

Anno Scolastico 2015-2016

# **UDA: In Viaggio per Nutrilandia**

**Classe II – San Bernardo – IC Serrastretta**

**Docenti: Alba Sirianni**

**Olga Scicchitano**

**Rosalba Muraca**

# VIAGGIO IN NUTRILANDIA



*Partiamo, partiamo*

Partiamo, partiamo  
andiamo a Nutrilandia  
nel paese più squisito  
pieno di bontà.

Partiamo, partiamo  
prendiamoci per mano  
a Nutrilandia scopriremo  
I sapori, i colori.



Carne, pesce, uova  
di buona qualità  
pane, pasta, riso  
e dolci in quantità.

I grassi per condire  
la frutta e la verdura  
legumi, fagiolini  
lenticchie e pisellini.

# Mangiando in rima!



# L'importanza di una corretta alimentazione



# NUTRILANDIA

## DOVE SI TROVANO I CARBOIDRATI?

- Alimenti di origine vegetale**
  - piante
  - frutta
  - nocci
- Alimenti di origine animale**
  - carne
  - pesce grasso
  - latte e derivati
  - tuorlo



## I GRASSI



## LE PROTEINE



## FRUTTA & VERDURA



# Le buone abitudini: Mangiare bene per crescere bene

Per gli alimenti e nelle bevande gli zuccheri semplici (ad esempio il saccarosio) sono considerati nutrienti essenziali.

**Le proteine**  
Sono i mattoncini che costruiscono il nostro corpo e ci danno energia. Si trovano soprattutto nella carne, nel pesce, nel latte, nei formaggi e nei legumi.

**Gli zuccheri**  
Ci danno energia. Si trovano soprattutto nei dolci, nei succhi, nella frutta e nel miele.

## IL CIBO CI DA...

**I grassi**  
Ci danno energia e calore. Si trovano in oli, burro, margarine vegetali, e in tutti i cibi grassi, come il formaggio, il latte, il burro, il salame, il prosciutto e il cioccolato.

**Le vitamine**  
Ci aiutano a difenderci dalle malattie e a crescere bene. Si trovano nella frutta e nella verdura.

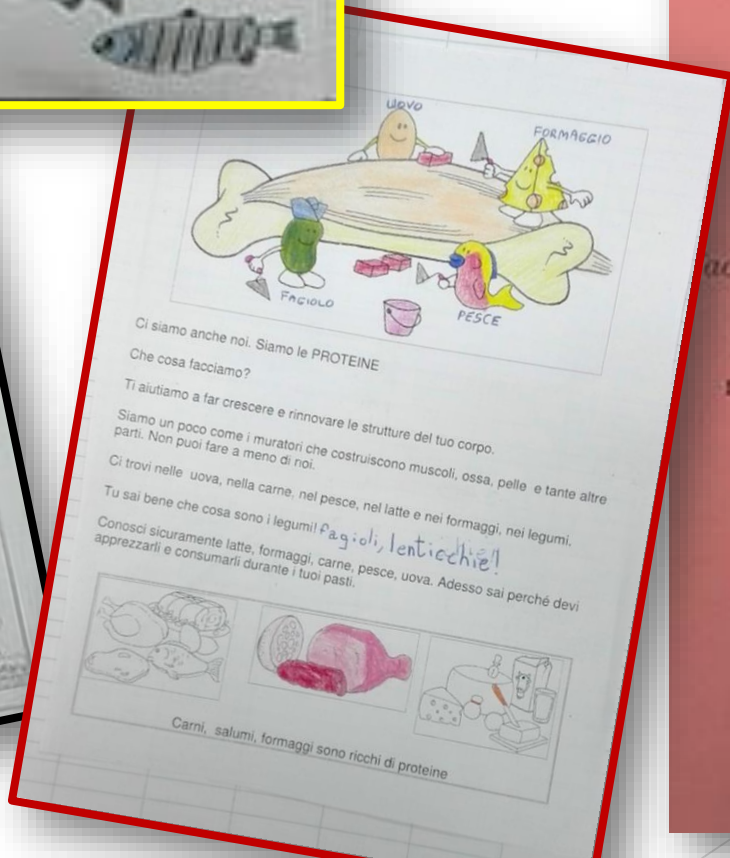


**Ricorda:** In vita bisogna bere e mangiare bene e in modo sano. E' così che si cresce.

- Il tuo corpo ha bisogno di tutti le sostanze di cui abbiamo parlato le anche di altre che si trovano nei prodotti animali. Per questo è importante seguire una **dieta varia**, con mangiare un po' di tutto.
- Consuma molta **frutta e verdura**, allo scopo di prenderne una buona dose di vitamine e sali minerali.

- Evitare con lo zucchero la malta.** Per questo è meglio evitare le marmellate e le salse.
- Traggo l'energia dai cibi. Qual è il frutto di tutti i frutti? La frutta e il latte. Il latte è quello che si beve.
- Il cibo si distribuisce bene durante la giornata. Ecco la regola di seguire: **tre pasti principali**: colazione, pranzo e cena, e due merende: una a metà mattina e una a metà pomeriggio. Per una buona **digestione** è importante bere un bicchiere di acqua di stampra per abbassare la giornata. E il momento ideale per bere, cenare, mangiare, frutta.
- Mangia lentamente e mastica bene.** Il tuo stomaco ha tempo di digerire e tutto il sistema più digerente.
- Prima, non dimenticare mangiare e anche una tassa di latte per avere un sistema in famiglia e che gli altri.





# Le proteine?

Siamo le proteine prendeteci per mano bambini su venite venite insieme a noi.

Viviamo tutti insieme nei cibi assai squisiti che sono nutrienti gustosi e saporiti.

**RITORNELLO:**  
*Proteine, proteine siamo utili e piccine come tanti mattoncini acciamo crescere i bambini.*

Nella carne, pesce, uova nei salumi e nei formaggi nei legumi e cereali stiamo sempre tutte lì.

Se spesso ci mangiate forti e sani crescerete vi assicuro è così sì, davvero è così.

**RIT:** .....



# L'intervista

Chiedi ai tuoi nonni  
cosa mangiarono quando  
avanzano la tua età.

Nonna: <sup>20 anni</sup>

colazione:

latte e biscotti o  
porro sbollito con lo zuc-  
chero.

pranzo:

pasta con i legumi,  
pasta al sugo,  
brodo di pollo,  
frutta.

merenda:

pane, olio e zucchero.

cena:

formaggio, baccalà, mortadella,  
la, alici, pomodoro, frutta.

Nonno: <sup>40 anni</sup>

colazione:

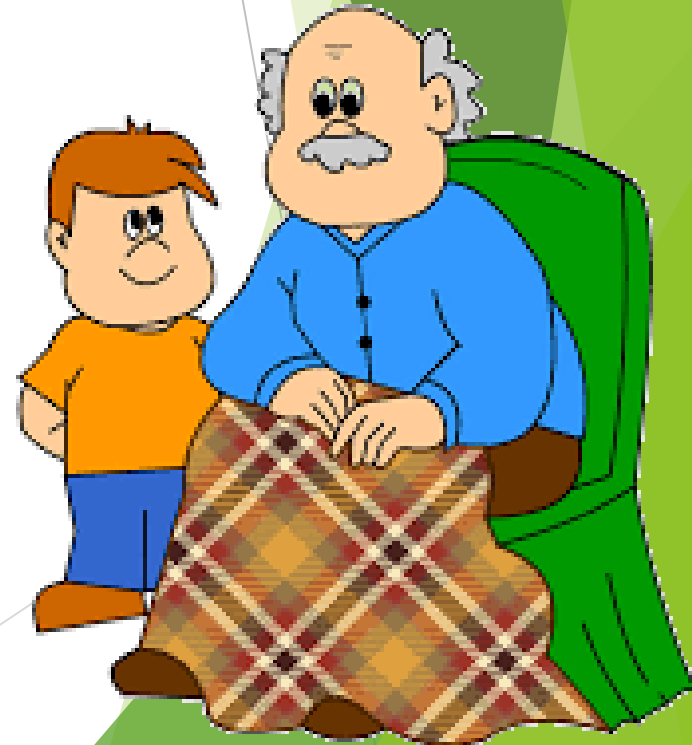
latte e pane.

pranzo:

pasta e patate, pasta e broc-  
coli, gnocchi, brodo.

cena:

prosciutto, fegato, carne, trippa.



