

# **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 A**

# 1..2..3.. colazione olé!

La mattina fai sempre una buona colazione per avere più energia e per stare meglio! 😊



Fare sempre colazione  
**perché?**

1. Avrai più energia
2. Il tuo cervello funzionerà meglio: Non prenderai 4 dai profe
3. Non dormirai durante le lezioni: riuscirai a capire i vari argomenti

# H<sub>2</sub>O = SPECCHIO DI VITA

*BERE MOLTA ACQUA FAVORISCE UN CORPO SANO*



## BERE MOLTA ACQUA...PERCHÈ?

- Favorisce l'eliminazione delle sostanze di rifiuto dall'organismo in quanto aumenta l'escrezione di urina e sudore.
- Ha un effetto "estetico" in quanto l'acqua conferisce forma e rigidità ai tessuti.
- Consente di mantenere adeguatamente umide le superfici di: naso, occhi, orecchie.
- Favorisce una adeguata lubrificazione delle articolazioni tramite la produzione di liquido sinoviale

# ORTO A CASA? CHE BONTÁ!

*I prodotti a Km 0 sono i prodotti che vengono venduti vicino al tuo paese/città.*

*Il commercio di tali prodotti è chiamato anche « Farmes Market »*



I vantaggi di acquistare prodotti a Km 0 sono :

- **Economici:** il costo dei prodotti a Km 0 è del 30% in meno degli altri prodotti
- **Qualità dei prodotti:** visto che questi prodotti non vengono impacchettati vengono venduti ancora freschissimi
- **Ambientali:** la sicurezza stradale aumenta per il minor numero di mezzi in circolazione

# BUONI... MA PERICOLOSI

I grassi danneggiano molti organi del corpo.  
Non esagerare!



Evitare troppi grassi,  
perché?

1. Creano problemi cardiovascolari
2. Sono difficilmente assimilabili
3. Ingeriti in eccesso si accumulano come tessuto adiposo (cioè grasso)

## **OBIETTIVO: SPRECO ZERO**

Circa un terzo di tutto il cibo prodotto a livello mondiale viene sprecato: una enorme quantità di cibo (circa 1,3 miliardi di tonnellate all'anno).



**Perché è importante non sprecare il cibo?**

- **Protezione dell'ambiente: ha un forte impatto negativo sull'ambiente.**
- **Per convenienza nostra: lo spreco di cibo è uguale ad uno spreco di soldi.**
- **Rispetto per le persone che non se lo possono permettere: tutto il cibo che sprechiamo sarebbe molto utile alle popolazioni povere.**

# SPORT = DIVERTIMENTO+ SALUTE



Lo sport è un'attività in grado di farti vivere meglio, anzi...  
molto meglio!!!



## FARE SPORT: PERCHE?

- 1) MANTIENI IN SALUTE IL TUO CORPO
- 2) RIDUCI LO STRESS
- 3) AUMENTI IL TUO BENESSERE
- 4) MIGLIORI IL TUO SONNO
- 5) MIGLIORI LA TUA AUTOSTIMA
- 6) INSTAURI UNA BUONA ABITUDINE

# MERENDA SI? MERENDA NO?

LA MERENDA ASSICURA CIRCA IL 10% DEL FABBISOGNO GIORNALIERO PER ESSERE SANA NON DEVE SUPERARE LE 200 CALORIE.



Fare merenda, perché?

- ❖ Porta energia
- ❖ Migliora l'umore
- ❖ Può diventare un momento di socializzazione
- ❖ Favorisce la digestione

