

I.C. "M. Carotenuto"

Via M. Carotenuto

Roma

Plesso Via De Lullo

Classe 5 C

Progetto

"Salus per Scholam"

- Materie interessate:
- Matematica
- Scienze
- Immagine
- Italiano
- Inglese



Matematica, Scienze Arte e Immagine

Dalle informazioni ai sondaggi
per finire alla realizzazione di un
sano percorso alimentare

Roma 25 Novembre 2020

Scopriamo se le nostre abitudini alimentari sono corrette.

- 1) Inizio sempre la giornata con una buona colazione
- 2) Non salto mai i pasti, mangio a pranzo e a cena
- 3) Mangio 5 porzioni tra frutta e verdura (una porzione è grande come un tuo pugno chiuso).
- 4) Le patate non contano come verdura.
- 5) Vado al fastfood non più di una volta al mese
- 6) Mangio pesce almeno due volte a settimana
- 7) Mangio carne meno di 3 volte alla settimana
- 8) Mangio salumi raramente (o mai)
- 9) Mangio spesso il pane o la pasta integrale
- 10) Mangio merendine e gelati non più di 2 volte a settimana

LE ABITUDINI ALIMENTARI

DELLA MIA CLASSE

	V	F
1	8	7
2	15	0
3	9	6
4	8	7
5	13	4
6	10	5
7	9	6
8	7	8
9	4	11
10	10	5

Ho 6 risposte vere.

Potresti mangiare meglio. Ci sono sicuramente abitudini corrette nel tuo modo di mangiare, ma puoi migliorare.

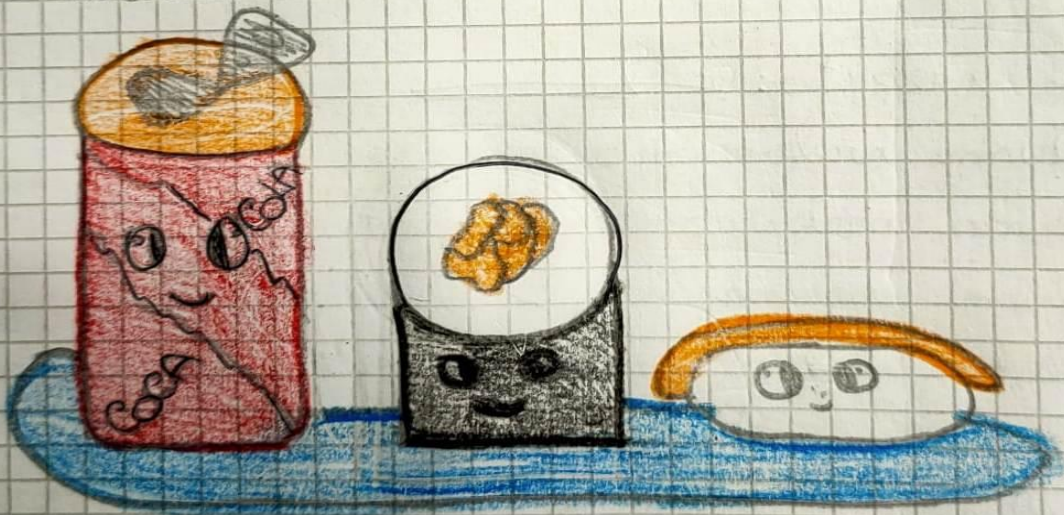
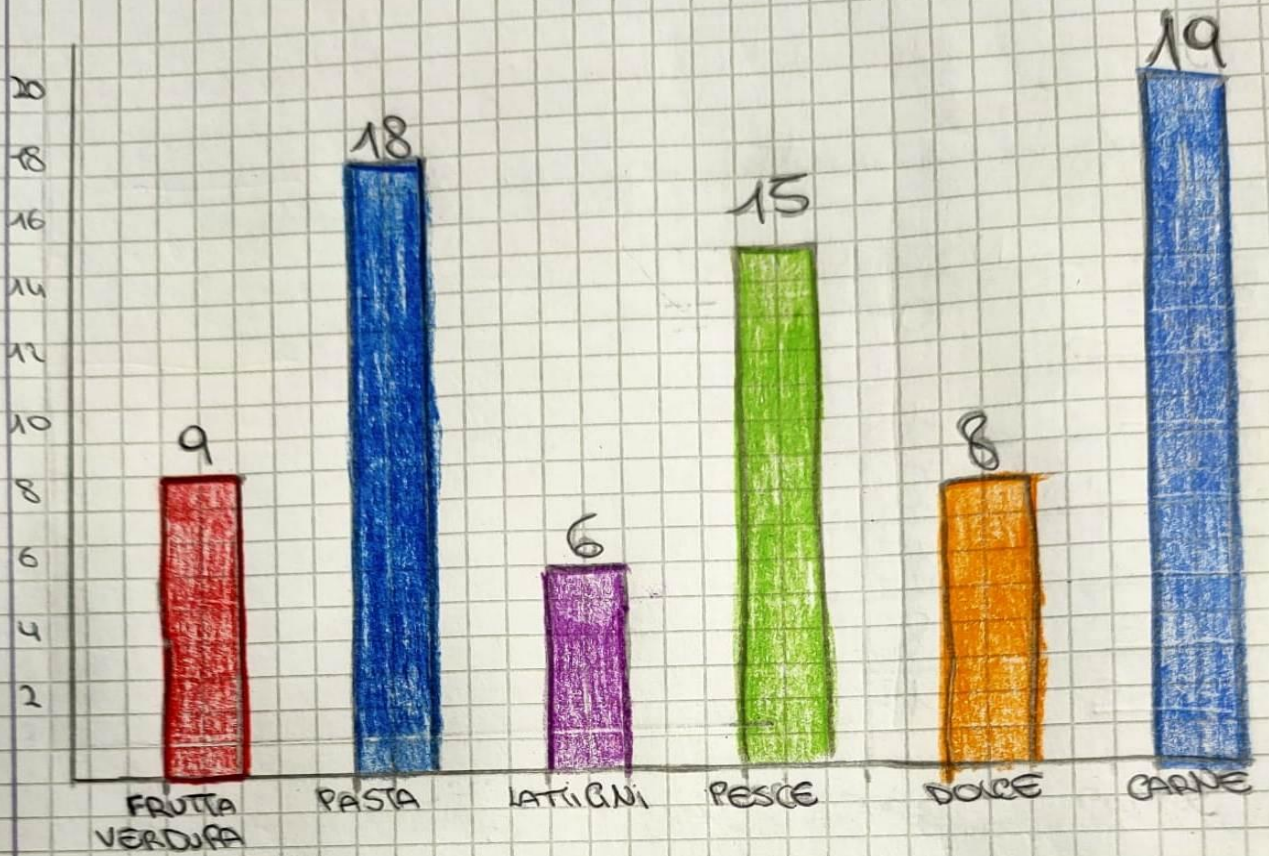
Indagini:
quali sono i cibi che preferisci?

