



**Ciao! Lei è Lady e io sono Sasà!
Vi accompagneremo in un
viaggio alla scoperta delle
buone abitudini alimentari, a
salvaguardia della vostra
salute e vi insegneremo
a rispettare l'ambiente**

Disegna un tuo ritratto o incolla una tua foto

Nome e cognome



**Sarà molto divertente!
Con gli insegnanti e i tuoi
genitori potrai rivivere
quello che hai imparato
attraverso simpatici giochi
e attività. SIETE PRONTI?**



Età

Altezza

Peso

**UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE, SIN
DALL'INFANZIA, PONE LE BASI PER
UNA BUONA SALUTE.**

Gli alimenti indicano il cibo di cui ci nutriamo, come il pane, la pasta, la carne, le lenticchie, l'insalata e la frutta

^
ALIMENTI

☆
NUTRIENTI

(o principi nutritivi)

▼

Sono le sostanze contenute negli alimenti che il nostro organismo utilizza per vivere, come le proteine, i grassi, i carboidrati, le vitamine, i minerali e le fibre

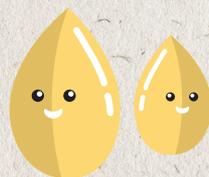


Sei pronto? Scopriamo insieme i principi nutritivi!

Proteine: servono a costruire, mantenere e rinnovare tutti i tessuti dell'organismo e a fabbricare altre sostanze che hanno importantissime funzioni (digestive, immunitarie e regolatrici) come la *carne* e il *pesce*.

Grassi o lipidi: sono presenti nell'*olio d'oliva*, nel *burro* e nei dolci. Sono una importante fonte di energia per il nostro organismo ma attenzione agli eccessi.

Fanno ingrassare!



Carboidrati: sono di due tipi.

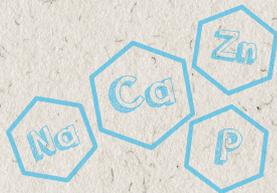
Gli **zuccheri** sono un importante combustibile del corpo umano e danno l'energia che le cellule usano facilmente e rapidamente.

L'**amido** è contenuto nelle farine (*pane*, *pasta*).

È un'importante fonte di energia ma viene rilasciato più lentamente dal nostro corpo.

Vitamine: non forniscono energia ma sono indispensabili per tutti, a tutte le età.

Sono identificate con le lettere dell'alfabeto: A, B, E, C e sono presenti in *frutta* e *verdura*.



Minerali: sono il ferro, il calcio, il potassio e il fosforo.

Sono presenti sia nei cibi vegetali sia in quelli animali e come le vitamine anche se non danno energia sono indispensabili. Per esempio: *latte* e *formaggi*.

Fibre alimentari: regolano il funzionamento dell'intestino e si possono trovare negli alimenti vegetali come legumi, ortaggi e frutta, ma anche nel pane, nella pasta e nel riso (se è integrale).

Acqua: è necessaria per la digestione, l'assorbimento, l'eliminazione di sostanze tossiche e per mantenere la temperatura corporea.

Vediamo se hai capito!
 Servendoti di una matita
 unisci gli alimenti alla
 definizione corrispondente



Vitamine



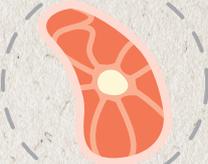
Grassi o Lipidi



Minerali



Carboidrati



Proteine





Sasà, vogliamo svelare un segreto ai nostri amici? Quanti sono i gruppi alimentari?

...Si Lady, e ti dirò di più potranno raccontarlo ai loro genitori quando tornano a casa!



