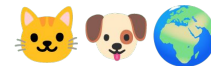


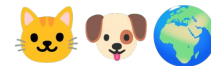
# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



**CIAO, NOI SIAMO I SUPEREROI  
NUTRIENTI!  
VI ACCOMPAGNEREMO IN  
QUESTO VIAGGIO NEL MONDO  
DEL CIBO.  
SEGUITECI, PERCHÉ  
SCOPRIRETE TANTE COSE  
INTERESSANTI SU CIÒ CHE  
MANGIAMO!**



# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



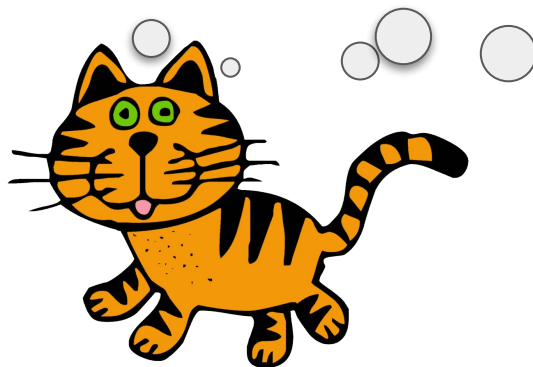
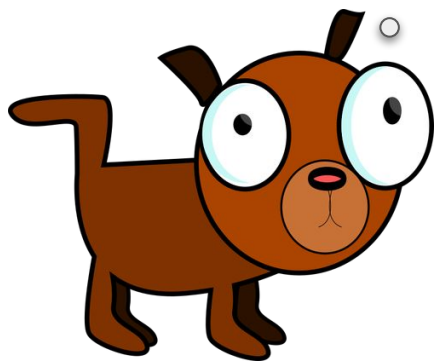
**COMINCIAMO CON UNA  
DOMANDA:  
PERCHÉ SI MANGIA?**



# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



- ❖ SI MANGIA PER POTER **VIVERE**
- ❖ SI MANGIA PER POTER **CRESCERE**
- ❖ SI MANGIA PERCHÉ IL NOSTRO CORPO HA BISOGNO DI **ENERGIA!**

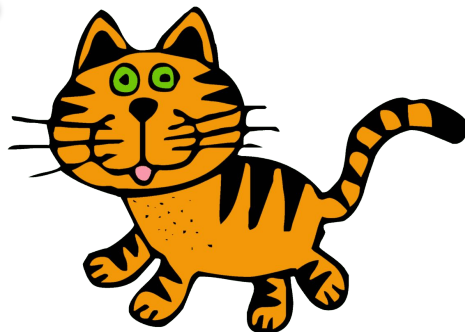
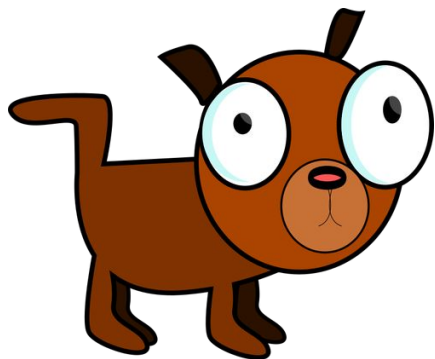


# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



MA DOVE  
PRENDIAMO  
L'ENERGIA??

DAGLI  
ALIMENTI!!!



# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



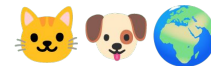
GLI ALIMENTI, INFATTI,  
CONTENGONO MOLTE SOSTANZE  
NUTRIENTI IMPORTANTI PER LA  
NOSTRA SALUTE,

**MA...**

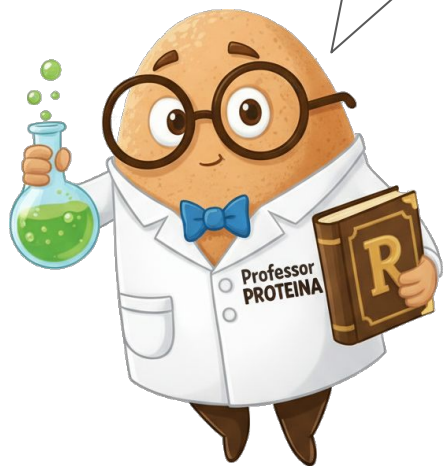
**ATTENZIONE!!!  
DOVETE IMPARARE QUALI CIBI  
SONO IMPORTANTI E SALUTARI E  
QUALI NO!**



# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



OSSERVATE BENE  
LA PIRAMIDE  
ALIMENTARE!

