

# A SPASSO CON MELA



Viaggio nel mondo dell'alimentazione

# A SPASSO CON MELA

Viaggio nel mondo dell'alimentazione

Pagina 1

INTRODUZIONE

Pagine 2-3

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Pagine 4-5

FRUTTA E VERDURA  
DI STAGIONE

Pagina 6

AMICA ACQUA

Pagina 7

SPORT E ALIMENTAZIONE

Pagina 8

MELA ENIGMISTICA

Pagina 9

UNA SANA MERENDA



# BENVENUTI A FRUTTILANDIA



**Salve Amici,**

Io sono Mela e sono qui per accompagnarvi a conoscere il mondo del cibo e della sana alimentazione.

Durante il nostro viaggio incontrerai gli abitanti di questa città che, con simpatiche filastrocche, vi insegneranno tutti i segreti per mantenerci in buona salute!

Ma attenzione...non sarà facile...ci saranno enigmi da risolvere, ostacoli da superare, giochi di abilità da affrontare e ricette da provare.

Allora siete pronti per partire???

**SEGUITEMI!...**



# LA PIRAMIDE ALIMENTARE



Dolci-Snack salati- Bibite energetiche

In piccole quantità

Oli-Grassi-Frutta oleaginosa

Ogni giorno olio e frutta oleaginosa  
in piccole quantità. Burro/margarina con moderazione.

Latticini-Carne-Pesce-Uova-Tofu

Ogni giorno 3 porzioni di latticini e  
1 porzione di carne/pesce/uova/tofu...

Cereali-Pasta-Patate-Leguminose

Ogni giorno 3 porzioni. Fra i cereali  
privilegiare i prodotti integrali.

Frutta e Verdura

Ogni giorno 5 porzioni  
di diversi colori

Bibite

Ogni giorno 1-2 litri di bevande non dolcificate;  
privilegiare l'acqua.



Le sostanze di cui il nostro corpo ha bisogno per stare bene non vengono fornite da un solo alimento. Per questo dobbiamo mangiare ogni giorno cibi diversi.

La PIRAMIDE DEGLI ALIMENTI ti aiuta a scegliere nel modo migliore la tua alimentazione perché ti ricorda quali sono i gruppi di alimenti che sono indispensabili per un bambino della tua età.

I cibi dei livelli inferiori della piramide andrebbero mangiati in quantità maggiori, mentre quelli dei livelli superiori sono da consumare con particolare moderazione.



**Limone il Faraone** ha fatto un pò di confusione,  
le parole ha sparpagliato, **trova i cibi nel quadrato!!**

C	S	C	S	L	Z	F	Q	H	X
A	D	A	E	T	J	O	I	X	F
R	N	R	C	K	A	R	N	H	H
O	A	A	M	U	N	M	S	D	T
T	T	M	E	X	P	A	A	T	W
A	K	E	L	M	V	G	L	J	O
B	Y	L	A	J	K	G	A	L	W
P	L	L	L	Z	M	I	T	G	Y
U	G	A	D	L	X	O	A	R	M
I	T	O	R	T	A	K	P	Q	V

C \_ \_ \_ A

C \_ \_ \_ \_ A

T \_ \_ A

M \_ \_ A

F \_ \_ \_ \_ O

I \_ \_ \_ \_ A

*Quando a tavola stai per andare,  
alla piramide devi pensare,*

*Insalate, frutta, zucca e zucchine,  
li puoi mangiare fino alla fine.*

*Focacce, penne, pizze e spaghetti  
varno bene per i pranzetti.*



*Di bistecca, pollo e formaggio  
ne puoi fare solo qualche assaggio.*

*I dolcetti e i bomboloni  
sono davvero molti buoni,*

*ma se in salute vuoi restare  
pochi pochi ne devi mangiare!*

# FRUTTA E VERDURA

FRUTTA	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
ALBICOCCA												
ARANCIA												
BANANA												
CACHI												
CASTAGNA												
CILIEGIE												
COCOMERO												
FICO												
FRAGOLA												
KIWI												
LAMPONE												
MANDARINO												
MELA												
MELONE												
PERA												
PESCA												
SUSINA												
UVA												

Vi presento Miss Lampone, esperta di frutta e verdura di stagione.

Insieme a voi vuol giocare, con indovinelli da svelare!!!

Son frutto gustoso, ho il riccio spinoso  
la buccia ho moretta, son dolce e duretta

Mi trovo in montagna, son la \_\_\_\_\_

Sembro una bocca sorridente o uno spicchio di luna crescente.

Contengo potassio in quantità, se son matura una bontà!!

Sono la \_\_\_\_\_

Non son mela non son pera, ho la forma d'una sfera.

Il mio succo nutriente è una bibita eccellente.

Non procuro mal di pancia ho la buccia e son l' \_\_\_\_\_

Di velluto è il mio vestito, giallo, rosso e non cucito.

Nell'estate calda e afosa sono dolce, son succosa.