I gruppi alimentari sono 6



FRUTTA E ORTAGGI,



CEREALI, DERIVATI E TUBERI,



LATTE E DERIVATI,



CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI



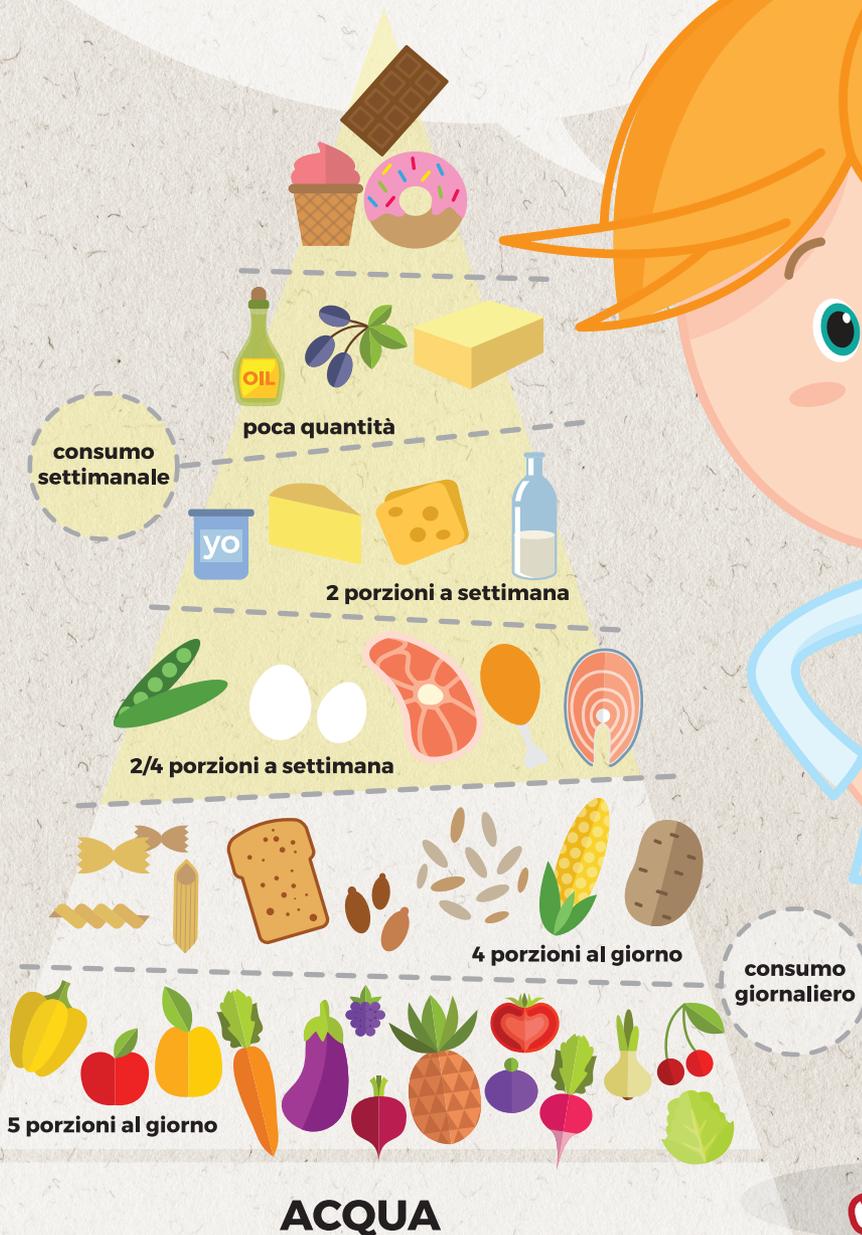
GRASSI DA CONDIMENTO



DOLCI

LA PIRAMIDE DEGLI ALIMENTI

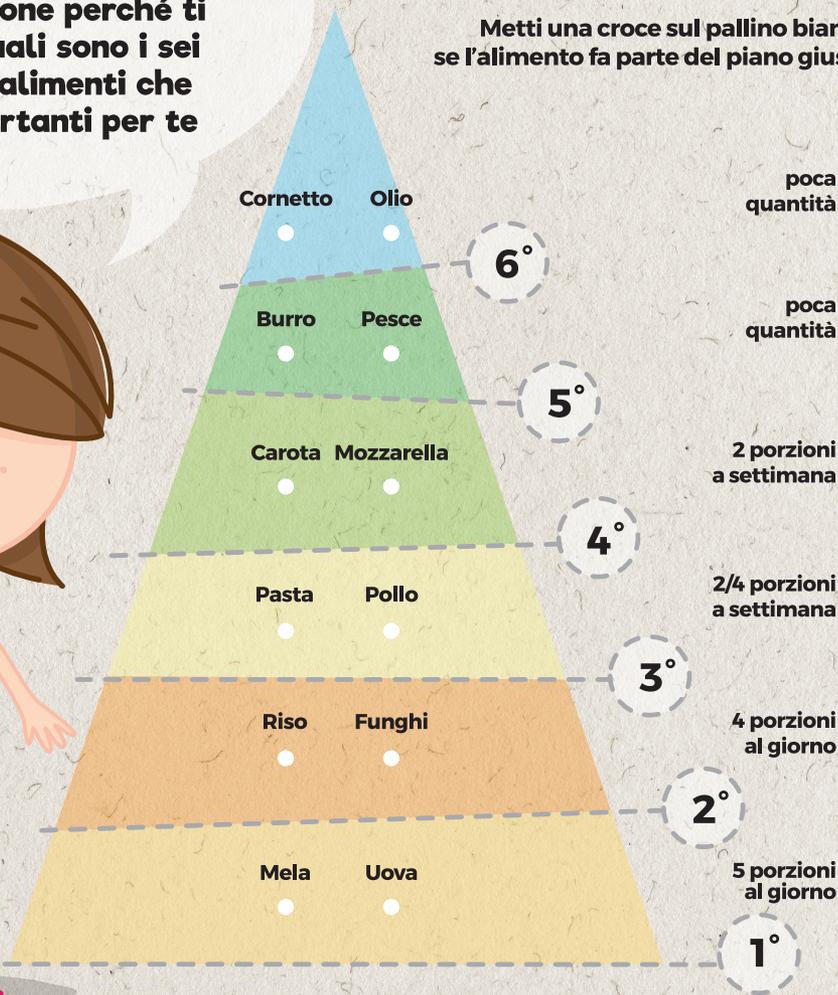
Le sostanze di cui il nostro corpo ha bisogno per stare bene non vengono fornite da un solo alimento o da un solo gruppo alimentare. Per questo dobbiamo mangiare ogni giorno diversi alimenti dei 6 gruppi



La piramide degli alimenti ti aiuterà a scegliere nel modo migliore la tua alimentazione perché ti ricorda quali sono i sei gruppi di alimenti che sono importanti per te



Metti una croce sul pallino bianco se l'alimento fa parte del piano giusto



Abbiamo visto che gli alimenti non sono tutti uguali: ogni alimento contiene alcuni principi nutritivi e non altri. Quando andiamo a far la spesa con la nonna, oppure quando ci sediamo a tavola, non troviamo “proteine, carboidrati o fibre” ma il pane, la pasta, il pollo, l’insalata... Il nostro organismo ha bisogno di tutte le sostanze nutritive in quantità sufficiente.

Per questo i nostri pasti devono essere
VARIATI, EQUILIBRATI e COMPLETI



Ti ricordi che cosa hai mangiato ieri?



Colazione

Spuntino

Pranzo

Merenda

Cena

Adesso conta quante volte nella giornata di ieri, hai mangiato frutta, verdura e legumi da soli o in combinazione con altri alimenti.

Frutta

Verdura

Legumi

Le 7 buone abitudini di Lady e Sasà per mangiare 5 volte al giorno frutta, verdura e legumi

