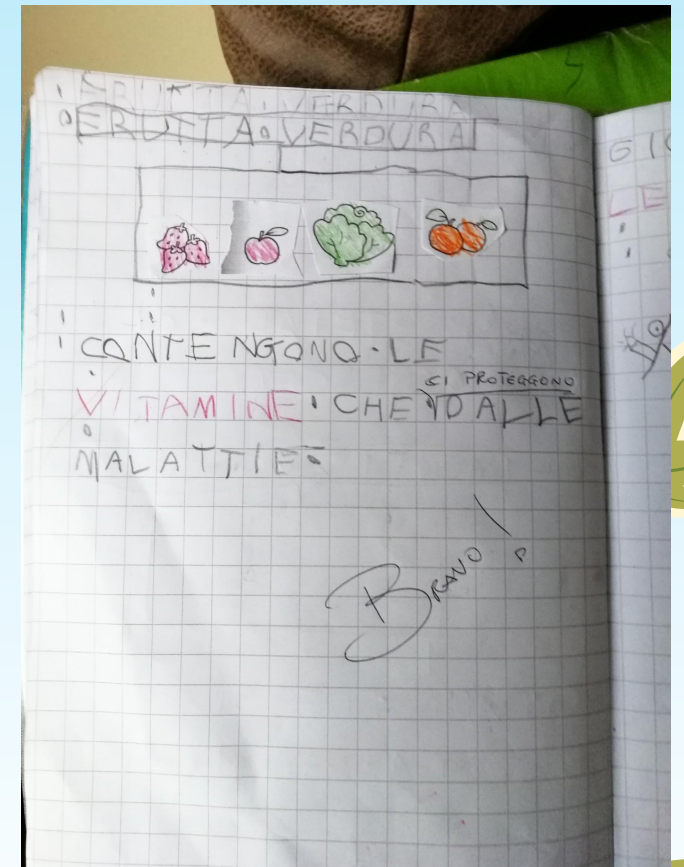
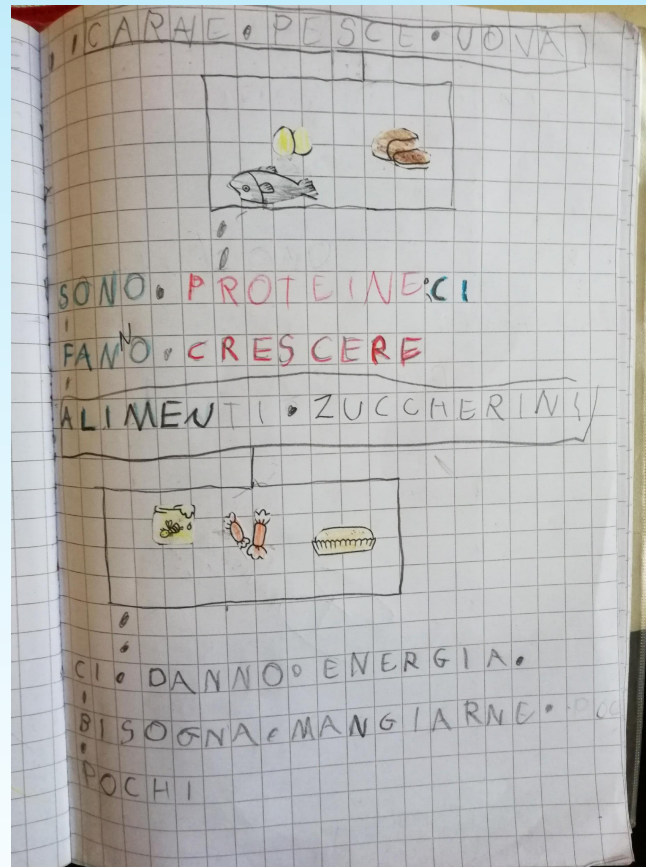
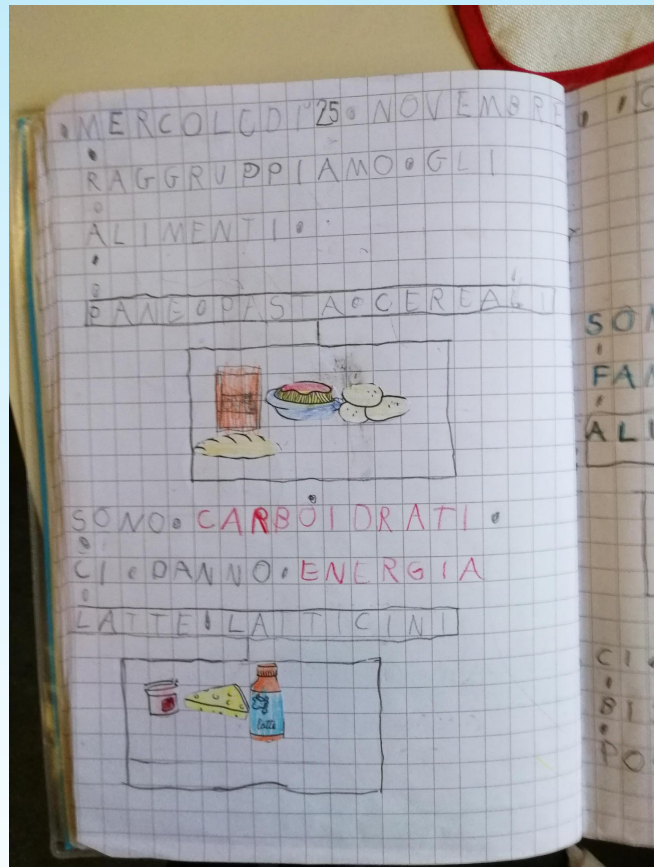
Noi siamo più bravi: non saltiamo pasti e mangiamo cibi più sani