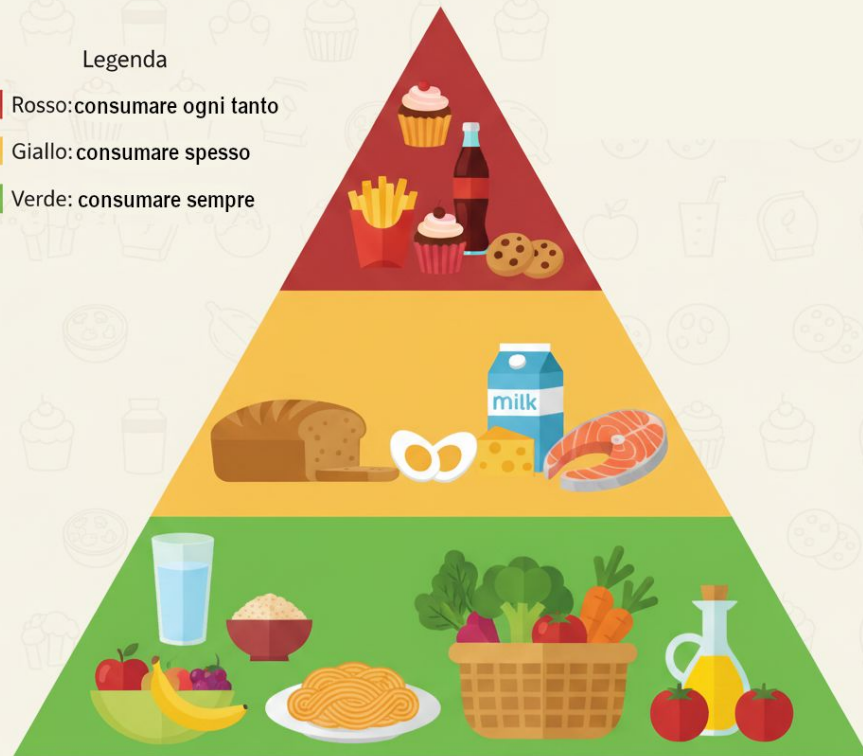


Professor  
PROTEINA

## LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Legenda

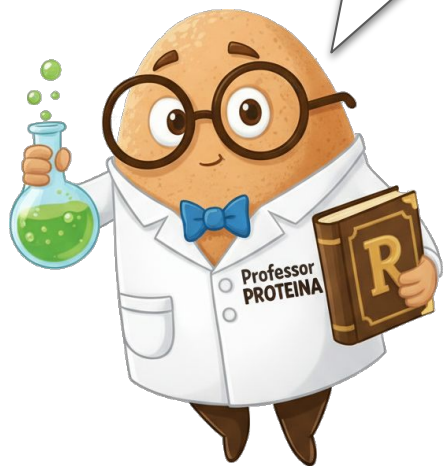
- Rosso: consumare ogni tanto
- Giallo: consumare spesso
- Verde: consumare sempre



# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta

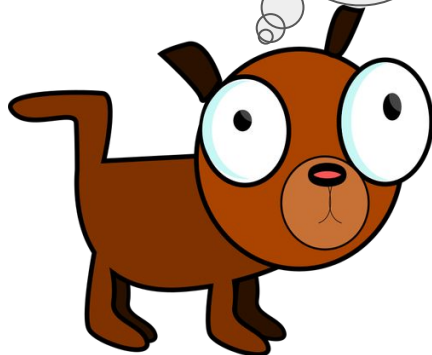


ECCO UN BEL  
DOCUMENTARIO  
SCIENTIFICO!



Professor  
PROTEINA

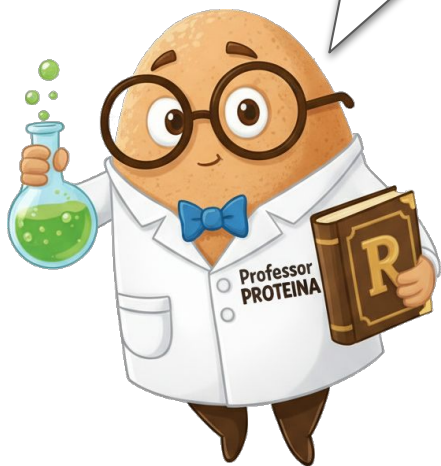
SCUSI PROF,  
MA I GIOCHI?



# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta

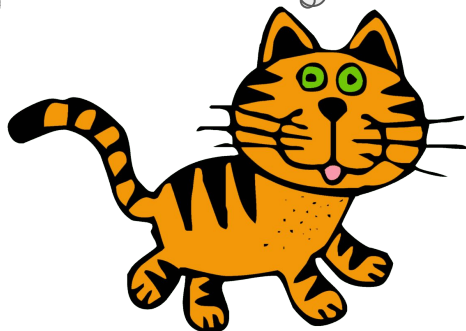


E ORA SI GIOCA  
CON LA SCIENZA!



Professor  
PROTEINA

MENO MALE!