Sono morbida, son fresca, uffa, insomma son la \_\_\_\_\_

Pera, fragola, popone,

ogni frutto ha una stagione!

In inverno frutta sana, melarancia e melagrana.



In primavera frutta aspreta, clementini e nespolletta.

In estate frutta fina, l'albicocca e la susina.

In autunno di montagna il marrone e la castagna.

# IN OGNI STAGIONE

## VERDURA

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
ASPARAGI												
BIETOLE												
BROCCOLI												
CARCIOFI												
CAROTE												
CAVOLFIORE												
CETRIOLI												
CIPOLLINE												
FAGIOLINI												
FINOCCHI												
INSALATE												
MELANZANE												
PATATE												
PEPERONI												
PISELLI												
POMODORI												
PORRI												
RADICCHI												
RAPE												
RUCOLA												
SEDANI												
SPINACI												
ZUCCHE												
ZUCCHINE												

Ho il cappellino e un gambo lungo  
cresco nei boschi  
mi chiamo \_\_\_\_\_

Siam verdi e piccini siam fatti a pallini  
stiam dentro una buccia verdina verduccia siam tutti fratelli  
ci chiaman \_\_\_\_\_

Quando si sceglie la frutta da consumare, occorre prestare attenzione a selezionare quella di stagione:

**la frutta e i vegetali di stagione sono più gustosi e sani.**

Non farti ingannare dal fatto che al mercato si trovano gli stessi prodotti in ogni periodo dell'anno!

Con l'aiuto delle tabelle puoi scoprire in quali mesi trovare le principali varietà di frutta e ortaggi







# AMICA ACQUA

L'acqua è indispensabile non solo alla sopravvivenza del nostro organismo, ma è molto importante anche per la nostra igiene personale. La pulizia è infatti l'arma migliore contro i batteri che costituiscono un pericolo per il nostro benessere.

**MA QUALI SONO I GESTI QUOTIDIANI DA FARE PER MANTENERCI IN SALUTE?**

**SE GLI ANAGRAMMI RISOLVERAI, ALLA DOMANDA RISPONDERAI !**



A F E R      A L

A O C D I C

□ □ □ □      □ □

□ □ □ □ □ □



V R A L S I A

I I E N D T

□ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □



V R A L S I A

E L M N A I

□ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □



# Alimentazione e SPORT

Per stare bene è importante non soltanto mangiare in modo salutare, ma anche praticare uno sport oppure fare movimento come passeggiate in montagna, campagna o nei parchi e giardini della città.

Bisogna evitare una vita troppo sedentaria, come quella davanti alla TV o ai giochi elettronici.



## CONOSCI GLI SPORT?

Completa le caselle. Unisci poi le lettere evidenziate di verde e scoprirai lo sport preferito di Arancio.

✿ La usa il tennista

✿ Lo sport con il canestro

✿ Può essere da surf

✿ Lo sport sulla neve

✿ Possono essere "a rotelle"

✿ Lo sport in piscina

ARANCIO è un campione del

Chi in salute vuol restare  
tanto moto deve fare.  
Sport di squadra o individuale  
è sempre sano ma non uguale.



La squadra è una famiglia  
ci si aggrega a meraviglia  
e s'impara a rispettare  
il mondo intero per amare.

# MELA ENIGMISTICA

## CODICE SEGRETO

Sostituisci le lettere ai simboli e scoprirai un proverbio su Mela



## SUDOKU della FRUTTA


## IL LABIRINTO





# UNA SANA MERENDA



MELONE IL GOLOSONE  
IN CUCINA FA DA PADRONE,  
ED E' LI' CHE VI ATTENDE  
PER BUONISSIME MERENDE!!!

## GHIACCIOLI ARCOBALENO



### Ingredienti



200 gr. fragole



200 gr. pesche



200 gr. kiwi



zucchero

Per prima cosa dobbiamo lavare per bene la nostra frutta.

Laviamo i kiwi e li facciamo a pezzettini. Passiamo poi tutto nel frullatore.

La stessa operazione la facciamo anche con le fragole e con le pesche.

Se vogliamo in ogni frullato aggiungiamo anche lo zucchero.

Prendiamo quindi i nostri stampini e mettiamo il primo frullato.

Lasciamo in freezer per 30 minuti.

Ripetiamo la stessa operazione con gli altri due frullati alla frutta.

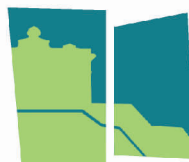
Una volta trascorse circa 3 ore in freezer  
i ghiaccioli saranno pronti per essere gustati.

"Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea"

"La Commissione Europea non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni ivi contenute".



## PARTNER DEL PROGETTO



município de  
lousada



Centralny Ośrodek  
Medycyny Sportowej



Community  
teachsport

<https://www.facebook.com/moveupproject>

<http://moveupproject.blogspot.com/>

EDITING GRAFICO: ALTRIMEDIA

"Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea"