

Progetto Salus per Scholam

«Prima settimana della salute»

dal 23 novembre 2020 al 27 novembre 2020



I.C. CAROTENUTO

Plesso De Lullo

Classe: 3B, 3C



Da dove
cominciamo?

Costruiamo il nostro:
«Libro della salute»



Leggiamo una storia

«IL MONDO DEGLI ALIMENTI»

rappresentiamo con un disegno

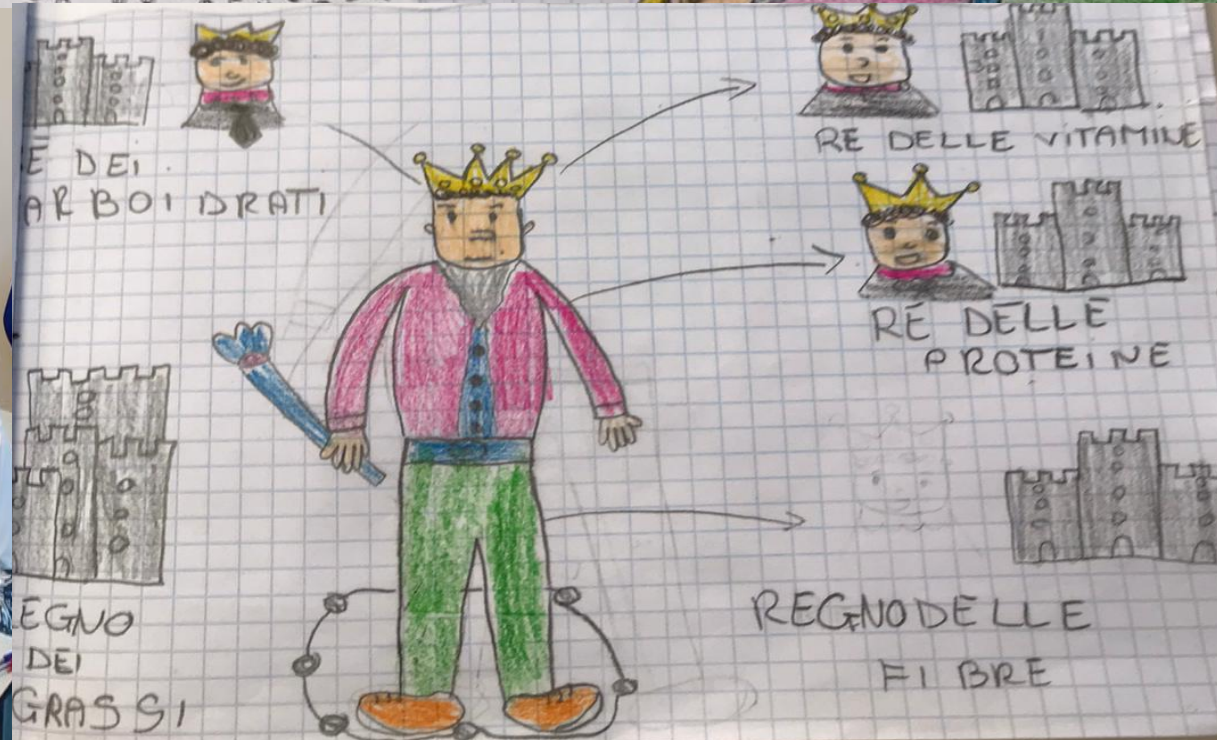
gli alimenti che provenivano dal regno
le in un gruppo. Gli alimenti che gli alimenti
il riso in un terzo gruppo. Egli si accorse che gli alimenti
ricchi di vitamine, di zuccheri e di sali minerali. Quelli che
ni di proteine e quelli del terzo gruppo erano ricchi di

alorie contenute nei vari alimenti e faceva dei confronti

e, equilibrio ed armonia. Re Mangiapatate era felice del
decise di dividere quel mondo in tre regni uguali e li affidò
fucila.

o di re delle vitamine e governava tutti gli alimenti che
o principe divenne il re degli alimenti che contenevano

enti ricchi di carboidrati. Il re Mangiapatate faceva da
enendo quando subentravano problemi che i suoi cari
I principi accettavano spesso i suoi utili consigli e si
ino una persona saggia per la sua grande esperienza di
i giorno i tre principi vedendo che i terrestri mangiavano
a, decisero di regalare loro gli alimenti dei quali erano
entazione quotidiana per vivere meglio e in piena salute
ianeta terra. Con il passare del tempo gli uomini grazie
ventarono dei nuovi che a pieno titolo entrarono



