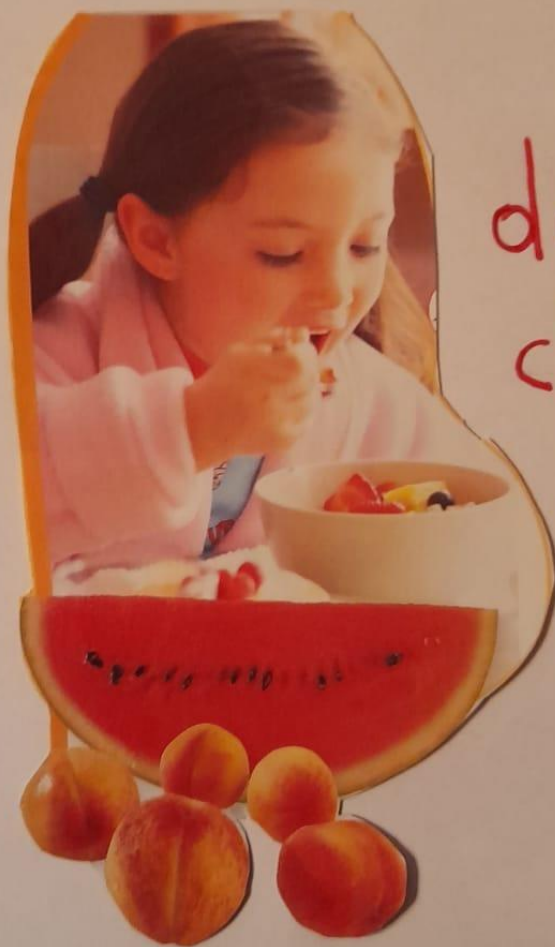


U.D.A. N° 2

LA SALUTE VIEN MANGIANDO...

"Il piacere del movimento
e di una sana alimentazione"

Gli
alunni



delle
classi

4

A - B - C - D

U.S.A: la salute viene mangiando

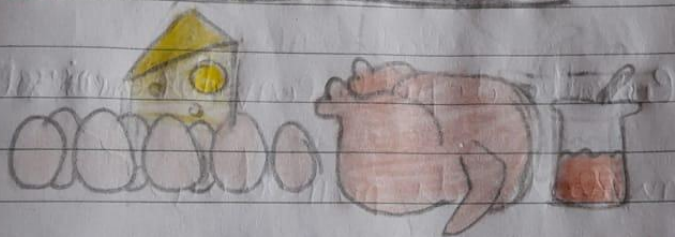
Nel 1999 il Ministero della Salute ha incaricato alcuni esperti di preparare uno schema a forma di piramide per indicare come organizzare al meglio il consumo degli alimenti durante i pasti.

