



Anno scolastico 2018/2019



***Continuiamo il progetto
Green School
per il terzo anno consecutivo***

Le nostre buone pratiche continuano...

- «Cuccioli Ecologici»
- Raccolta differenziata
- Raccolta scarti della frutta per Compost
- «Differenziamoci con un tappo»
- «M'illumino di meno»
- «Millepiedibus»
- Buon Pedone e Buon Ciclista
- #FridaysForFuture
- Educazione alimentare
- Buon appetito piatto pulito!
- Settimana del donacibo
- Festa degli alberi

**Dalla bottiglia alla borraccia
L'acqua è vita imbrocchala
Raccolta di acqua piovana per l'orto**

PILASTRO SPRECO

A
L
I
M
E
N
T
A
R
E



EDUCAZIONE ALIMENTARE

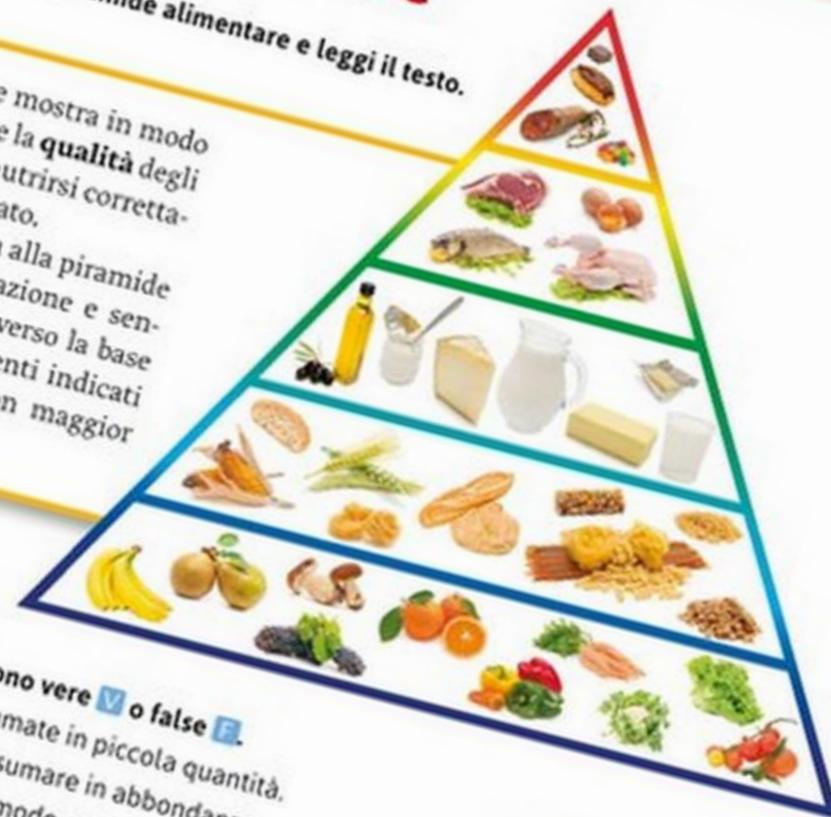
PIRAMIDE ALIMENTARE



La piramide alimentare

1 Osserva con attenzione la piramide alimentare e leggi il testo.

La piramide alimentare mostra in modo immediato la **quantità** e la **qualità** degli **alimenti** necessari per nutrirsi correttamente e in modo equilibrato. Ciò che è collocato in cima alla piramide va consumato con moderazione e senza esagerare. Più si scende verso la base della piramide, più gli alimenti indicati devono essere consumati con maggior frequenza.



2 Indica con una **X** se le affermazioni sono vere **V** o false **F**.

- Frutta e verdura devono essere consumate in piccola quantità.
- Dolci e insaccati sono alimenti da consumare in abbondanza.
- Il latte è un alimento da consumare in modo equilibrato, come l'olio.
- I cereali possono essere mangiati frequentemente.
- I formaggi devono essere mangiati molto spesso.
- Le uova devono essere mangiate in grandi quantità.

V F
V F
V F
V F
V F

3 Rispondi alle domande.

- Per quale motivo, secondo te, gli alimenti che sono alla base della piramide alimentare vanno consumati con maggior frequenza? Quali sostanze nutritive contengono?
- Quali possono essere le conseguenze di un'alimentazione molto ricca di grassi e zuccheri?
- Quali, tra i cibi che vedi nella piramide alimentare, contengono molte proteine?

BUON APPETITO

NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA



PIATTO PULITO

settimana del
DONACIBO

Green School



2018/2019