Classifichiamo
quello che
mangiamo



Pane, pasta, patate, carne, pesce, uova, latte e derivati, frutta, verdure



Tutti i cibi
contengono
vitamine



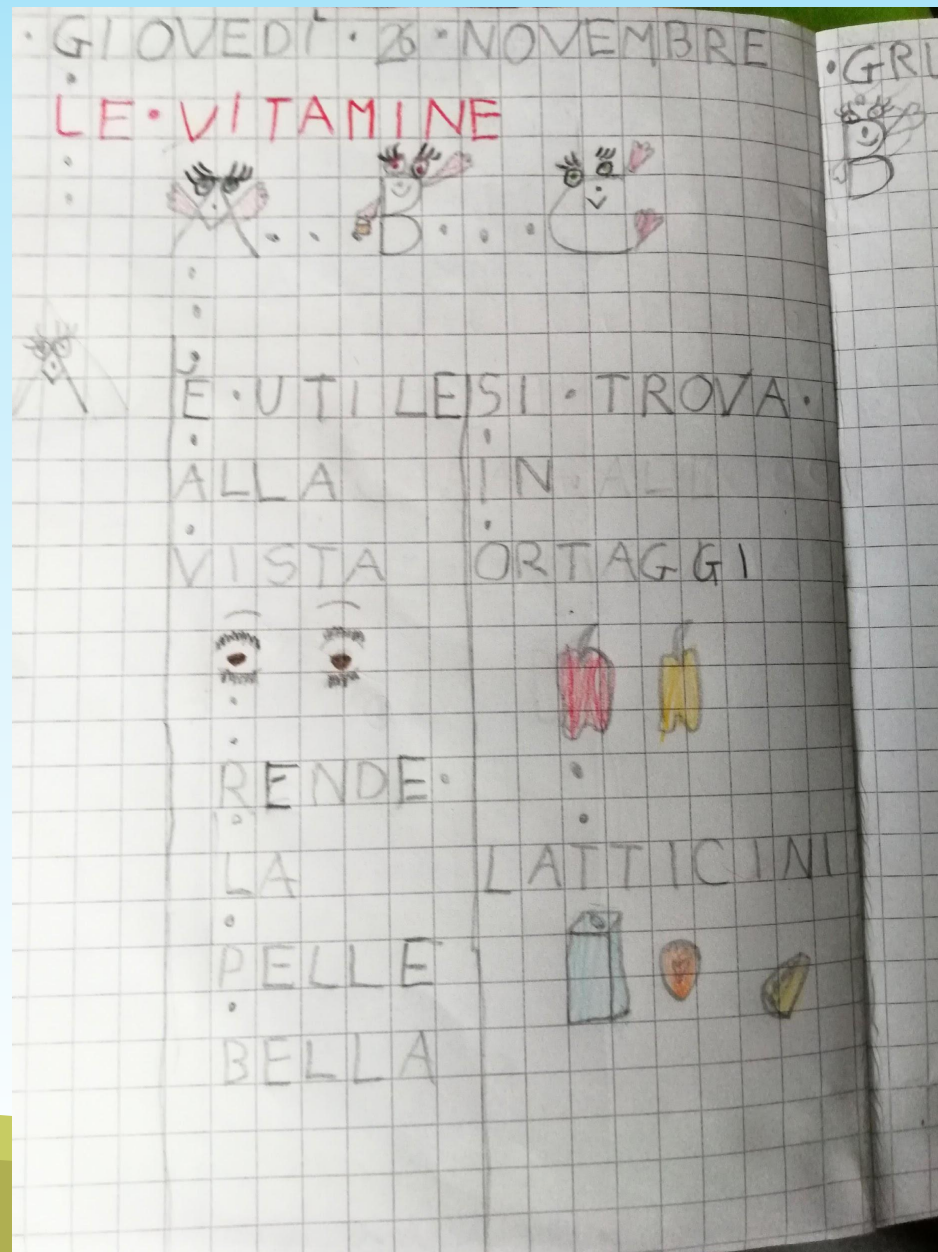
