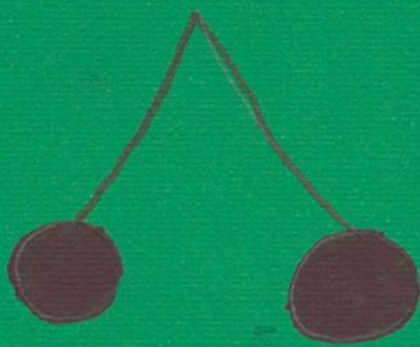


Fabiola

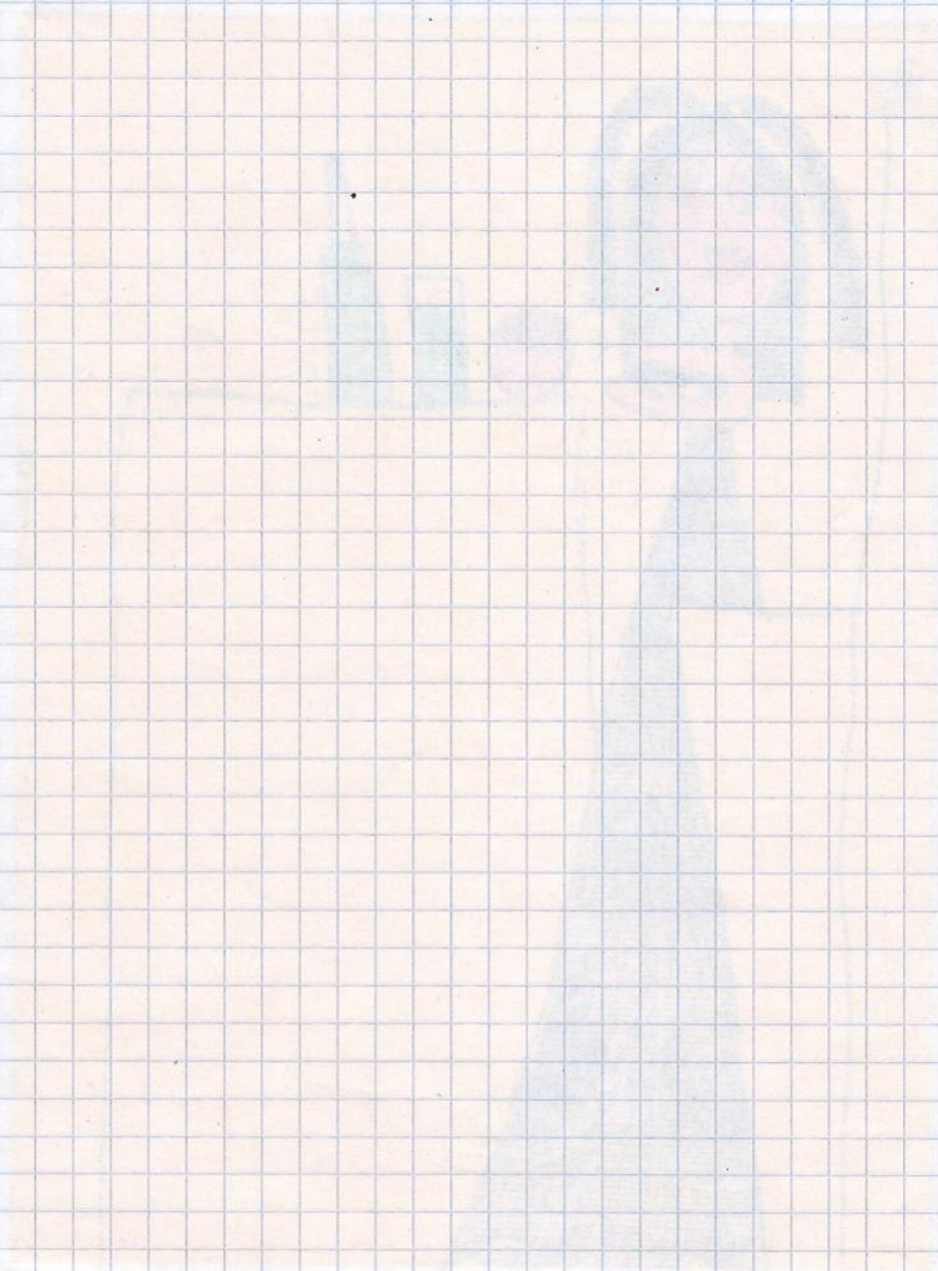


"CIBO BIO
FELICE"