# Le meraviglie del creato.....



## IL CREATO

1 Leggi il brano sulla creazione e scrivi le parole corrispondenti affianco ai disegni.

Dio ha creato tutte le cose, ha creato il nostro



Il **primo** giorno creò il cielo, la terra e la luce. Il **secondo** giorno

divise il cielo dalle acque. Il **terzo** giorno divise le acque e la terra, dando così vita ai mari, alle pianure e alle



montagne.

La terra avrebbe prodotto



fiori e



frutta.



alberi.

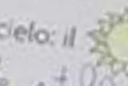
Il **quarto** giorno formò le luci del cielo: il



sole.



la luna e le

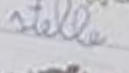


stelle.

Il **quinto** giorno creò i



pesci e gli



uccelli.

Il **sesto** giorno Dio creò gli animali della terra e



il uomo, che chiamò Adamo.

Dio mise Adamo nell'Eden, il suo giardino, ma Adamo si sentiva solo e triste. Dio allora fece addormentare

Adamo e, senza che lui sentisse dolore, gli tolse un osso della costola e lo trasformò in una

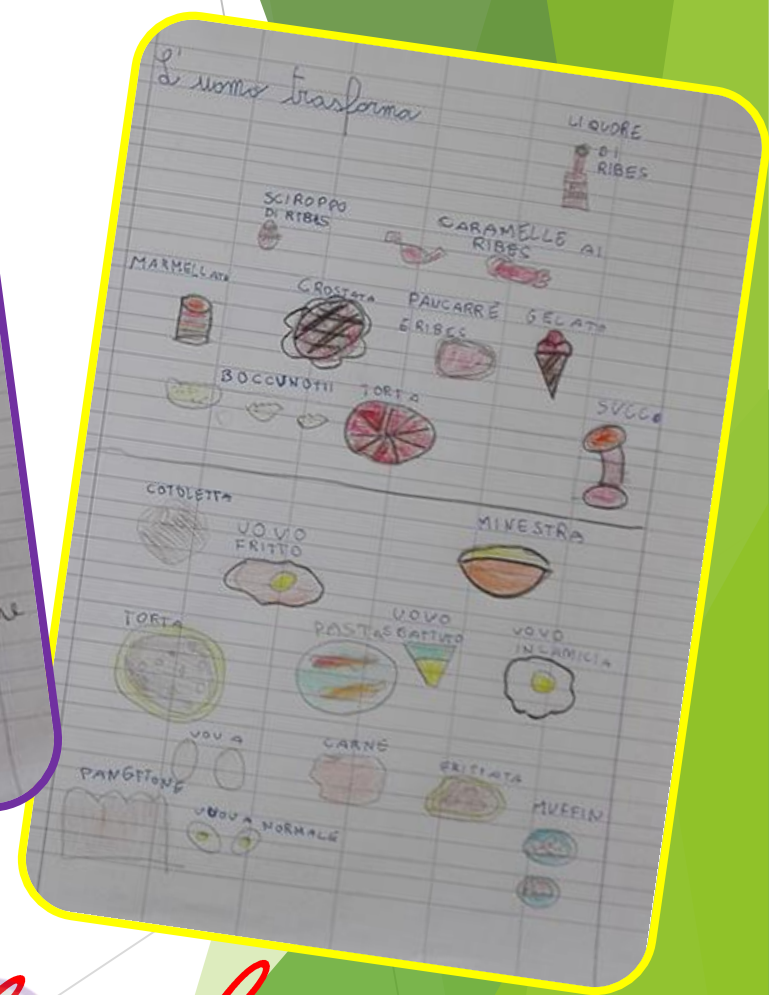


donna.

che chiamò Eva. Il **settimo** giorno Dio si riposò.