Ogni vitamina ha
una sua funzione



Vitamina A

E' utile alla vista, rende la pelle
bella

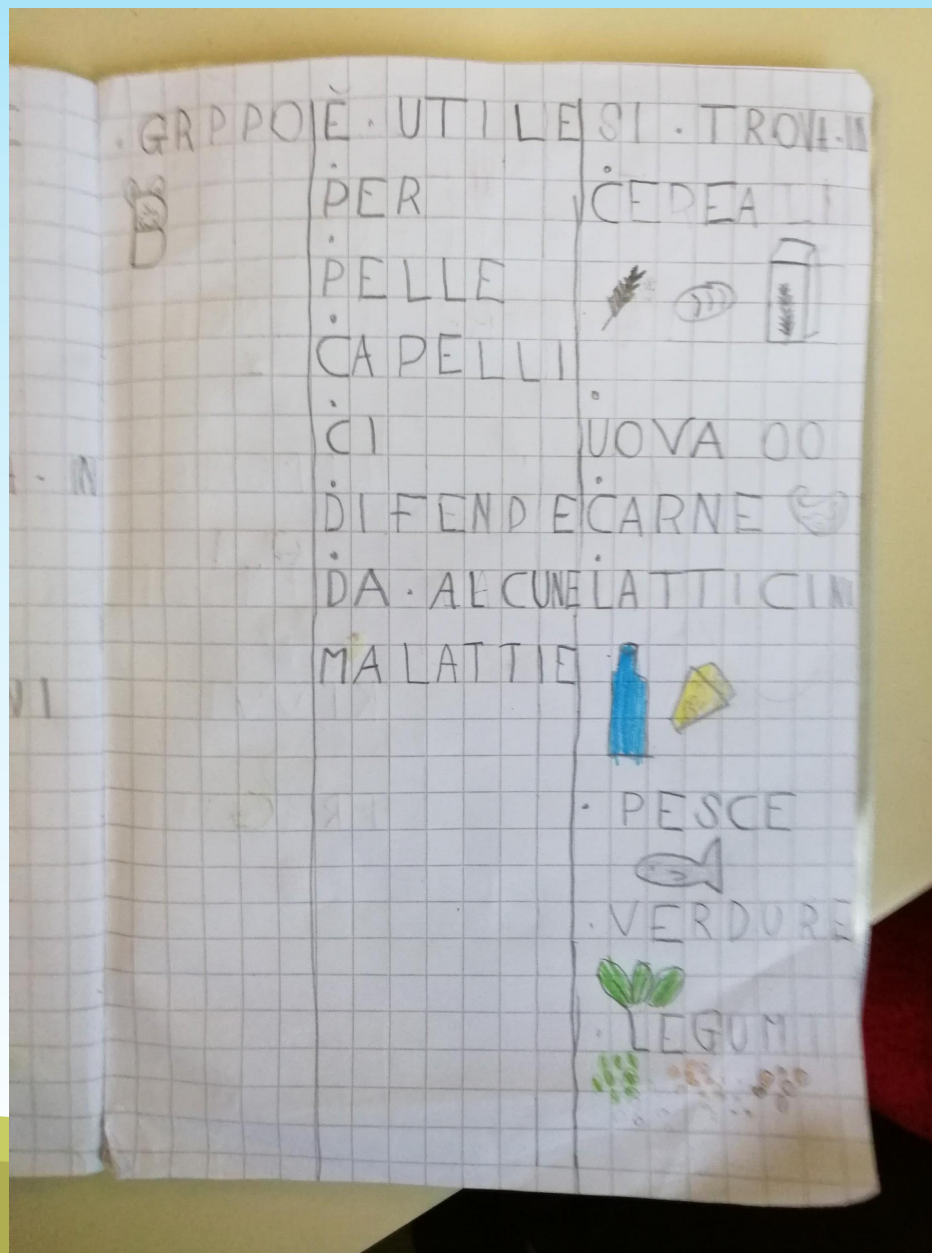
Si trova in ortaggi rossi e gialli e
latticini