1

**Mangia tre frutti al giorno, variandoli tra loro,
cominciando dalla colazione**

Mangia una verdura cruda al giorno

2

3

**Mangia almeno due volte alla settimana
legumi secchi o freschi**

Mangia una verdura cotta al giorno

4

5

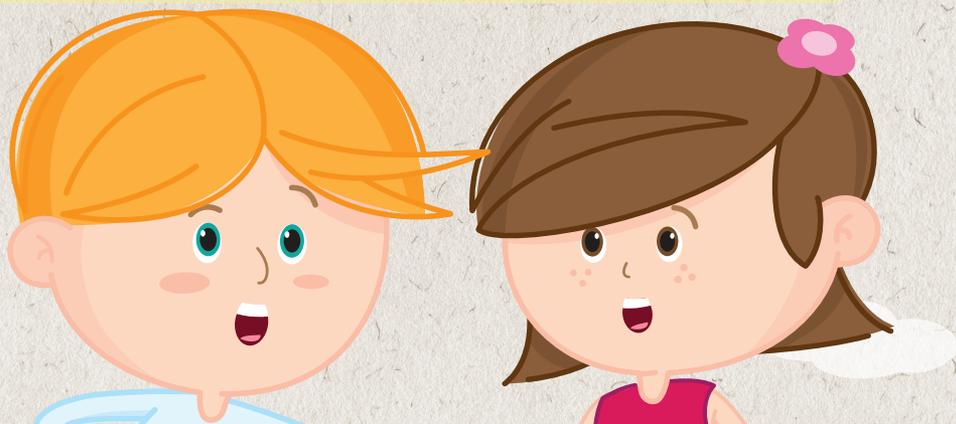
**Ricorda che un frutto o un ortaggio (finocchio, carota,
sedano) possono essere un ottimo spuntino**

Se possibile scegli frutta e verdura di stagione

6

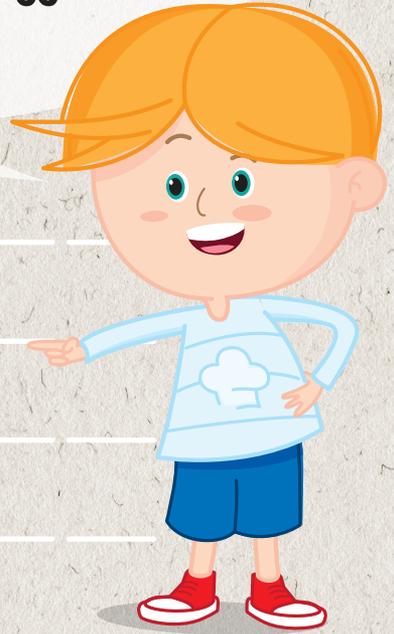
7

**Varia il più possibile il consumo di alimenti vegetali
e prova di tanto in tanto a mangiare quelli mai
assaggiati prima, cominciando con piccole quantità**



Sei riuscito a mangiare frutta, verdura e legumi 5 volte al giorno, come ti abbiamo suggerito?

Raccontalo in 5 righe



Per scoprire le tue abitudini alimentari, prova a osservare quante volte mangi frutta, verdura e legumi a partire da oggi. **Traccia una crocetta nelle caselle di ogni riga tutte le volte che mangi: frutta, verdura o legumi.**

FRUTTA, VERDURE E LEGUMI

	colazione	spuntino	pranzo	merenda	cena	totale
Lunedì						
Martedì						
Mercoledì						
Giovedì						
Venerdì						
Sabato						
Domenica						

L'IMPORTANZA DELLA STAGIONALITÀ DEI PRODOTTI

Ogni prodotto matura in una data stagione, anche se può essere conservato e consumato in una stagione diversa.

Non fatevi ingannare dal fatto che al supermercato si trovano gli stessi prodotti in ogni stagione. Spesso sono importati da paesi che hanno climi diversi o fatti maturare in condizioni create dall'uomo.

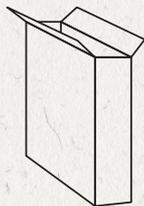
FRUTTO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
ALBICOCCHES					●	●	●	●				
ANGURIA							●	●				
ARANCIA	●	●	●								●	●
BANANE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CACHI											●	
CASTAGNE									●	●	●	●
CILIEGIE					●	●	●					
CLEMENTINE	●										●	●
FICHI						●	●	●	●			
FICO D'INDIA								●	●	●		
FRAGOLE					●	●	●					
KIWI			●	●					●		●	●
LAMPONE						●	●		●			
LIMONE	●	●	●	●						●	●	●
MANDARINO	●	●	●								●	●
MELA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MELAGRANA										●	●	●
MELONE							●	●	●			
MIRTILLO						●	●	●	●			
MORE							●					
NESPOLE				●	●	●						
PERA	●	●	●	●				●	●	●	●	●
PESCA						●	●					
POMPELMO	●	●			●						●	
PRUGNA						●	●	●	●			
RIBES							●	●				
SUSINE						●	●	●	●			
UVA								●	●	●	●	

