



OCCHIO ALL'ALIMENTAZIONE

Quest'anno noi alunni delle classi quarte e quinte stiamo partecipando a un progetto alimentare, intitolato "LA TAVOLA DEI COLORI", promosso dall'AVIS Provinciale.

Lo scopo di questo progetto è di favorire, in noi, una corretta, sana e varia alimentazione.

L'AVIS ci ha fornito un quadernetto, contenente delle schede di diario alimentare e una confezione di colori.

Ad ogni gruppo di alimenti è stato assegnato un colore, quindi noi coloriamo in base a ciò che mangiamo, segnando l'alimento sotto forma di colori.

Ovviamente, l'alimentazione monotona sarà rappresentata con pochi colori, mentre l'alimentazione più corretta sarà molto colorata.

Prima che incominciassimo questo progetto abbiamo studiato i vari alimenti e li abbiamo raggruppati in base alle loro funzioni.

Gli alimenti si classificano in tre categorie: costruttori, energetici e regolatori.

I costruttori ci forniscono le sostanze per rinnovare i tessuti del nostro corpo; gli energetici ci danno l'energia per compiere le nostre attività; i regolatori regolano il funzionamento dell'organismo e ci difendono dalle malattie.

E' chiaro che tutte queste sostanze non possiamo trovarli in pochi alimenti, ma è necessario che la nostra dieta comprenda tanti cibi diversi, quindi deve essere completa e svariata.



GRAZIE AL LAVORO SVOLTO IN QUESTO PROGETTO

Io non amo molto i legumi perché hanno un sapore troppo forte, ma grazie alla tavola dei colori ho capito che devo mangiarli perché danno al nostro corpo proteine, calcio e ferro.

E. Grammatica

Anche a me non piacciono i legumi, ma ho capito che bisogna mangiarli, almeno una volta alla settimana.

M. Piccitto

Mangio troppi dolci e pochi legumi, ma sto cercando di rimediare.

C. Blundo

Io dovrei mangiare più carne e pesce e meno dolci.

C. Di quattro

Mi sono accorto che stavo mangiando troppe uova, quindi mi sto limitando.

L. Ciaceri

Da ora in poi, mi impegnerò a correggere la mia alimentazione.

G. Agnello

Io, invece, mi sono accorta che mangio pochi dolci e preferisco di più i cibi salati.

G. Occhipinti

Non vedo l'ora di compilare le altre tabelle.

G. Spata

Io, forse, sono uno dei pochi che fa una corretta alimentazione, perché i colori della mia tabella sono vari.

G. Giannicolo

Io mi sono divertito tanto e ringrazio l'AVIS, la Presidente e le nostre maestre che ci hanno permesso di partecipare a questo interessante progetto.

E. Cannata

Classe 4[^] B

Una lezione ... insolita all' IPERCOOP



Oggi 23 Gennaio siamo andati all'IPERCOOP per seguire un progetto di educazione alimentare dal titolo

“ORTOFRUTTA”.

Siamo partiti alle ore 9:00 con lo scuolabus, dopo un po' siamo arrivati al centro commerciale Ibleo dove è situato l'IPERCOOP. Appena entrati abbiamo aspettato tanto tempo, finché una gentile assistente non ci ha chiamato.

L' assistente ci ha mostrato



il reparto ortofrutta e ci ha spiegato che noi delle piante mangiamo il fusto, le foglie, i fiori e anche i frutti. Da alcune piante mangiamo i fiori come nel caso del carciofo e del broccolo. I frutti delle piante sono le mele, le pere, i melograni ecc. Mangiamo anche le foglie come le lattughe, i finocchi, mangiamo il fusto

di alcune piante come le patate e le radici quando mangiamo i ravanelli e le carote. Poi siamo andati negli uffici dove sempre l'assistente ci ha spiegato che le radici prendono l'acqua dal terreno, la trasferiscono nel fusto e poi nei rami e nelle foglie. Successivamente nascono i fiori, cadono i petali e nascono i frutti. Infine abbiamo fatto un gioco: la maestra doveva indovinare che frutto c'era dentro la scatola dietro le nostre indicazioni. Alla fine la maestra ha indovinato: era un kiwi. Siamo partiti con l'autobus per ritornare a scuola. A casa ho raccontato ai miei genitori l'esperienza di una lezione fatta in un luogo diverso dalla classe ed è stato per me molto interessante.

Giuliano Di Franco
Elisa Gulino 4[°]B



*Abbiamo capito quanto sia importante mangiare frutta e verdura perché sono ricche di vitamine, sali minerali e fibre indispensabili per crescere " sani e belli".
E allora diciamo:*

V
I
V
A
LA FRUTTA
E LA VERDURA