L'indagine è diretta ai 20 alunni della classe 5C.

		N° PREFERENZE
frutta verdura	9	
pasta	18	
latticini	6	
pece	15	
dolce	8	
carne	19	

Dall'indagine è emerso che:

il cibo preferito è LA CARNE 19, 18 preferiscono
LA PASTA, 15 preferiscono IL PESCE, 9 preferiscono
LA FRUTTA / VERDURA, 8 preferiscono IL
PESCE, 6 preferiscono i LATTICINI.



1 VIA!

2 **DOMANDA**
LE CAROTE
HANNO CE
PROTEINE?

3 **DOMANDA**
LE CAROTE
HANNO CE
PROTEINE?

4 Se sei
arrivato
+ **2**
avanti di
candela

5 **5**
PIRELLA
MANGIATO UN
GELATO! TORNA
INDIETRO DI **4**
CASCELLE

6 **6**
PENITENZE
TORNA INDietro
di 3 caselle

7 **7**
Domanda
Nelle arance ce
la vitamina C?

8 **8**
DOMANDA
Nelle arance ce
la vitamina C?

9 **9**

10 **10**

11 **11**

12 **12**

13 **13**

14 **14**

15 **15**

16 **16**

17 **17**

18 **18**

19 **19**

20 **20**

21 **21**

22 **22**

23 **23**

24 **24**

25 **25**

26 **26**

27 **27**

28 **28**

29 **29**

30 **30**

31 **31**

32 **32**

33 **33**

34 **34**

35 **35**

36 **36**

37 **37**

38 **38**

39 **39**

40 **40**

41 **41**

42 **42**

43 **43**

44 **44**

45 **45**

CLASSE VC
DE LULLO

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100



Italiano

Dal testo regolativo a quello
poetico

Roma, 26 novembre 2020

POCHE REGOLE PER STARE BENE.

(Testo regolativo).

Mai alunni della 5^a C di via. De Sulo, alla fine della 1^a sessione del progetto "Salus in Scholam", abbiamo appreso delle semplici regole per proteggere il nostro corpo da virus e batteri.