Una cosa importante da sapere:
frutta e verdura, se mangiata nella loro stagione sono più buone e fanno bene alla salute. Con queste coloratissime tabelle, ti aiutiamo a scoprire in quali mesi trovare le principali varietà di frutta e ortaggi.

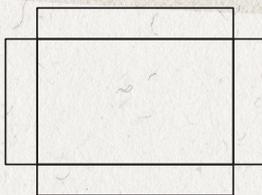
VERDURE	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
AGLIO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ASPARAGI			●	●	●	●						
BARBABIETOLE			●			●		●	●	●	●	
BIETOLE	●	●			●	●	●		●	●	●	●
BROCCOLI		●	●								●	●
CARCIOFI	●	●	●	●	●						●	●
CAROTE	●	●		●	●				●			
CATALOGNA	●				●					●		
CAVOLETTI BRUX.	●	●	●						●	●	●	●
CAVOLFIORI	●	●	●						●		●	●
CAVOLO BROCCOLO	●	●	●						●	●	●	●
CAVOLO CAPPUCCIO	●	●	●						●	●	●	●
CETRIOLI						●	●					
CICORIA	●	●							●			●
CIPOLLE	●	●			●	●		●				
FAGIOLINI					●	●	●	●				
FAVE				●	●	●						
FINOCCHI	●	●	●		●						●	●
FUNGHI									●	●		
INDIVIA	●	●									●	●
INSALATA			●									
LATTUGA	●	●		●				●				
MELANZANE			●				●	●				
PATATE		●	●						●			●
PATATE NOVELLE		●		●	●	●						
PEPERONI			●		●	●	●	●				
PISELLI				●		●						
POMODORI						●	●	●	●			
PORRI	●	●	●	●					●	●	●	●
PREZZEMOLO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
RADICCHIO	●	●								●		●
RAVANELLI				●	●	●	●					
SEDANO	●	●	●	●	●	●	●				●	●
SPINACI	●	●		●								
VERZA	●	●		●					●			●
ZUCCA									●	●	●	
ZUCCHINE			●	●	●	●	●					

CREA L'OROLOGIO DELLE STAGIONI

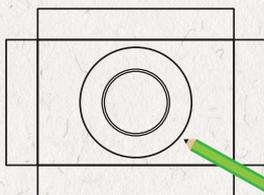
Procurati una scatola di cereali, scarpe o altro