PIRAMIDE INTERATTIVA



# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



CHE PASTICCIO!  
RAGGRUPPA LE  
PAROLE IN BASE AI  
TRE COLORI



Wonder Vitamina

**noci** cereali **frutta** verdura **latticini** acqua **snack**  
**riso** **formaggi** **olio** rosso **caramelle** verde  
**zucchero** **yogurt** **mandorle** pesce  
**pane** **miele** bevande **pasta** **confezionati**  
legumi **fritti** **cioccolato** **zuccherate** carne  
**pizza** uova **giallo** dolci **salumi**



# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



E ORA UNA BELLA  
STORIA DA  
LEGGERE!



Wonder Vitamina

L'AVVENTURA DEI  
SUPEREROI NUTRIENTI  
CONTRO IL MOSTRO DELLA  
PIGRIZIA

# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



ECCO IL  
CRUCIVERBA  
DELLE PAROLE DEL  
CIBO!



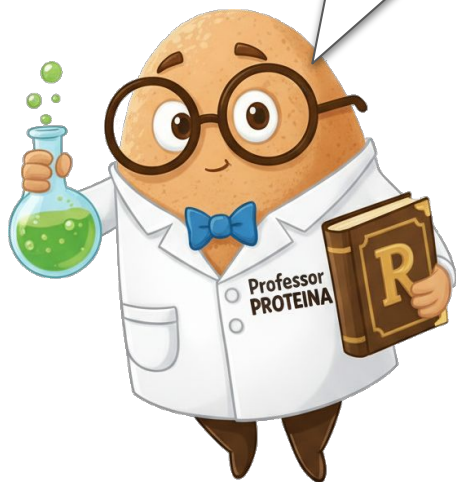
Wonder Vitamina

CRUCIVERBA DEL CIBO

# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



GIOCHIAMO CON I  
TRE SUPEREROI  
NUTRIENTI!



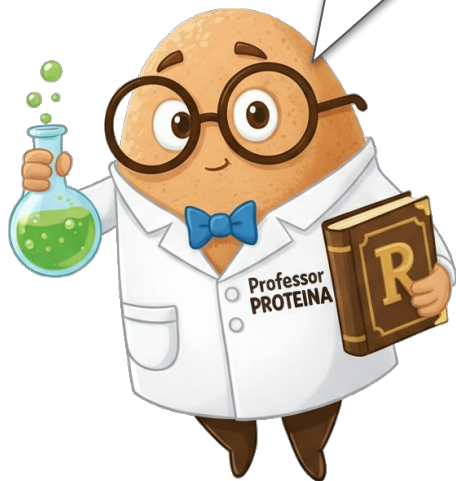
Professor  
PROTEINA

I TRE SUPEREROI  
NUTRIENTI

# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



SAI RICONOSCERE I  
NUTRIENTI  
PRESENTI NEI CIBI?



Professor  
PROTEINA

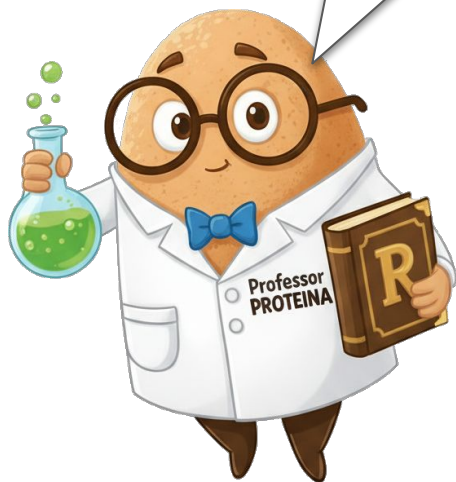
CIBI E NUTRIENTI



# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta

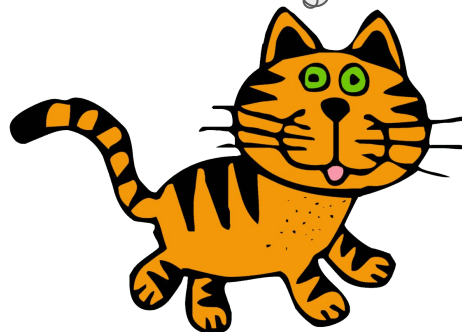


ADESSO DISEGNA  
TU L'IDENTIKIT DEI  
TRE NUTRIENTI!



Professor  
PROTEINA

VAI AVANTI  
PER  
SCOPRIRE  
COME FARE!



# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



 <p><b>Professor PROTEINA</b></p>	 <p><b>Wonder Vitamina</b></p>	
<p><b>Sono presente in:</b></p>	<p><b>Sono presente in:</b></p>	<p><b>Sono presente in:</b></p>

# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



SAI RISPONDERE  
AL QUIZ SUL CIBO?