Ma cosa mangiavano i nonni alla nostra età? Facciamo un'intervista 😊

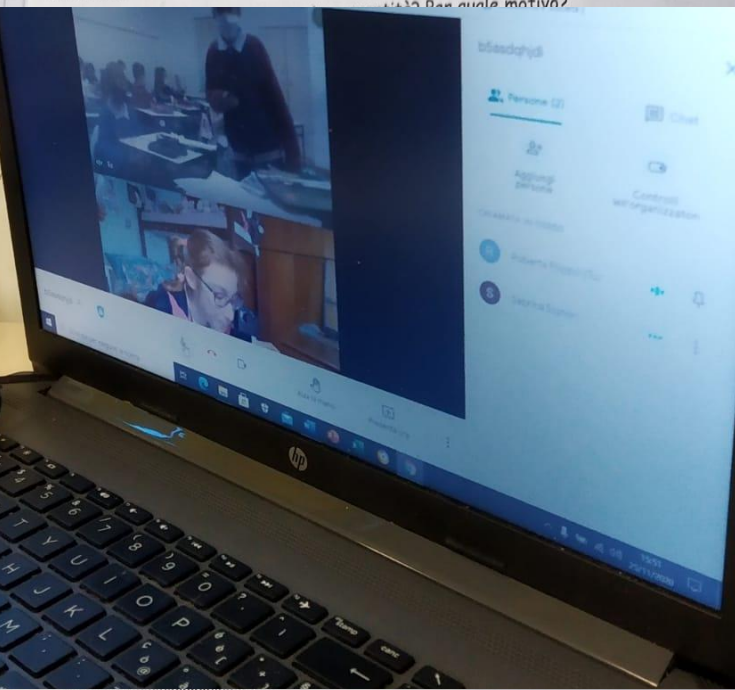


L'INTERVISTA AI NONNI

Interroga i tuoi nonni e annota le risposte

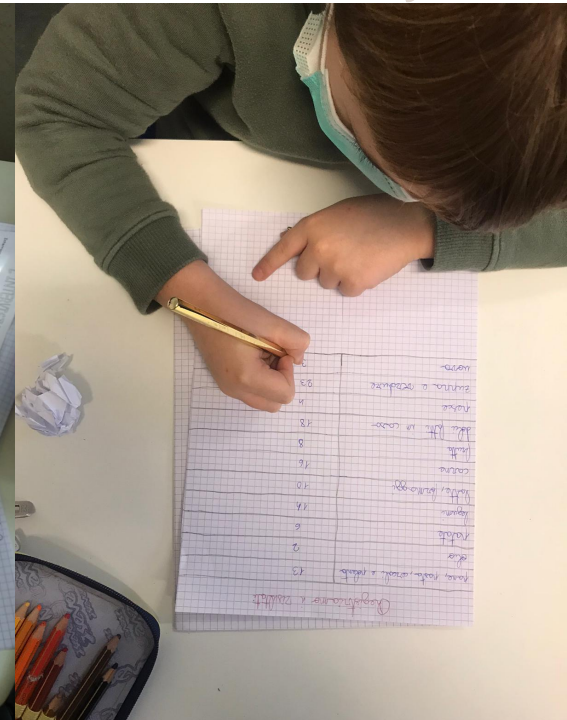
• Che cosa mangiavano quando avevano la tua età?