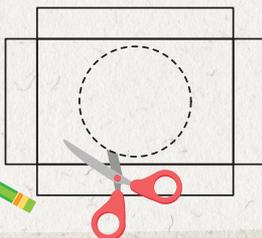
Apri la scatola scollando i lati



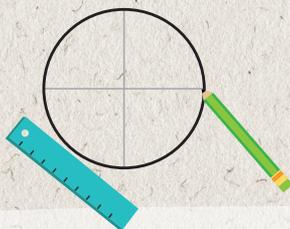
Disegna un cerchio con un piatto



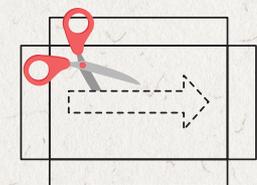
Ritaglia il cerchio disegnato



Dividi il cerchio in 4 parti



Colora le 4 parti

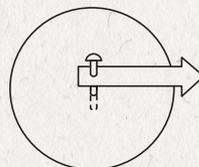


Sul cartone rimanente della scatola disegna una freccia

Ferma campione



Freccia ritagliata



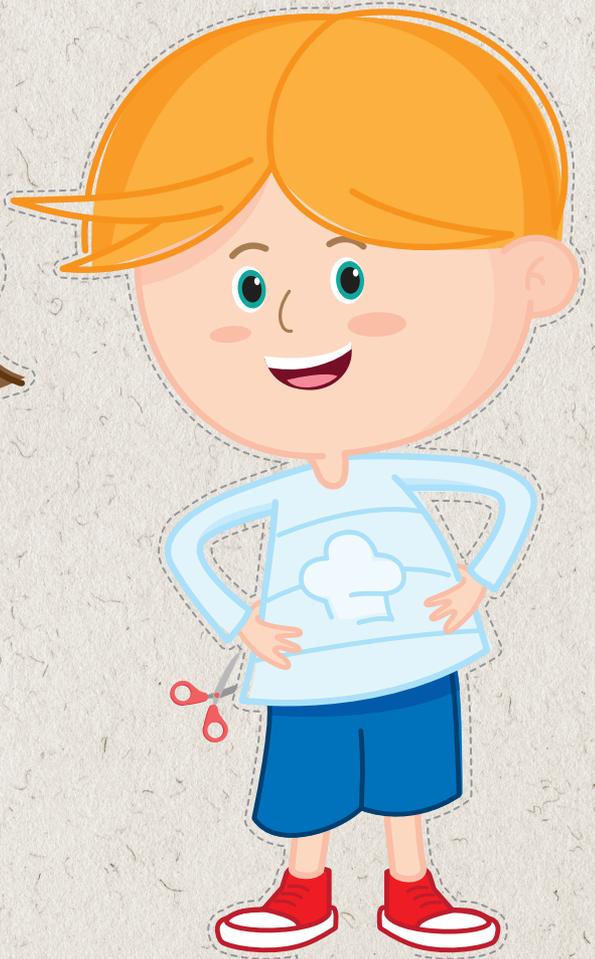
Fissa la freccia al cerchio realizzato precedentemente con un ferma campione

Su ogni riquadro scrivi i nomi delle stagioni



Disegna o ritaglia da riviste la frutta e la verdura corrispondente alle stagioni con l'aiuto del calendario della pagina precedente.

Metti l'Orologio delle Stagioni sul frigo di casa con un magnete o con dello scotch. Non dimenticare di girare la lancetta!



**Ritaglia i segnalibri
di LADY e SASÀ**

Ladisa
QUALITY ABOVE ALL

Ladisa
QUALITY ABOVE ALL



In viaggio con Lady e Sasà



In viaggio con Lady e Sasà

**Fai la spesa con la nonna
e prepara le nostre ricette
con i tuoi genitori.**



I bocconcini di Lady

Ingredienti:

- almeno 10 panini al latte molto piccoli
- 500 gr. di verdure varie di stagione (broccoli, carote, zucchine, melanzane)
- 250 gr di ricotta fresca
- 50 gr. di formaggio (fontina o asiago) grattugiato

Come si prepara:

Scegli con la nonna le verdure che ti piacciono di più, lavatele bene e lasciate cuocere a vapore. Una volta cotte, scolatele, schiacciatele bene con una forchetta e mescolatele alla ricotta. A parte svuotate i panini dalla mollica e inserite l'impasto di verdure e ricotta. Poi ricopriteli con il formaggio grattugiato. Ora potete mettere i panini in forno a 180 °C, fino a quando non vedrete sciogliere il formaggio.

A quel punto saranno pronti per essere serviti in tavola.

Il budino di verdure di Sasà

Ingredienti:

- 500 gr. di verdure di stagione (carote, finocchi, zucchine, spinaci, ecc.)
- 80 gr. di latte
- 1 uovo
- 2 cucchiari di parmigiano grattugiato
- 4 cucchiari di pangrattato o farina di tipo "00"
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato

Come si prepara:

Scegli la verdura che ti piace di più, lavatela bene e lasciatela cuocere a vapore. Nel frullatore versate il latte, l'uovo, il parmigiano, il prezzemolo, il pangrattato (o la farina) e la verdura cotta. Coprite bene e frullate tutto. Versate il composto in uno stampo, ben oliato, e fate cuocere in forno per circa mezz'ora a 180 °C.