Progetto di
educazione alimentare
Quaderno operativo
di



fabiola



DISEGNATI MENTRE MANGI IL TUO CIBO

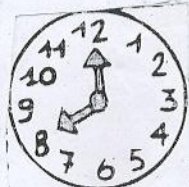
PREFERITO: ESSO È COME IL CARBURANTE

PER L'AUTO. SERVE PER FARE TANTA

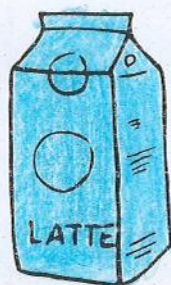
STRADA.



A CHE ORA SI MANGIA TAGLIA GLI OROLOGI E
METTILI SUI 4 BASTI PRINCIPALI.



ORE 8



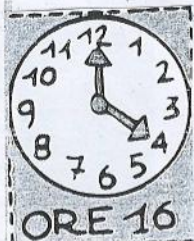
COLAZIONE



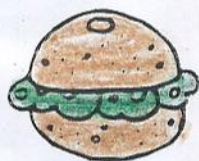
ORE 12



PRANZO



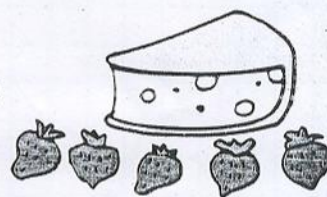
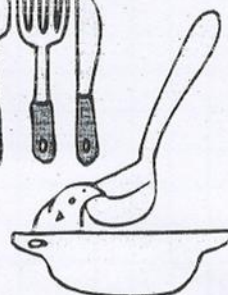
ORE 16



MERENDA



ORE 20



CENA

COLAZIONE

AL MATTINO,

APPENA MI SVEGLIO FACCIO COLAZIONE COSÌ



PRANZO

È MEZZOGIORNO...
CHE FAME!
ECCO IL PRANZO



PRIMO SECONDO CONTORNO FRUTTA



MERENDA

È POMERIGGIO...

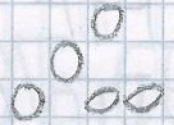
W LA MERENDA!



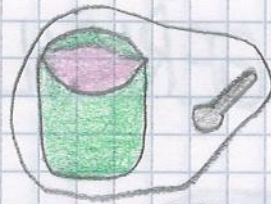
ACQUA



FRUTTA SECCA



PIZZA



YOGURT



FRUTTA



GELATO



TE



ORZO



S PREMUTA



BRIOCHE



TORTA



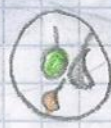
FROLLATO

PRANZO

È MEZZOGIORNO...

CHE FAME!

ECCO IL PRANZO



PRIMO SECONDO CONTORNO FRUTTA



Non è sempre l'ora di mangiare!



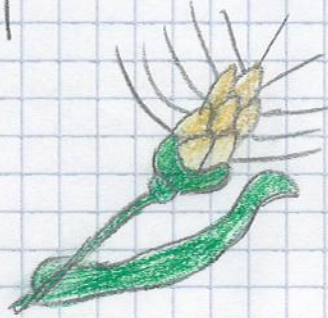
... Ma è l'ora di conoscere le famiglie degli alimenti:

- CARBOIDRATI V 
- PROTEINE $\text{V} + \text{A}$  
- GRASSI $\text{V} + \text{A}$  
- VITAMINE E SALI MINERALI V 