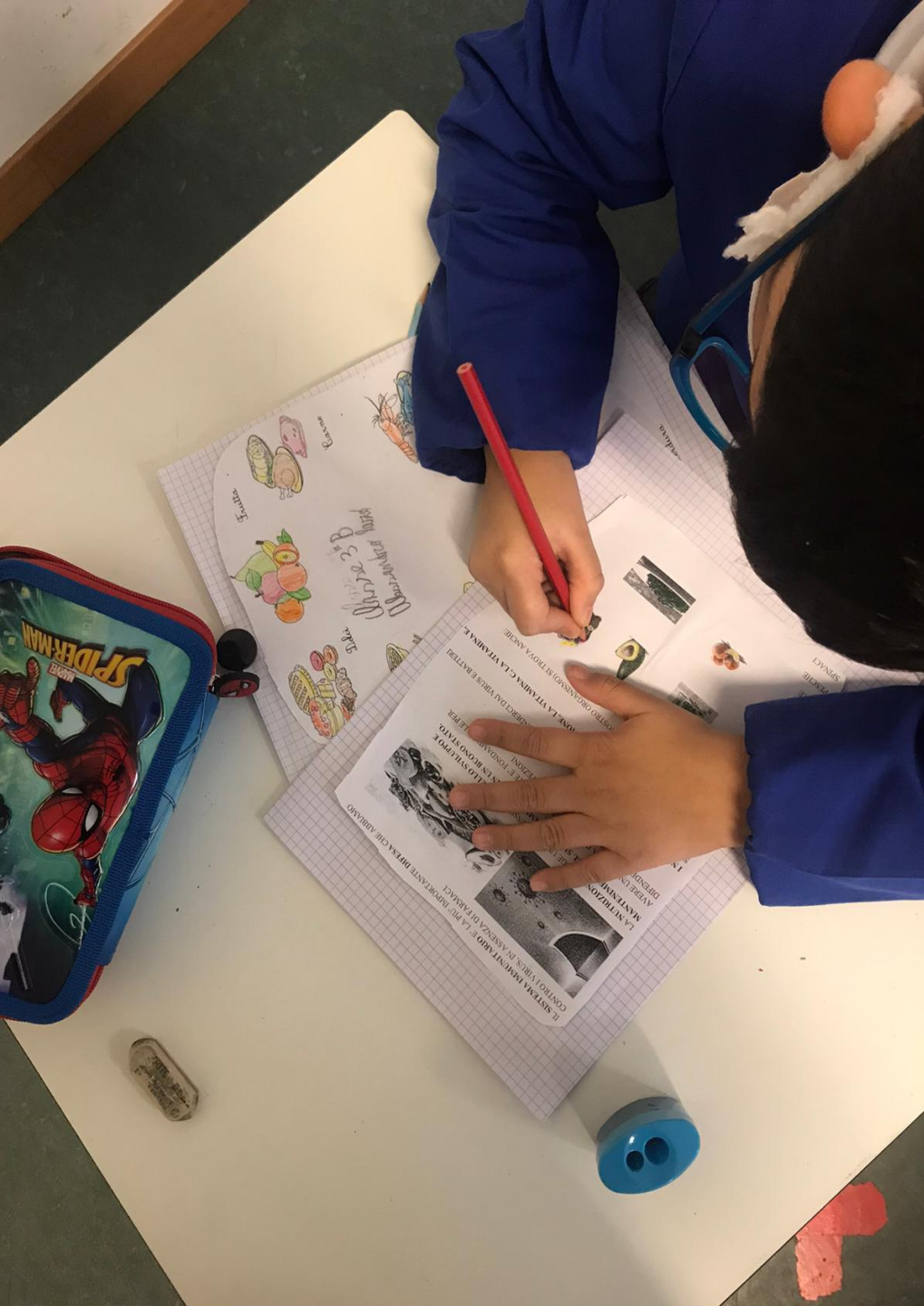
carne, pasta, verdura, dolci, frutta, gelato
succo, biscotti, pesce, zuppa, limonata
marmellata, miele



frutta	8
dolci fatti in casa	18
pesce	1
zuppe e verdura	23
uova	3

Registriamo i risultati, costruiamo un Istogramma analizziamo! 😊





LA VITAMINA C SI TROVA:

UVA



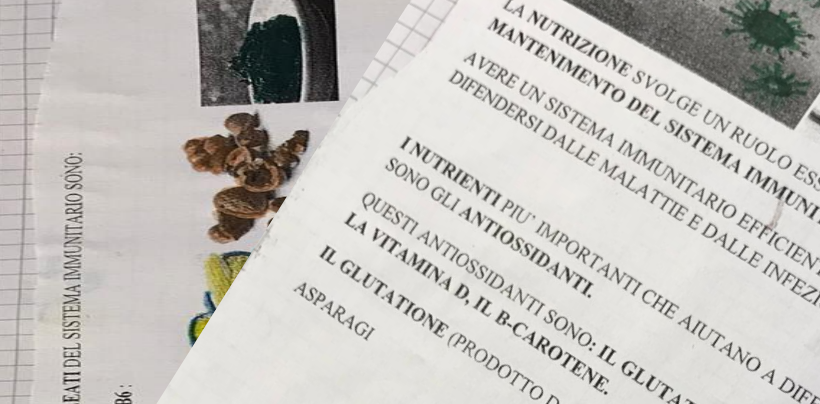
GLI ALTRI ALLEATI DEL SISTEMA IMMUNITARIO SONO:

VITAMINA B6:

LA VITAMINA E SI TROVA:

MELE
PESCHE
SPINACI

OLI VEGETALI
AVOCADO
NOCCIOLE
ARACHIDI
MANDORLE
CEREALI



AVOCADO



FEGATO
ALBICOCCHE
ZUCCA
POMODORI
PREZZEMOLO
BROCCOLI

IL SISTEMA IMMUNITARIO E' LA PIU' IMPORTANTE DIFESA CHE ABBIAMO CONTRO I VIRUS, IN ASSENZA DI FARMACI.