Vitamine del gruppo B

Sono utili alla pelle, ai capelli, ci difendono da alcune malattie

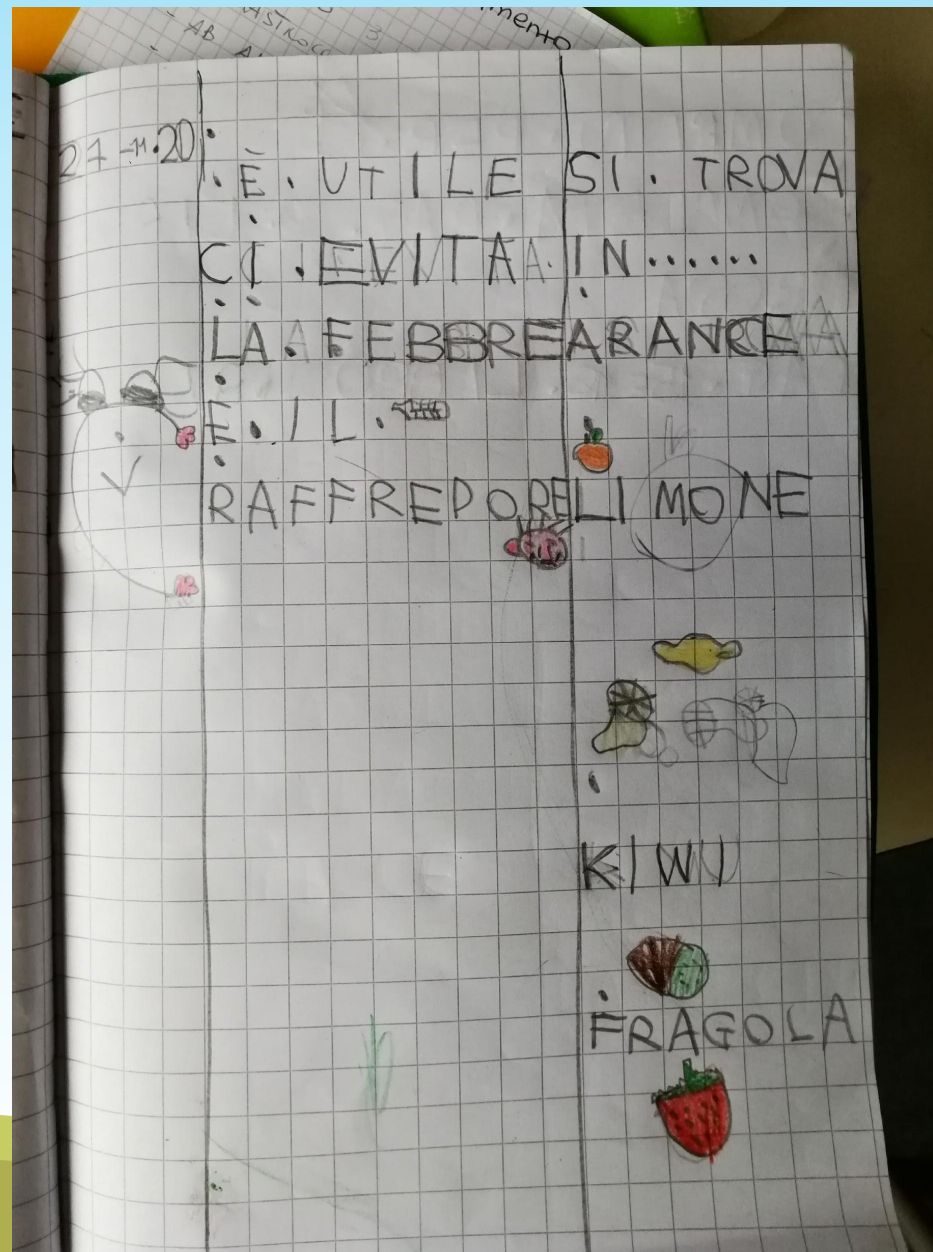
Si trovano in cereali, uova, carne, latticini, pesce, verdure, legumi



Vitamina C


Ci evita la febbre e il raffreddore

Si trova in agrumi, kiwi, fragole



La vitamina C ci è
piaciuta talmente
tanto che abbiamo
recitato la
filastrocca
dell'arancia