PERCORSO 1 Dio e l'uomo • UNITÀ 1

O&A Ascoltare, leggere e saper riferire alcune pagine bibliche del racconto della creazione.  
© RD Cittadinanza e Costituzione (vedi p. 65); Storia (vedi p. 65); Arte e immagine (vedi p. 65).



Dio crea ..... l'uomo trasforma

FRUTTA

- Fico
- uva
- fragole
- ciliegie
- limone
- banane
- pere
- mele
- mirtilli

VERDURE

- Aglio
- carote
- fagioline
- carciofi
- sedano
- lattuga
- peperoni

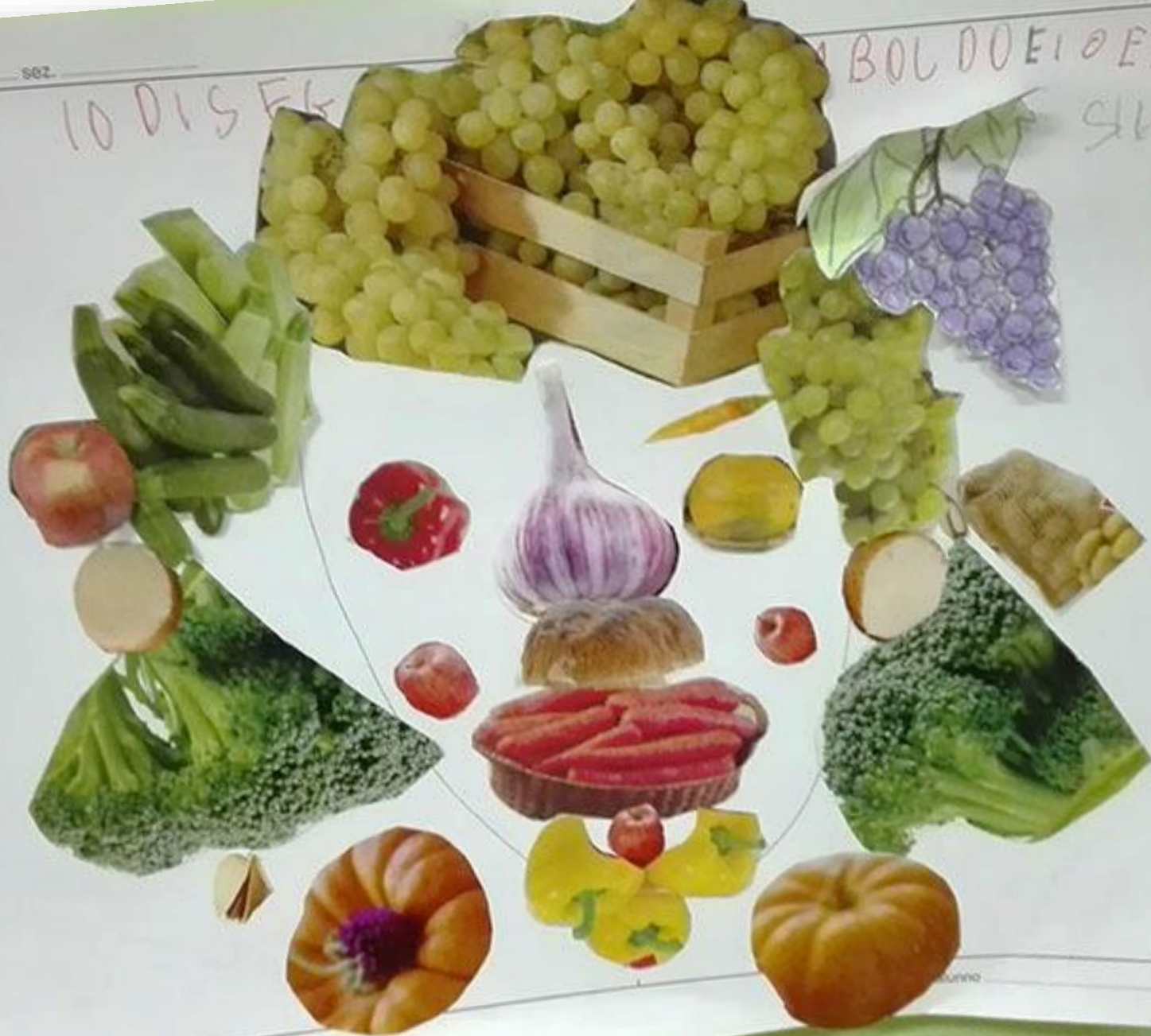
Grandi ...  
e piccoli...