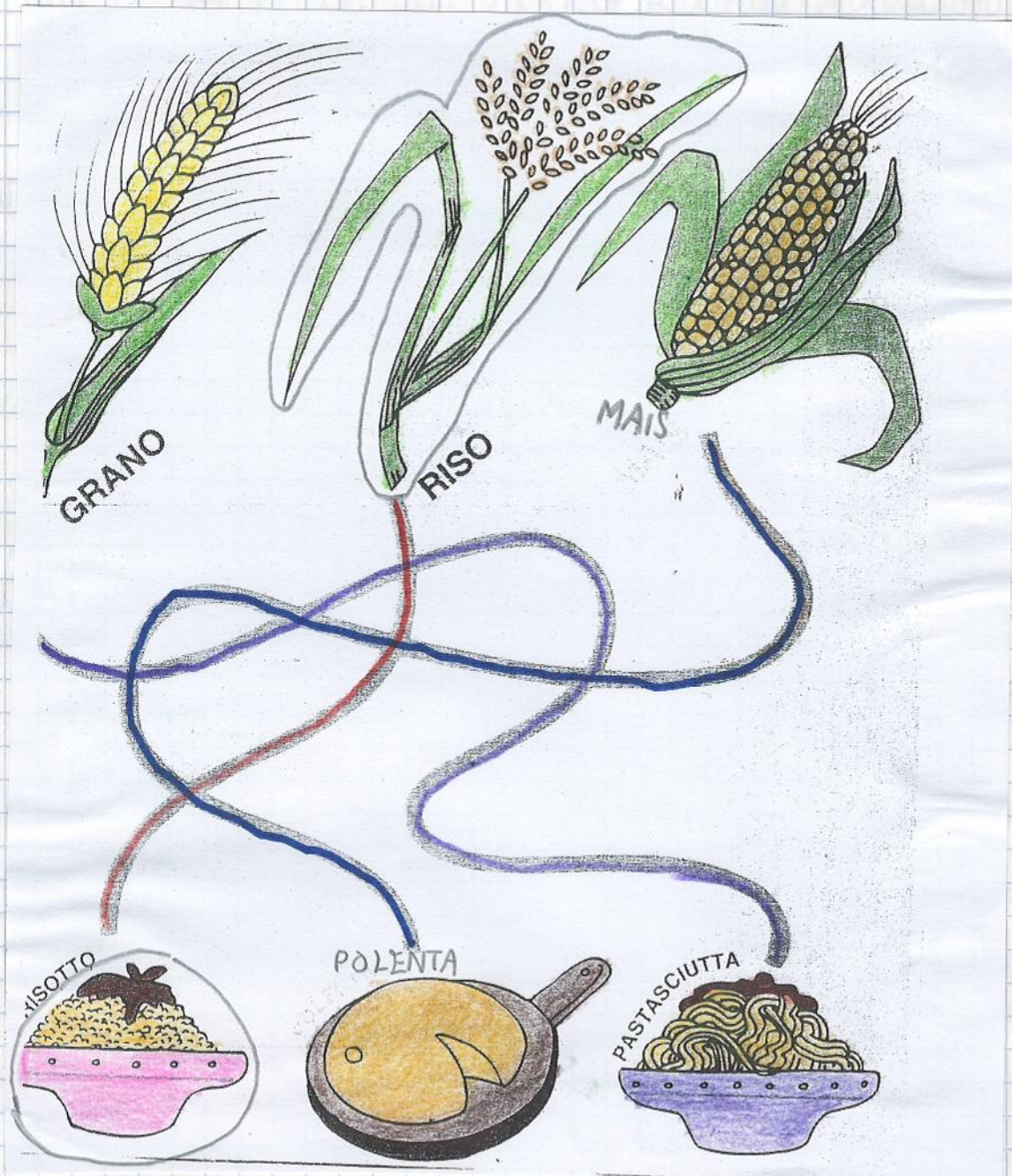
V = dal mondo vegetale
 A = dal mondo animale

I CARBOIDRATI

Il cereale più conosciuto è il grano:



