



Cibo buono
per un mondo
più felice!

16 ottobre - Giornata mondiale dell'alimentazione

Scheda didattica per la scuola primaria



La Giornata mondiale dell'alimentazione ci ricorda che il cibo è importante per tutti. Mangiare bene ci aiuta a crescere sani e forti. È importante scegliere cibi vari, bere acqua e non sprecare il cibo.

1 Osserva e leggi

Oggi a scuola parliamo di cibo sano. La frutta e la verdura fanno bene al corpo.

Bere acqua è importante ogni giorno. Il cibo non si spreca: si mangia con cura e si condivide.



2 Colora i cibi sani

Colora solo i cibi che fanno bene alla salute.



mela



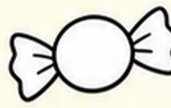
carota



acqua



pane



caramella



patatine

3 Completa le frasi

Scegli le parole nel riquadro e completa le frasi.

acqua frutta verdura spreca

- Per stare bene mangio la _____.
- Ogni giorno bevo _____.
- A tavola non si _____ il cibo.
- La mamma compra la _____ per l'insalata.



4 Vero o falso?

Leggi le frasi e segna con una X.

- | | Vero | Falso |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Bere acqua fa bene. | ☐ | ☐ |
| 2. La frutta è un cibo sano. | ☐ | ☐ |
| 3. Sprecare il cibo va bene. | ☐ | ☐ |
| 4. Le verdure aiutano a crescere. | ☐ | ☐ |

5 Comprensione

Rispondi alle domande sul testo che hai letto.

Mangiare bene
è un gesto
d'amore!



- Di cosa parliamo oggi a scuola?

- Quali cibi fanno bene al corpo?

- Che cosa non dobbiamo fare con il cibo?

Piccole
scelte oggi,
un domani
più grande!



Insieme per un'alimentazione migliore!