MEGLIO BIO

Ci sono alcuni prodotti alimentari che vengono chiamati **“biologici”**!
L'agricoltura biologica è un metodo di coltivazione che impiega soltanto sostanze naturali per ottenere un prodotto di migliore qualità.
Non utilizza fertilizzanti artificiali, pesticidi o medicinali chimici.

In questo modo, l'agricoltura biologica si propone di:

Produrre alimenti senza o con minima presenza di residui tossici

Preservare l'ambiente naturale e il suolo agricolo sempre più saturo di residui di concimi, pesticidi e altre sostanze che vanno ad inquinare anche le falde acquifere

La frutta e la verdura sono prodotte rispettando la stagionalità

L'agricoltura biologica consente un immenso risparmio energetico



Quando fai la spesa con la nonna suggeriscile di comprare prodotti DOP, IGP, BIO e Km 0



Sulle confezioni dei prodotti biologici dovrebbe comparire un simbolo che dice che il prodotto è stato coltivato e lavorato secondo le norme dell'agricoltura biologica. Le etichette dei prodotti bio devono obbligatoriamente riportare:

- > La scritta **“da agricoltura biologica regime di controllo CEE”**
- > Il nome e la sigla dell'organismo
- > Il codice del produttore



Per oggi pomeriggio ci siamo messi d'accordo con le tue insegnanti per fare una buona merenda biologica. Completa insieme ai tuoi compagni la seguente tabella.

FRUTTO

OSSERVA

Che aspetto ha?

Descrivi: colore, forma, consistenza, dimensione...

ANNUSA

Com'è l'odore?

Cosa ti ricorda?

Descrivi: tipologia, intensità, gradevolezza...

TOCCA

Qual è la consistenza al tatto?

Descrivi: densità, superficie, temperatura...

ASSAGGIA

Che sapore ha?

Descrivi: gusto, consistenza mentre mastichi...

VALUTAZIONE COMPLESSIVA

Quale ti è piaciuto di più?

Metti una crocetta sulla faccina che meglio rappresenta il tuo gradimento



MANGIARE SANO E... MANTENERSI IN FORMA

**LO SPORT FA BENE E NON SOLO AL FISICO...
L'ATTIVITÀ FISICA REGOLARE APPORTA
INNUMEREBOLI BENEFICI AL CORPO E ALLA MENTE.**

**lo faccio nuoto due volte
a settimana e durante
il fine settimana vado
spesso in bicicletta con
mamma e papà**

**lo gioco a basket 2 volte
a settimana e ogni
domenica vado al parco
con mio fratello più grande
a giocare a calcio**



...e tu che sport fai?



SPORT CHE PRATICO



SPORT CHE MI PIACCIONO

ATTIVITÀ DURANTE IL TEMPO LIBERO

Descrivi in 4 righe come ti senti dopo l'attività fisica.



Ricordati di bere tanta acqua e mangiare seguendo le buone abitudini di Lady e Sasà.

OBESITÀ... non solo chili di troppo!

È importante seguire le buone abitudini che ti abbiamo insegnato. Il sovrappeso e l'obesità sono legate ad abitudini alimentari scorrette, allo scarso movimento e alla poca attività fisica.

Migliora la tua qualità di vita.

Non farti prendere in giro dai tuoi compagni...

Asma / Diabete
Difficoltà muscoloscheletrica
Disturbi cardiovascolari
Disturbi respiratori
Depressione
Scarsa stima di sé

**ADULTO
OBESO**

**BAMBINO
SANO**

Video giochi
e TV

Studio
no movimento

Dolci e
cibi grassi

Bambino con obesità
ALTA

Non riesco a fare
attività fisica

Bambino con obesità
BASSA

Difficoltà di
apprendimento
nello studio

Movimenti
impossibili

Bambino con obesità
MEDIA

Difficoltà nei
movimenti

RICORDATI

1

Fai sempre la prima colazione...è importante per affrontare la giornata con energia

Non saltare lo spuntino a metà mattina e la merenda a metà pomeriggio: sono fondamentali per non arrivare affamati a pranzo e a cena

2

3

Mantieni un peso adeguato e fai movimento

Mangia sempre diverso ed equilibrato

4

5

Mangia frutta e verdura 5 volte al giorno

Limita il consumo di salumi, snack, noccioline, patatine e bevande zuccherate

6

7

Bevi tanta acqua (almeno 8 bicchieri al giorno)



Rispetta l'ambiente



RIDUCI

Scegli prodotti riutilizzabili o composti da materiale che in tutto o in parte si può avviare al riciclaggio, oppure confezionati o prodotti con materiale riciclato.