- Andare a letto presto, dormire almeno 9 ore.
- La mattina fare una sana colazione.
- Evitare merendine e preferire la frutta.
- Consumare frutta e verdura di stagione.
- Distribuire bene, nella dieta giornaliera, Grassi, Proteine, Carboidrati.
- Evitare la vita sedentaria.
- Avere atteggiamenti positivi nelle varie situazioni, che la vita ci presenta.
- Non dipendere da dispositivi elettronici.
- Trovare, sempre, il tempo da dedicare alla lettura.



Verdechi

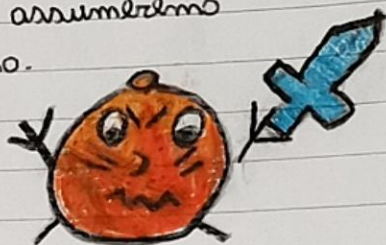
alimenti e difesa immunitaria

La battaglia contro il virus.

Virus sai che c'è, vogliamo affrontare proprio te,
e se ci vuoi infettare nel nostro corpo prima devi entrare.

Ora arance, frutti rossi e vitamine assumeremo
e le difese immunitarie rafforzeremo.

Le truppe sono in viaggio
e ti batteremo con coraggio.



La bandiera gialla, rossa e arancione si è alzata
e ormai la battaglia è cominciata.

Il conflitto è già a metà,
e mangiando frutta a volontà
ne usciremo con grande dignità.



E voi adulti ricordate,
fumo e alcol non consumate
altrimenti le difese immunitarie ammentate.

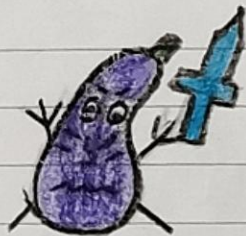


Autori alunni 5C De Lullo

A. Bella

C. Jannicelli

D. Caiozzo.



Un buon stile di vita

Se un buon stile di vita vogliamo sfoggiare,
un po' di sport dobbiamo praticare.

Se una bella giornata vogliamo incominciare,
svegliarci presto e una buona colazione dobbiamo consumare.

Se ai videogiochi vogliamo giocare,
un tempo massimo ci dobbiamo dare.

Se al parco con gli amici vogliamo andare,
dobbiamo prima leggere e studiare.

Se a letto presto andiamo,
la mattina bene ci svegliamo e a scuola bene rispondiamo.

Autori alunni 5^a C De Lullo
A. Lapietra, M. Lupi, M. Russo.



I colori del benessere

Rosso come un melograno,
e' tanto buono e sano.

Aromazione come un' alliecoeca,
entra come l'acqua dentro la mia bocca.

Giallo come un bel limone,
un po' aspro, ma ne mangerei un milione.

Bianco come l'aglio
BLEAH.....ma se lo mangio non stadio!

Verde come la verdura,
ma attenzione, quelle mature!

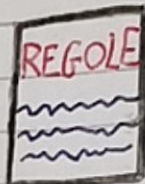
Viola come le susine,
sono buone se piccole.

Tanti colori dentro il mio piatto, per farmi
crescere bene e di scotto.



Autrici alumni 5^a De Lullo
Beatrice Puccio
Olivia Foella

Ribellarsi contro i virus.



Al virus e batteri ci dobbiamo ribellare, ecco alcune regole da rispettare.

Mangia frutta e verdura e dei virus non avrai paura.

La vitamina **A** è molto importante, **A** fa diventare le ossa come quelle di un gigante.

La vitamina **C** è da non sottovalutare, il nostro sistema immunitario fa rafforzare, nei frutti rossi si può trovare, stai tranquillo non fa male.

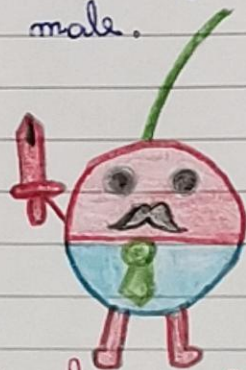


Poi c'è la vitamina **D** che i tessuti fa rafforzare, e con lei tanto forte potrai diventare.



Cari adulti il buon esempio dovete dare, così i vostri figli non staranno male.

Hanno bisogno mangiare, **AIUTO** e un equilibrio rispettare.



Nutritivi di buoni alimenti, carne, uova, senza lamenti.



Autori alunni 5^a De

Lullo:

Gabriele Oliverio

Yannis Posa

Le nostre sentinelle

Vitamina A consumiamo,
il nostro contributo alle sentinelle apportiamo.

Vitamina B ingeriamo,
forti come dinosauri diventiamo.

Se l'influenza prendiamo,
una bella spremuta d'arancia beviamo.

