

16 OTTOBRE

GIORNATA MONDIALE

DELL'ALIMENTAZIONE

Scheda didattica per la scuola primaria

Mangiare bene
ci fa crescere!

Un mondo
più sano
inizia
dal nostro
piatto!



1 Colora i cibi sani

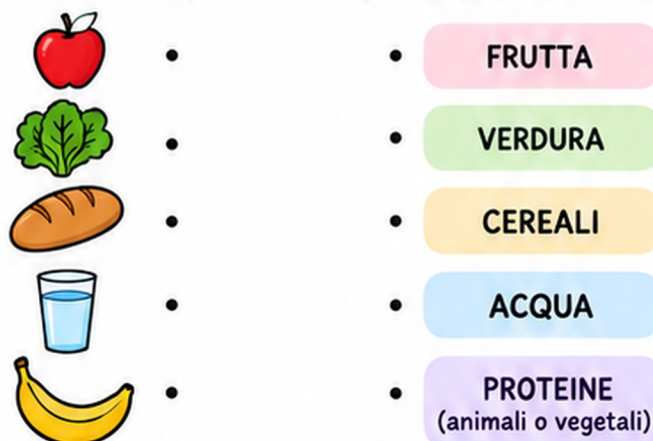
Colora solo gli alimenti che fanno bene alla nostra salute.



Piccole scelte,
grandi benefici!

2 Collega il cibo al gruppo giusto

Osserva gli alimenti e collegali al gruppo corrispondente.



3 Completa le frasi

Completa le frasi con le parole mancanti.

acqua frutta verdura energia equilibrata

1. Mangiare _____ e _____ ci aiuta a stare in salute.
2. L' _____ è importante per il nostro corpo.
3. Una colazione _____ ci dà la giusta _____ per affrontare la giornata.
4. È meglio bere _____ invece delle bevande zuccherate.
5. Ogni giorno è importante mangiare cibi diversi e in modo _____.

4 Trova l'intruso

In ogni riga c'è un alimento che non appartiene al gruppo. Cerchialo.

FRUTTA



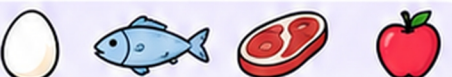
VERDURA



CEREALI



PROTEINE



BEVANDE



5 Bravissimo!

Disegna o scrivi il tuo spuntino sano preferito.
Puoi anche scrivere perché ti piace!

Cibo buono,
idee migliori!



Un'alimentazione sana oggi, un domani più felice!