LA NUTRIZIONE SVOLGE UN RUOLO ESSENZIALE NELLO SVILUPPO E MANTENIMENTO DEL SISTEMA IMMUNITARIO IN UN BUONO STATO. AVERE UN SISTEMA IMMUNITARIO EFFICIENTE E' FONDAMENTALE PER DIFENDERSI DALLE MALATTIE E DALLE INFEZIONI.

I NUTRIENTI PIU' IMPORTANTI CHE AIUTANO A DIFENDERCI DAI VIRUS E BATTERI SONO GLI ANTIOSSIDANTI. LA VITAMINA D, IL B-CAROTENE, IL GLUTATONE (PRODOTTO DAL NOSTRO ORGANISMO) SI TROVA ANCHE:



PESCE
CARNE
GRANO

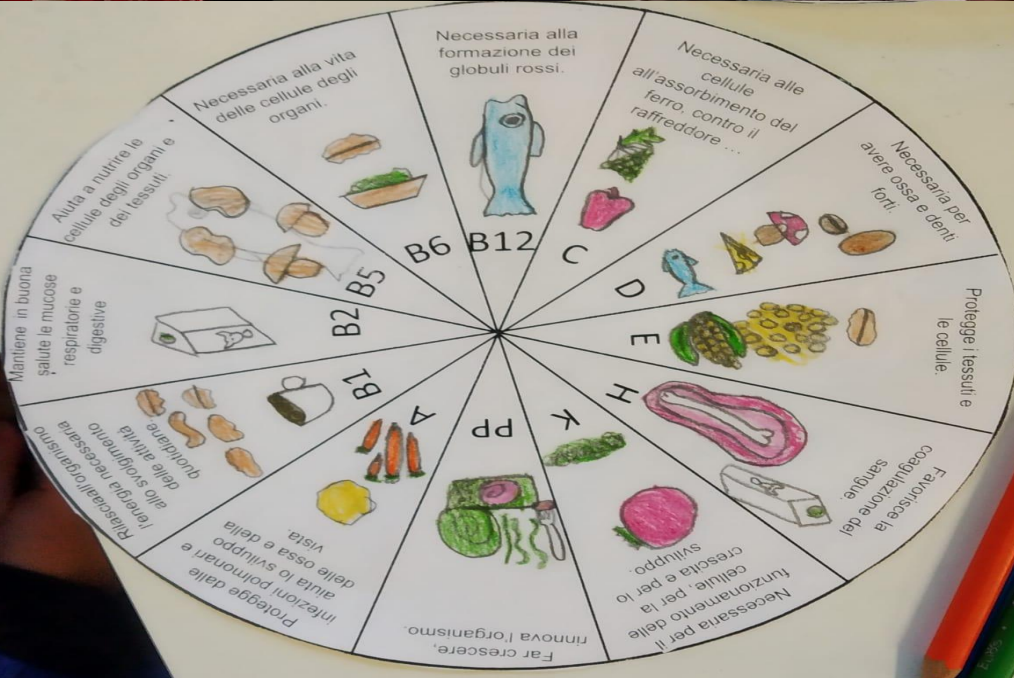
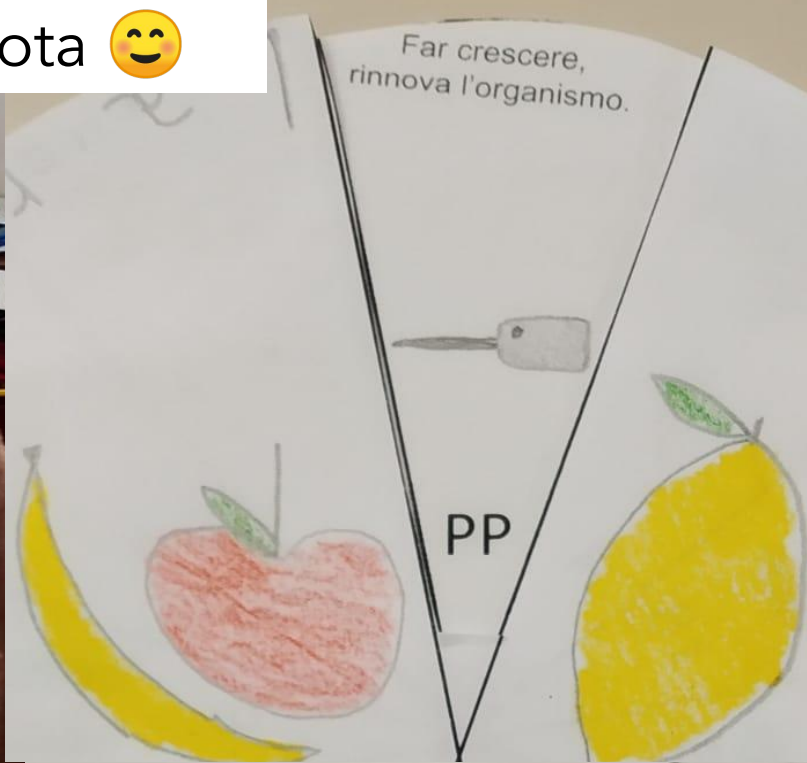
dove si trovano tutte queste vitamine?