I grassi saturi non ci aiuteranno,
al nostro corpo male faranno.

Con queste azioni virus e batteri allontaneremo,
e di sicuro bene staremo.



Autori:

D. Petracchi

C. Cippitelli

Allontaniamo i virus.

Se il virus vogliamo allontanare,
il nostro stile di vita dovrà cambiare.

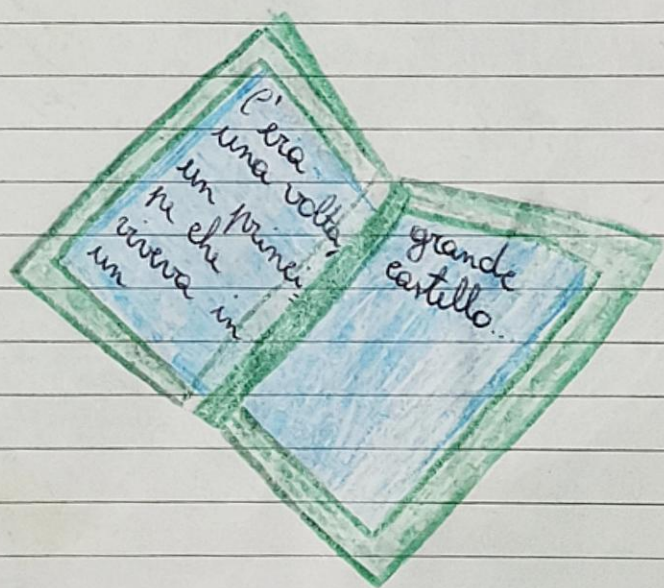
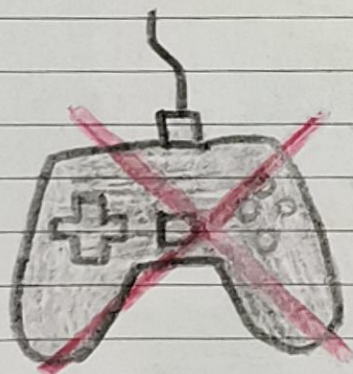
Al letto presto dobbiamo andare,
se pimpanti l'indomani ci vogliamo svegliare.

Tranquilli e sereni dobbiamo stare,
se le nostre difese immunitarie vogliamo aiutare.

Molte passeggiate dobbiamo progettare,
se belli e attivi vogliamo stare.

Apriamo la porta alla lettura,
videogiochi e cellulari, lasciate il posto all'avventura.

Autori: alunni della 5^a C De Lullo
A. Zuluf e F. Fadda



L'arcobaleno nel piatto

Frutta e verdura dobbiamo mangiare
se vogliamo tornare a festeggiare.

Frutta gialla e rossa vuoi gustare?
Una mela ti possiamo consigliare.

Anche l'arancia dobbiamo assaggiare,
una spremuta non fa mica male!

Di bianco c'è il cavolo, non certo accogliente
ma ti fa diventare più potente.

Di blu e viola ci sono i frutti di bosco,
farsi una marmellata, la più buona che conosco.

Di verde c'è la verdura,
quando l'assaggi è proprio una goduria.

Tutte le vitamine hanno un colore,
e di certo un buon sapore.



Quanti buoni consigli.....

Al scuola attento e sveglio vuoi stare,
a letto presto devi andare.

Dall'ansia non farti acchiappare,
se le tue difese immunitarie vuoi salvaguardare.

Il telefonino non lo devi usare,
molto meglio usare e giocare.

Leggere è importante sicuramente,
è cibo prelibato per la mente.

Frutta e verdura dobbiamo mangiare,
se il sistema immunitario vogliamo rafforzare.

Leggere è importante



Autori:

Alumni 5[°] e De Sella:

Andrea Rota e

Valerio Ruschi.

Vitamine e tanto altro.

Vitamine, vitamine,
siete più buone delle patatine.

Merendine non bisogna mangiare,
perché di grassi e zuccheri ne hanno da strabordare.

A dormire presto devi andare,
se il giorno dopo energie ti vuoi svegliare.

Se all'influenza vuoi scappare,
un alleato ti devi fare e una spremuta d'arance
devi trancugiare.

Tante fibre devi ingerire,
se il tuo intestino devi pulire.

Agli no, per carità!

Non piace a nessuno, ma quanto bene fa.



Autori alunni delle 5^{es}C

De Lullo:

J. Mancinelli, D. Colombo.



Inglese

Dalle riflessioni alla realizzazione
di un messaggio in inglese.









EAT HEALTHY AND PLAY SPORTS!



EAT-HEALTHY-AND-PLAY SPORTS!