*Arcimboldo*



10 DIS EG

BOL DOEIO ESALVO  
SK V



*Salvatore e  
Silvana*



*Diego*

classe

sez.

IO DISEGNO COME ARCIPOLO

tavola

MARIA ASSUNTA



*Maria  
Assunta*

alunno



*Andrea  
Angelo e  
Vincenza*



IO DISEGNO COME ARCIBOLDO



FILomena CRISTIAN DENNIS.

*Filomena  
Cristian e  
Dennis*



*Elena e  
Noemi*

classe

sez.

tavola

IO DISEGNO COME ARCIIMBOLDO



Alessia  
Sera  
7 anni

Ellade  
Leo  
6 ANNI E MEZZO

*Ellade e  
Alessia*

IS  
B



*Elisa  
Francesco  
Isabella e  
Mariano*



*Veronica  
Thais e  
Maria Grazia*

IO SONO UNA PICCOLA  
ARCIMBOLDINA



ALESSANDRA

*Alessandra*

IO DISEGNO COME A REIA BOL



AZZURRA E FRANCESCO

*Azzurra  
e Francesco*



*Noemi*



# Ricette a Colori by Winx

Mangiare e cucinare in modo sano è divertente come fare una magia! Prima di mettersi ai fornelli, però, è importante conoscere gli alimenti e le loro proprietà. Per questo le Winx hanno creato l'**Arcobaleno Alimentare!** Ogni fata è la madrina di un colore che indica un gruppo di cibi. Pasta, verdura, carne... con le Winx e il loro arcobaleno è facile scoprire a che cosa servono!

Mangiare è più DIVERTENTE quando ci si siede a tavola tutti quanti INSIEME!



Mangia 5 volte al giorno: colazione, pranzo, cena e due merende, una la mattina e una il pomeriggio!



## FRUTTA E VERDURA

Frutta e verdura vanno consumate a ogni pasto! Aiutano l'intestino a funzionare bene grazie alle fibre.



## LEGUMI

I legumi sono un vero tesoro: contengono proteine, i "mattoncini" che compongono i muscoli, e fibre, amiche di stomaco e intestino. In più danno energia!



## LATTICINI E FORMAGGI

Non possono mancare se si vuole avere ossa forti! Merito del calcio, che è fondamentale per i bambini: serve a costruire lo scheletro!



## PASTA E IL RISO

Pasta e riso vanno mangiati tutti i giorni. Sono la fonte principale di carboidrati, ovvero la "benzina" che mette in moto il corpo!



## CARNI E UOVA

Con loro si fa scorta di proteine! Le proteine sono fondamentali durante la crescita, perché "costruiscono" i muscoli e altre parti del corpo.



## PESCE E ACQUA

Mangiando pesce si fa scorta di proteine e di grassi omega-3, che fanno funzionare bene il cuore e il cervello. Mai dimenticarsi di bere: il corpo è formato per il 70% di acqua.



## Attenzione al sale:

non esagerare! Via libera con l'acqua: bevi anche quando non hai sete!

Frutta e verdura a volontà! Mangia la verdura ogni volta che ti siedi a tavola e consuma frutta a merenda!



Fine