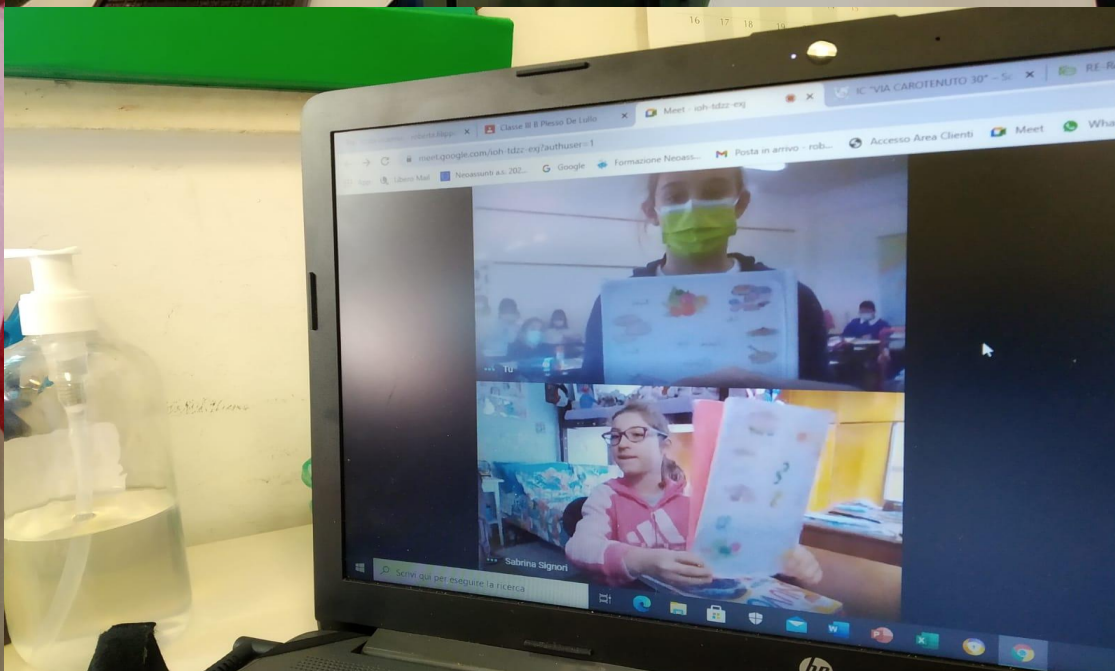
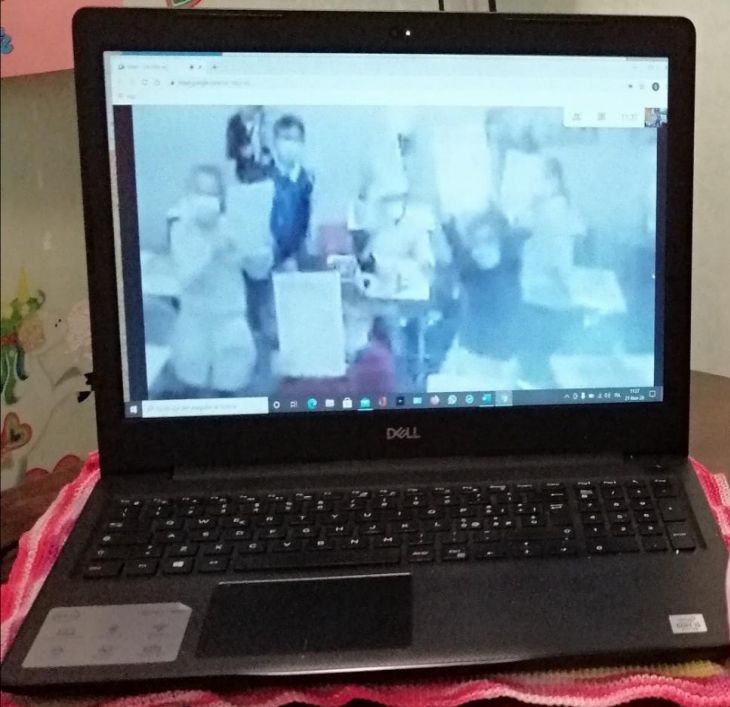
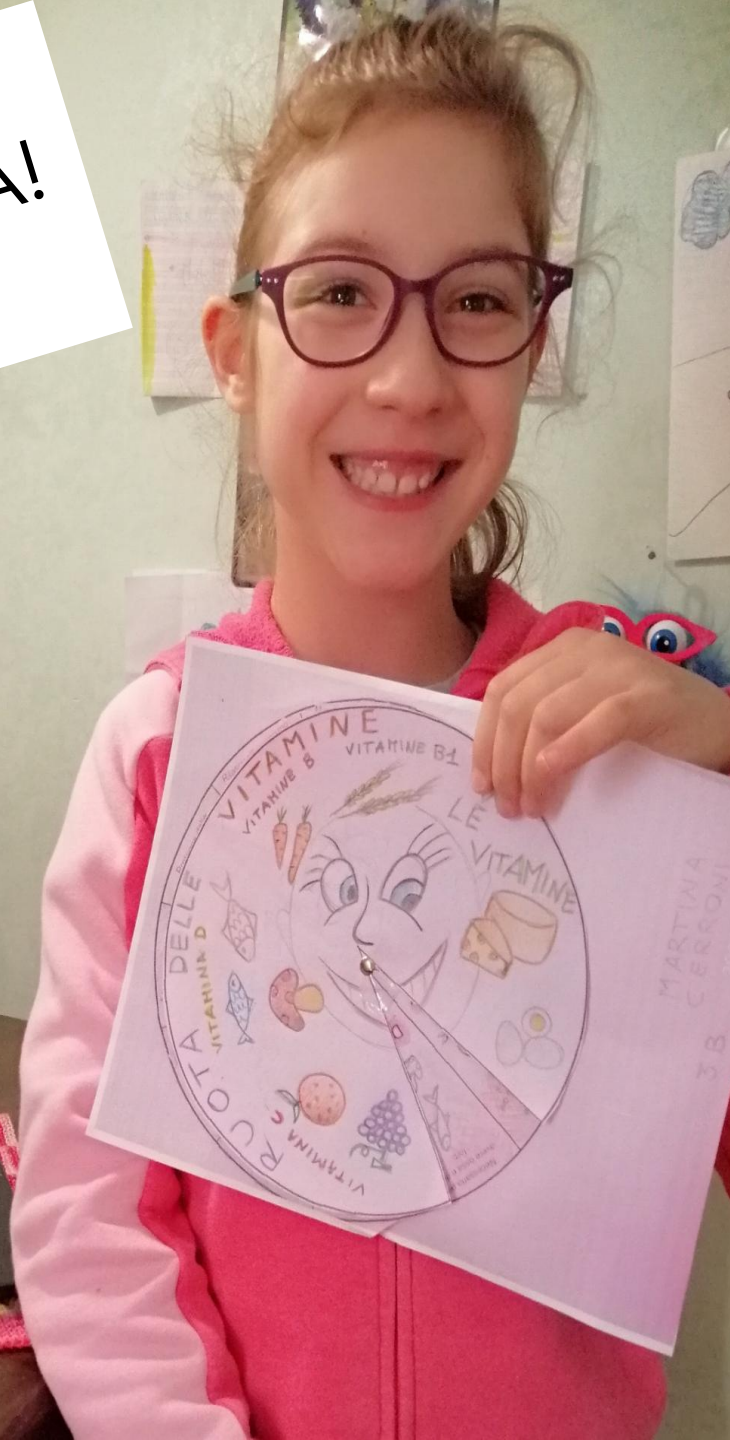
Ora con l'aiuto
del precedente schema
scopriamo e costruiamo
LA RUOTA DELLE VITAMINE!
;-)