RIUSA

Significa utilizzare più volte. Esempio: le bottiglie in vetro, come i contenitori del latte e dell'acqua possono essere riempiti nuovamente.

RICICLA

Differenzia sempre i rifiuti in casa e utilizza poi i contenitori disponibili del tuo comune: **carta, plastica, vetro, organico, farmaci, pile, indifferenziata.**



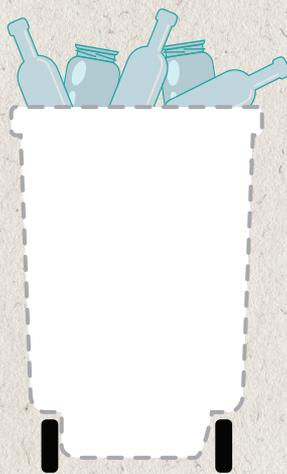
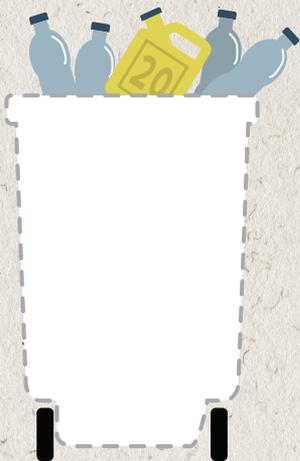
I rifiuti creano tanti problemi: sono sempre di più ed è sempre più complesso conviverci, sia in termini di sistemi di raccolta, sia per gli impianti di smaltimento, sia per ragioni economiche.

Si può però fare qualcosa.

Ognuno di noi può scegliere di essere parte della soluzione.



Ora giochiamo insieme:
Colora il bidone e scrivi sulla linea
tratteggiata il tipo di raccolta



Ora unisci le parole
ai bidoni corrispondenti:

Giornali

Pannolini

Vasetto yogurt

Bottiglia di vetro

Quaderni

**Piatti e bicchieri
di plastica**

Frutta e verdura

Carne e pesce

Tovaglioli di carta

Gusci uova

Lattine

Buccia di banana



VETRO



INDIFFERENZIATO



PLASTICA



ORGANICO



CARTA



L'acqua è la sorgente della vita sulla terra



Acqua: la beviamo, la usiamo per lavarci e per lavare le stoviglie, i vestiti, le nostre case, le nostre auto. **Il corpo umano è prevalentemente composto d'acqua** e i prodotti agricoli non crescono in sua assenza, insomma è vitale per la sopravvivenza di tutti gli organismi viventi. Possiamo vivere senza cibo per un mese, ma senz'acqua possiamo resistere al massimo 5-7 giorni.

GIUSTO

Assicurati che la mamma usi lavatrice e lavastoviglie solo quando sono piene. Così si risparmiano 8mila litri d'acqua l'anno.

È meglio se usi la doccia.

Raccogli l'acqua piovana per le piante e i fiori.

Fai riparare i rubinetti che gocciolano.

Assicurati che papà lavi la macchina con 2 secchi d'acqua. Si risparmia 130 litri d'acqua.



SBAGLIATO

Evita di fare il bagno nella vasca. Si risparmia 100 litri d'acqua.

Non lasciare aperto il rubinetto quando ti insaponi e ti lavi i denti. Si risparmia 20 litri d'acqua ogni volta.

Non esagerare con i gavattoni.

Non innaffiare il prato e le piante di giorno perchè l'acqua evapora velocemente.







Ladisa
QUALITY ABOVE ALL

ladisaristorazione.it