saltuariamente

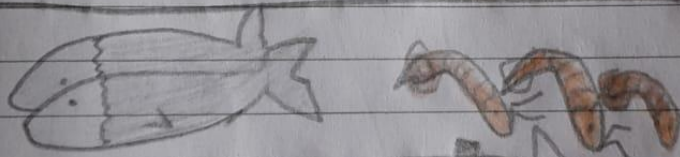
consumo settimanale



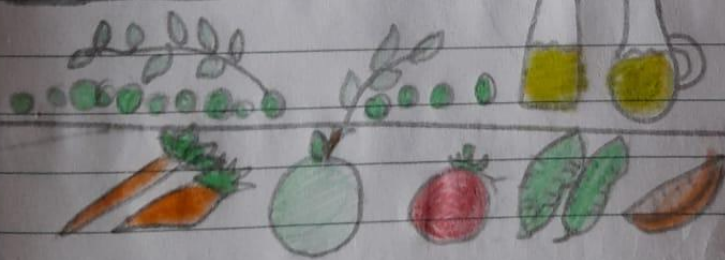
MANTENERE
PORZIONI
MODERATE



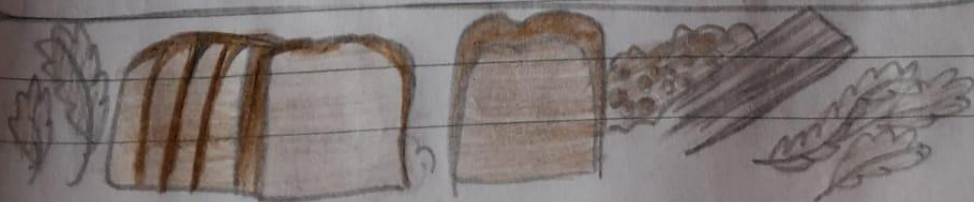
ATTIVITÀ
FISICA
GIORNALE



pasto giornaliero



pasti principali



Osserva la piramide e scrivi che cosa mangi di solito a:

- **Edizione** = latte con biscotti
- **Spuntino** = patatine o cracker senza glut
- **Pranzo** = pasta al sugo con la carne tritata
- **Merenda** = una mela e pera con marmellata
- **Cena**
- **Cena** = cosette di pollo con del ~~pezzetto~~ di carote insalata di pomodoro

Rispondi alla seguente domanda

- La tua alimentazione rispetta le regole indicate nella piramide? Sì, e' solo una cosa che non sta proprio bene ovvero le patate

A TAVOLA CON LA DIETA MEDITERRANEA

La dieta mediterranea è un tipo di alimentazione riconosciuto nel 2010 dall'Unesco come bene dell'umanità, in qualità d'espressione della cultura del mondo. È ispirata agli stili alimentari dei paesi che si affacciano sul mar mediterraneo abituati al consumo di cereali, frutta, semi, verdura, olio di oliva, a quello moderato di pesce e carne bianca, formaggi e a que

sporadico di carne rossa. Questo tipo di dieta
è particolarmente sana, riduce i problemi
di salute relativi all'eccessivo consumo
di prodotti alimentari di origine animale.



La dieta mediter-
ranea aiuta nella
prevenzione delle
malattie!

GIOCHIAMO INSIEME

Conosci quali sono le proprietà nutritive contenute in maggiore quantità negli alimenti della dieta mediterranea? Segui la legenda e indicale con la lettera esatta.

LEGENDA:

P = proteine

V/S/M = vitamine/sali minerali

C = carboidrati

G = grassi



V/S/M



P



C



G

PROTEINE

VITAMINE + SALI MINERALI

CARBOIDRATI

GRASSI

Carne 

Pesce 

uova 

formaggi 

riso 
legumi 
cereali 
lenticchie 
ceci, fagioli 
piselli 

frutta secca 

(mandorle, noci,
arachidi, noccioline)

frutta 

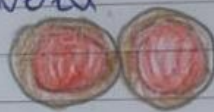
banane, mele, kiwi,
arance,
ortaggi 

zucchine, peperoni,
pomodori

pasti 

pasta 
panini 

crisotti 

pizza 

patate 

burro 

maionese 

formaggi 

panetto 

insalati
(salamì, mortadella)


dolci con
creme:


bignè, cornetti
farciti

Healthy and unhealthy food and drinks

HEALTHY

Broccoli

Yogurt

eggs

artichokes

peaches

carrot

fish

Water

Bananas

salads

UNHEALTHY

Hamburger

Hot dog

Doughnut

Candies

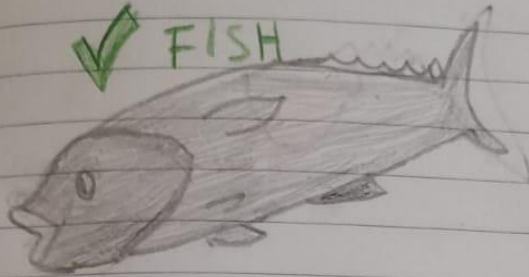
Pizza

Milkshake

soda

HEALTHY FOODS

✓ FISH



✗ ICE CREAM

✓ FRUIT



✗ SWEETS

I want a lot healthy food!