... ora divertiamoci a girare la ruota 😊



FORZA MARTINA!



... e con il maestro Maurizio,
andiamo a scoprire l'importanza
di non sprecare il cibo e

CIBO È UN BENE PREZIOSO!
CIBO È NECESSARIO PER VIVERE, QUINDI,
VE ESSERE ASSICURATO A TUTTI. È IMPORTANTE
E CONDIVIDERLO CON CHI SI TROVA
PERCHÈ NON LO HA.
LA COND. VISIONE:
AMOREVOLE - BENEVOLO - ALTROISTA - GENEROSO



di
condividerlo con
chi non lo ha!
Martina è sempre
con noi ;-)

Ma da dove provengono i vegetali?

Esistono delle erbe spontanee e commestibili?
e quale percorso fa il nostro cibo una volta mangiato?

Cos'è la filiera?

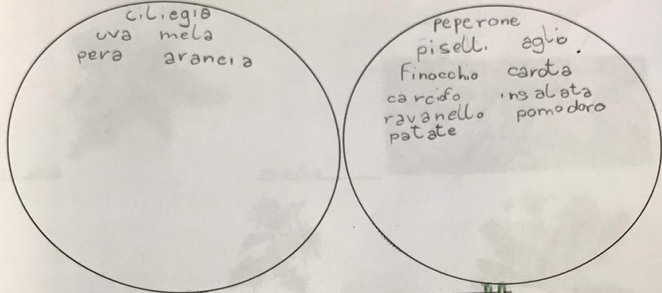
Come possiamo difenderci da virus e batteri?

OSSERVIAMO, COLORIAMO, PARLIAMONE
...SCOPRIAMOLO INSIEME ;-)



ORIGINE DEI PRODOTTI VEGETALI

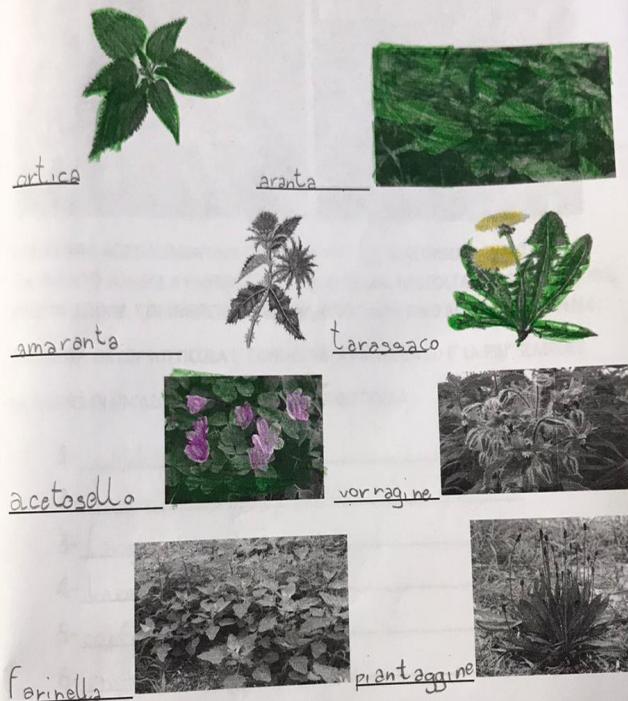
Osserva i prodotti disegnati sotto e indica se provengono dalla terra o dall'albero.



ERBE SPONTANEE COMMESTIBILI

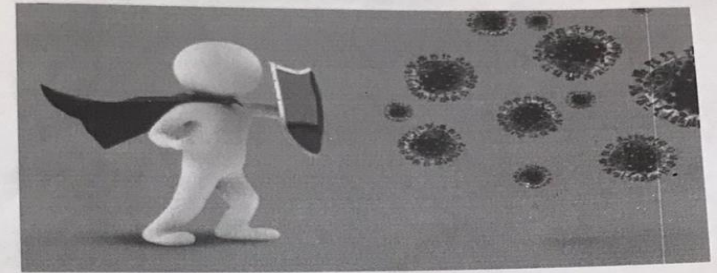
sono piante selvatiche che crescono spontanee perché i semi vengono portati dal vento o dagli uccellini.

Erbe spontanee commestibili più comuni:



LE ERBE SELVATICHE POSSONO CONVIVERE CON GLI ORTAGGI.

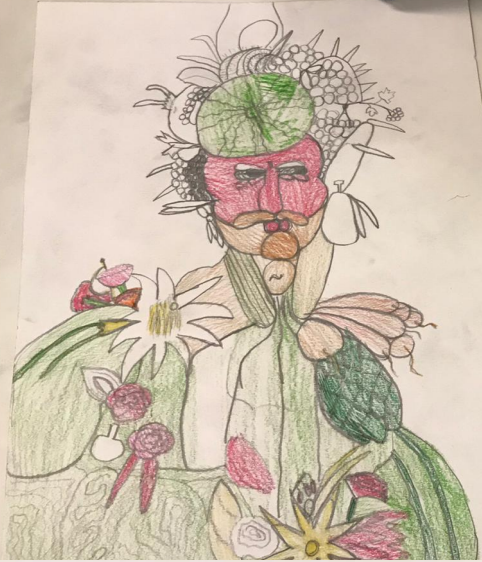
ALZIAMO IL NOSTRO SCUDO INVISIBILE (DIFESA IMMUNITARIA)