FILASTROCCA • DELL' • ARANCIA
ARANCIA

SONO • UN' • ARANCIA • TONDA
•
• DELIZIOSA

• DELLA • SALUTE • ALLEATA
•
• PREZIOSA

• IL • MIO • SUCCO • E' • DOLCE •

• E' • ARANCIONE • SON • LA •

• CUGINA • DEL • GIALLO

• LIMONE • SONO • TANTO

• RICCA • DI • VITAMINE

• BEVIMI • PURE • TUTTE • • LE

• MATTINE • IO • ALLONTANO •

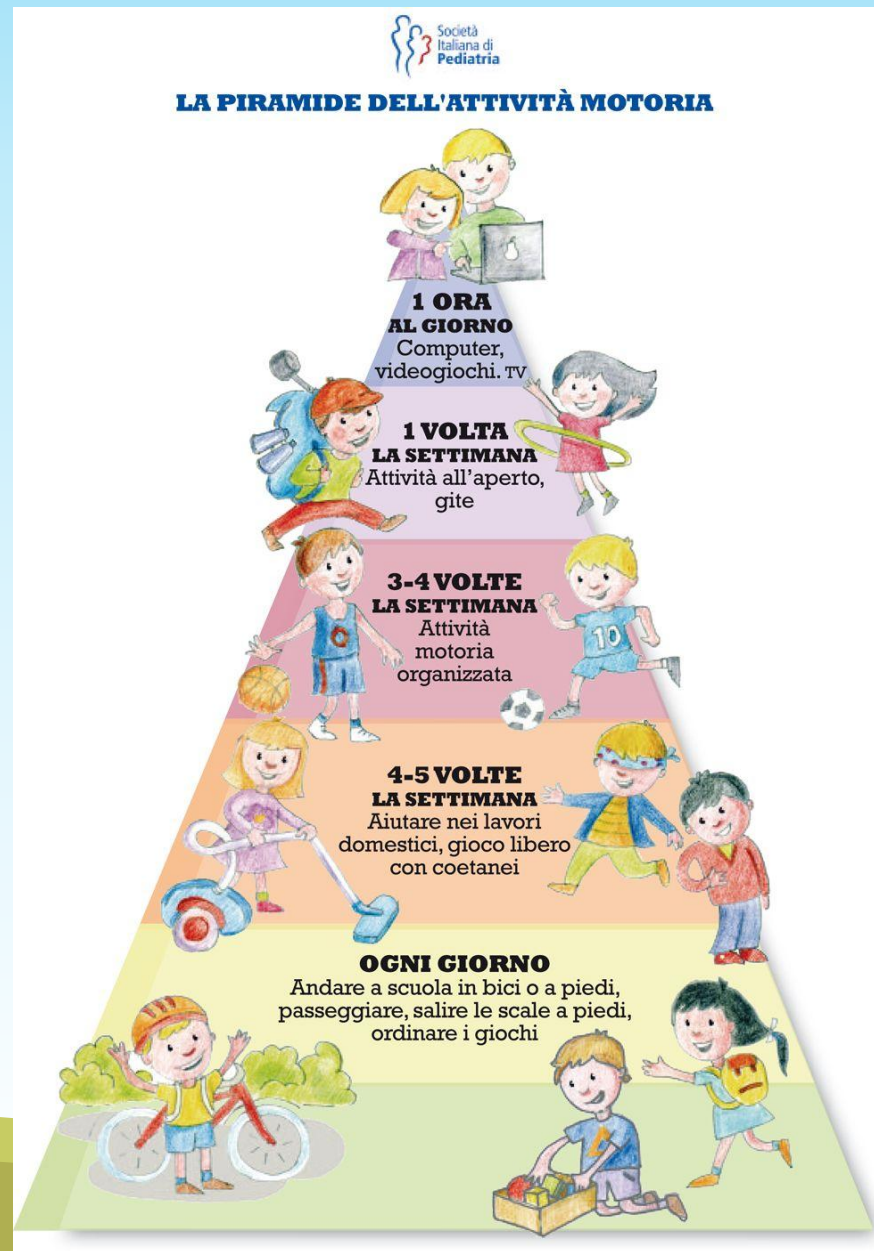
• OGNI • INFLUENZA • DEGLI •

• AGRUMI • SON • L' • ECCELLEN

Mangiare sano è
importante, ma
non è tutto...



...è necessaria
anche l'attività
fisica



Tante cose abbiamo
imparato, ma il nostro
viaggio è appena iniziato