✓ VEGETABLES



✗ CRISPS



Osserva le informazioni fornite dall'etichetta

Denominazione del prodotto

Nome della ditta produttrice

Sede dello stabilimento produttivo

Elenco degli ingredienti



ORANGE POAB

Confezionato per company
Nome: S.M.L. via
Rossi 15 Milano

Confezionato extra di fragole
Fragole 90% di car. i. 8% z. 2%

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Energia	720 Kcal
grassi	0,5 g
grassi saturi	0,2 g
Carboidrati	45 g
Zuccheri	13 g
Proteine	0,7 g
Sale	0,1 g

CONFETTURA di Lambrate (MI)
DI FRAGOLE



Conservare in frigorifero dopo l'apertura.

Da consumare entro il 23-04-2021

Modalità di conservazione

370 g



978854782468943

Barretto = raccolta vetro
Cappo = raccolta metallo

Contiene a barra

Quantità di prodotto

Raccolta
lo nutrizionale

Modalità di smaltimento

I MARCHI DI QUALITA'

Nel ristorante di un supermercato puoi vedere i prodotti indicati da marchi particolari. Sono marchi particolari.

SPECIALE DOC-DOP-IGP



Parmigiano Reggiano DOP
24 mesi (al kg € 14.90)

€ 1.49



Cipolle di Tropea IGP
(al kg € 2.90)

€ 2.90



Prosciutto di Modena DOP
(al kg € 24.90)

€ 2.49

e sai quello che scegli!



Vino D.O.C.
(al litro € 10.55)

€ 7.99



Olio extra vergine di Oliva di Bari DOP
(al litro € 6.65)

€ 4.99



Aceto balsamico di Modena IGP

€ 4.50

Marchio = simbolo per distinguere la qualità di un prodotto

Asserito legge.



Denominazione
Origine
Controllata

È il marchio utilizzato
per indicare e origine
geografica dei vini



Di
Origine
Protetta

È il marchio per i prodotti
alimentari di un determinato
luogo. Tutte le fasi della
lavorazione di questi prodotti
devono avvenire nella stessa
zona



Indicazione
Geografica
Protetta

È il marchio per i pro-
dotti alimentari di cui
solo una parte delle
materie prime o alcuni
fasi della lavorazione
avvertono in un'area
geografica limitata

Scopri che cosa è la Cymarsa completando la parola mancante.



15 prodotti DO (DOP e IGP) garantiscono al consumatore

- QUALITÀ,
- LA VERA RAZIONE ARIEGIANALE
- TIPICITÀ TERRITORIALE

AFTERNOON TEA MENU

SCONES

Served with jam and cream

CUPCAKES

Strawberries and cream - Lemon and honey
chocolate and peppermint - Vanilla

CAKES

Brownies - carrot and walnut cake -
jam tart - apple cake

FINGER SANDWICHES

Ham, cheese and pickle - Smoked salmon and
cream cheese - egg and mayonaise

TEA SELECTION

Earl Grey - Green tea - Lemon and Ginger -
Berry and Elderflower - darjeeling

COFFEE AND HOT CHOCOLATE

WATER

BREAKFAST DISHES

Sausages and beans

Bacon and eggs

Scrambled eggs

Fried eggs - soft or hard boiled eggs

Ham or cheese omelette

Pancakes

Toast - Buns - Croissants

Bread with jam and butter

Coffee with milk or whipped cream

Cappuccino

Tea with milk or whipped cream

Orange juice - Grapefruit juice

Apple juice - Pineapple juice

Tomato juice -

Io seguo la dieta
mediterranea e
scoppio di salute-----



Mangiare frutta...
FRUTTA



UNA MELA AL
GIORNO TOGLIE IL
MEDICO DI TORNO



Anche se in classe siamo
distanziati.....continuiamo
a lavorare insieme-----

U.D.A N°2 "La salute vien
mangiando"