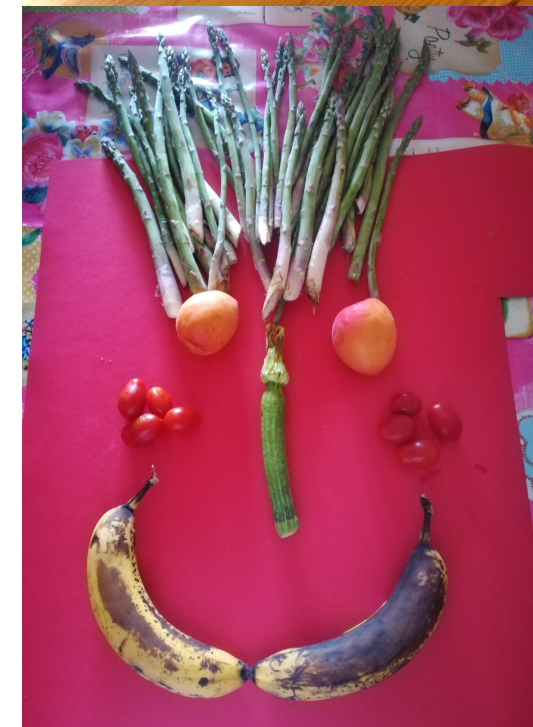


...E PER CONCLUDERE ...

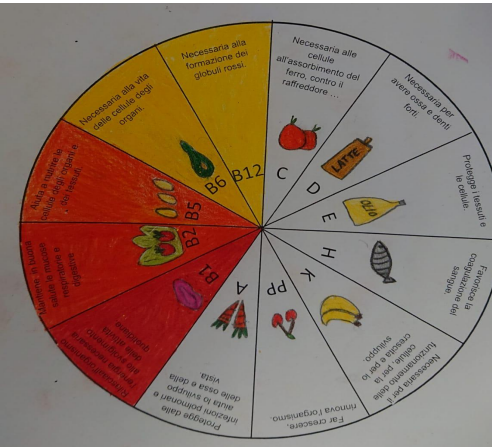
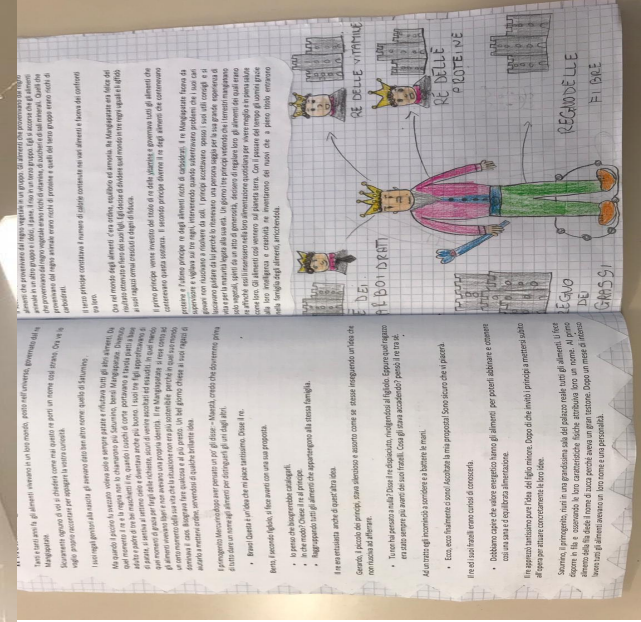
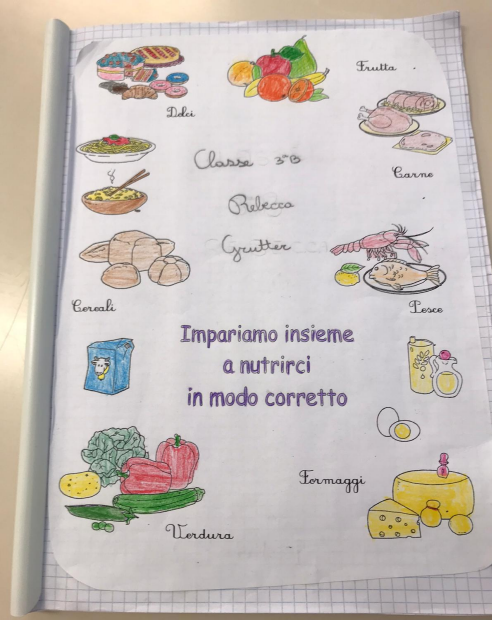
frutta e vegetali
si
trasformano
in



ARTE
;-)



... e non ci fermiamo ;-)
ARCIMBOLDO



Grazie per l'attenzione!

alla prossima settimana della salute
dalla III B e III C
I.C. Carotenuto
Plesso: De Lullo