Wonder Vitamina

CIBO SANO E NUTRIENTI

# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



COSA TI SERVE  
OGGI?



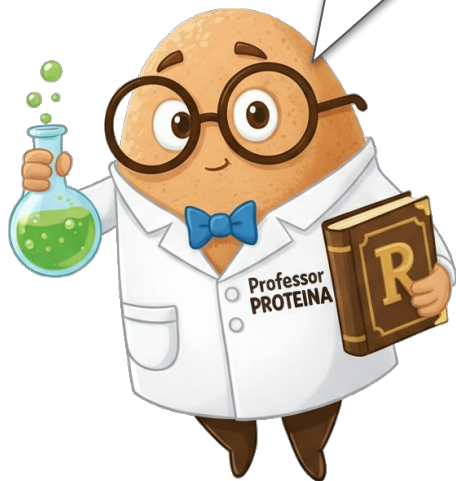
Wonder Vitamina

1. Hai una partita di calcio (energia) o devi studiare (concentrazione)? Quale cibo supereroe ti aiuta di più? Perché?
2. È autunno, inizia a fare freddo. Non vuoi ammalarti (difese). Quale cibo ti aiuta di più? Perché?

# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



CONOSCI I PASTI  
DELLA GIORNATA?



Professor  
PROTEINA

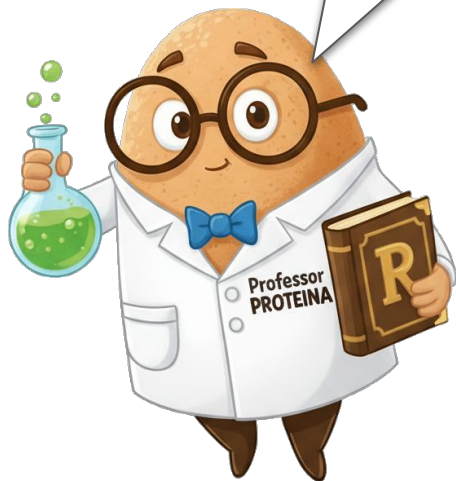
OROLOGIO DEI PASTI



# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



SAI RISOLVERE  
QUESTO  
PROBLEMA?



Professor  
PROTEINA

Se a colazione mangio 1 tazza di latte (Proteine), 4 cucchiaini di cereali (Carboidrati) e 1 frutto (Vitamine), ho rispettato la regola dei 3 Supereroi.

**Quanti alimenti ho mangiato in tutto?**

# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



CONOSCI LE  
REGOLE DEI PASTI?



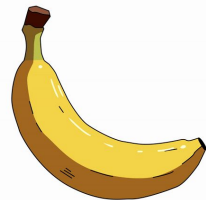
Wonder Vitamina

1. MANGIARE LENTAMENTE
2. NON DISTRARSI
3. BERE ACQUA
4. NON ESAGERARE CON IL ROSSO
5. ....

# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



SAI QUANTO  
VIAGGIA UNA  
BANANA?  
ASCOLTA QUESTA  
STORIA



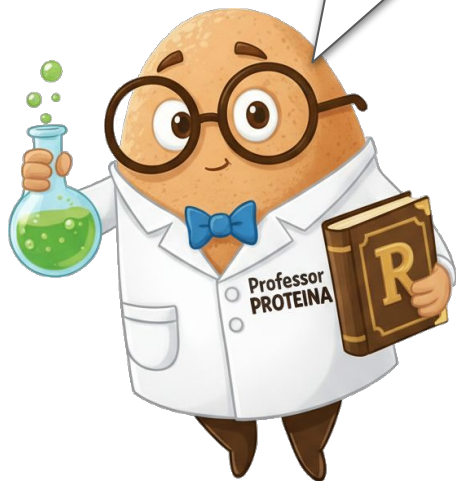
Wonder Vitamina

IL LUNGO VIAGGIO DELLA BANANA

# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



SAI RISOLVERE  
QUESTO  
PROBLEMA?



Professor  
PROTEINA

## Il Problema delle Banane Spaziali

**Capitan Carboidrato** ha portato 15 **banane** fresche sulla sua astronave per lo spuntino dei suoi 3 giovani cadetti.

Alla fine della giornata, i cadetti hanno mangiato solo 11 banane e le altre sono state dimenticate nel cestino.

**Quante banane sono state avanzate?**

**Come possono essere utilizzate?**

**Se ogni banana sprecata fosse una moneta da 1 euro, quanti euro abbiamo buttato via oggi?**

# Il Cibo, Amico della Salute e del Pianeta



**ORA TOCCA A TE  
FARE UNA  
PROMESSA!**



## Promessa per il Pianeta

1. **MANGIO IL VERDE**
2. **MANGIO I 5 PASTI**
3. **EVITO LO SPRECO**
4. **SCELGO CIBI VICINI**