

MANIFESTI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

Durante il secondo quadrimestre la classe ha elaborato dei manifesti per invogliare tutti gli alunni della scuola a seguire dei corretti comportamenti alimentari.

CLASSE 2 B

FACCIAMO UN BEL MONDO



1. DOBBIAMO PULIRE LE STRADE.

2. NON DOBBIAMO TAGLIARE GLI ALBERI.

3. NON BUTTIAMO IN STRADA PLASTICA E CARTA .

4. TUTTI DOBBIAMO AIUTARE I POVERI E DARE LORO CIBO.

FIVE A DAY

Assumere 5 porzioni di frutta e verdura al giorno ci tiene in salute e ci dà una spinta in più per tutta la giornata.



PERCHE'?

- 1- sono ricche di vitamine, sali minerali, acqua e fibre che facilitano la digestione**
- 2 - aiutano a perdere peso**
- 3 - diminuiscono lo stress**
- 4 - riducono il rischio cardiovascolare**
- 5 - mantengono bella la pelle**
- 6 - mantengono il cervello giovane**
- 7 - riducono il rischio di cancro**

STOP AI GRASSI !

***MANGIA PIU' FRUTTA E VERDURA,
DANNO BENESSERE AL TUO CORPO E
BRUCIANO I GRASSI***



Questa è alimentata con il tuo grasso
e ti fa risparmiare denaro.



Questa è alimentata con il tuo denaro
e ti rende più grasso.

***PERCHE' STOP AI
GRASSI?***

- 1. FANNO MALE ALLA
SALUTE***
- 2. CAUSANO MALATTIE
AL TUO CORPO***
- 3. TI FANNO
AUMENTARE DI PESO***

SPORT...ESPLOSIONE DI SALUTE

ALLENATI COME UN ATLETA, GESTISCI LA TUA ALIMENTAZIONE COME UN CAMPIONE

PERCHE' FARE SPORT ?

- PER DIVERTIRSI A STARE BENE
- PER SVILUPPARE UNA BUONA STRUTTURA OSSEA
- PER CONOSCERE NUOVE PERSONE
- PER CONOSCERE I PROPRI INTERESSI
- PER SVILUPPARE LE PROPRIE CAPACITA'



MERENDA SANA? MERENDA BUONA



Mangiare una merenda sana aiuta il tuo corpo a star bene, assumendo alimenti semplici e ricchi di vitamine.

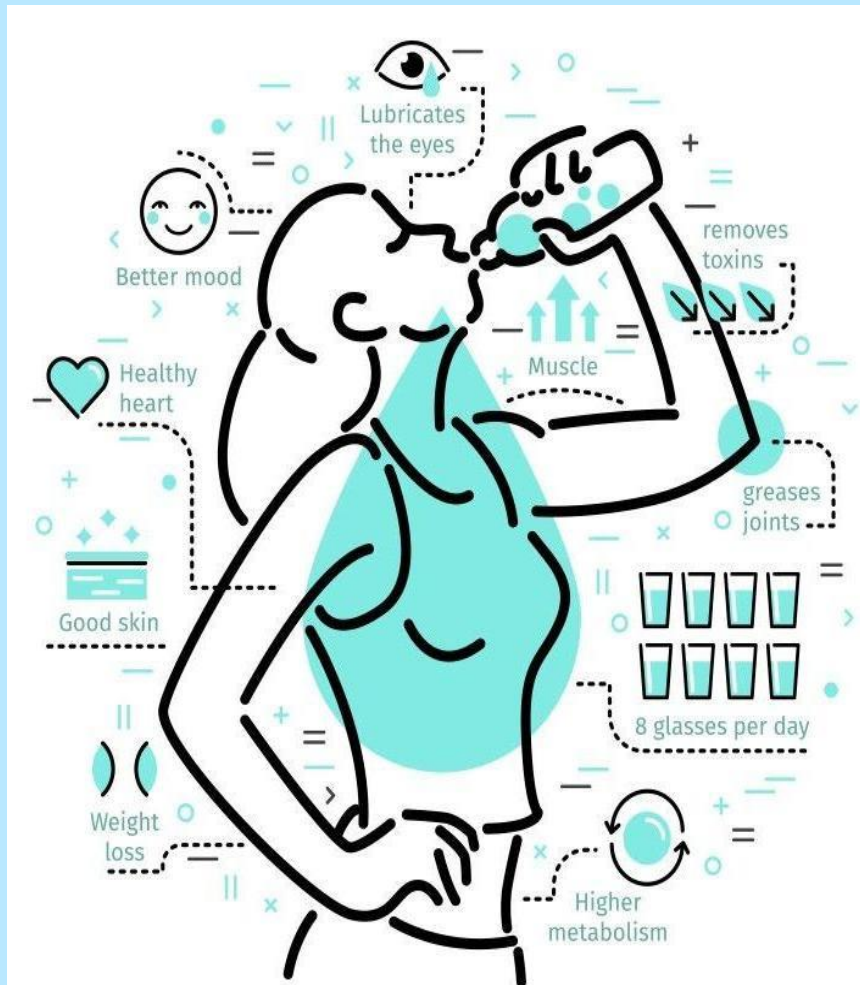


Perché è importante fare merenda?

- Perché nell'arco della giornata ti serve tanta energia.
- Perché ti aiuta a crescere bene.
- Anche nella merenda è importante la varietà: mangiare alimenti sempre diversi dà più equilibrio alla tua salute.

ACQUA IN BOCCA

PIU' ACQUA BEVI... MEGLIO VIVI



PERCHE'?

1. Ti aiuta a perdere peso
2. Previene l'emicrania
3. Rafforza il sistema immunitario
4. Migliora la concentrazione
5. Aumenta l'energia

SPRECARRE IL CIBO, CHE ASSURDITÀ!

1.300.000.000 TONNELLATE DI CIBO BUTTATO,
800.000.000 PERSONE SOFFRONO LA FAME.



COME EVITARE LO SPRECO DI CIBO:

1. QUANDO FAI LA SPESA, FAI SEMPRE UNA **LISTA** DI CIÒ CHE TI SERVE
2. LEGGI BENE LE **ETICHETTE** DEI CIBI
3. **CONSERVA BENE** GLI ALIMENTI IN FRIGOR, FREEZER, DISPENSA.
4. QUANDO IL CIBO È ABBONDANTE **CONDIVIDILO** CON AMICI E VICINI.
5. AL RISTORANTE, QUANDO NON RIESCI A FINIRE TUTTO CHIEDI LA **DOGGY BAG**
6. PREDILIGI ALIMENTI LOCALI E DI STAGIONE