In esso sono contenuti i C che ti danno energia e calore



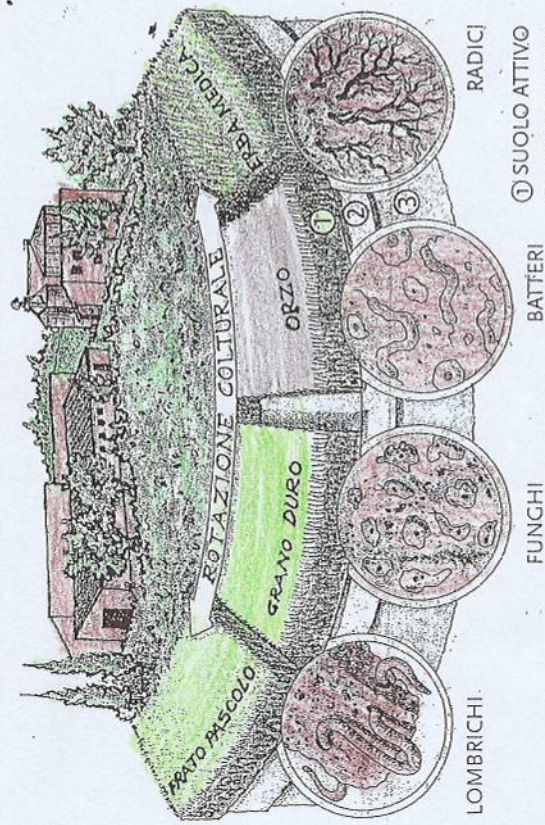
Dai chicchi dei cereali derivano
primi piatti molto appetitosi e
ricchi carboidrati.

Lora preferisci mangiare tra questi
tre?

Cerchia il piatto.

L'AVVENTURA DEI CHICCHI DI GRANOE VISITA AL PASTIFICIO BIO

LA COLLINA BIOLOGICA DI MONTEBELLO



Per l'AGRICOLTURA BIOLOGICA, la terra è un organismo vivente e come tale va rispettato. Perciò il problema della fertilità è affrontato solo con concimazioni organiche e quello delle erbe infestanti con la rotazione delle colture.



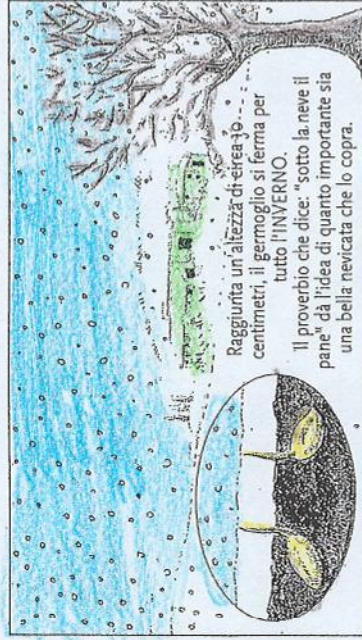
Non necessariamente si deve iniziare con un prato ben concimato da animali al pascolo, tuttavia la presenza di animali in una azienda biologica ha la sua importanza.



L'ARATURA va di solito fatta in estate con terreni ben asciutti. E' inoltre buona regola quella di non arare troppo in profondità per non impoverire la sostanza organica.



Un paio di piovute sono già sufficienti a rendere friabili le zolle e a far nascere le erbe infestanti. Ecco allora necessaria l'ESTIRPATURA, che distrugge le erbacce e prepara il terreno per la semina.



Raggiunta un'altezza di circa 40 centimetri, il germoglio si ferma per tutto l'INVERNO. Il proverbio che dice: "sotto la neve il pane" dà l'idea di quanto importante sia una bella nevicata che lo copra.



Con l'arrivo della primavera si rende necessaria una buona CONCIMAZIONE organica: la pianta ricomincia a crescere e va perciò aiutata.



Il grano si SEMINA verso i primi di novembre. Il terreno deve essere friabile e umido affinché i chicchi possano germogliare.



A luglio ecco l'ora della TREBBIATURA e del raccolto. Per chi fa agricoltura biologica è molto importante che il grano sia ben secco.

Che buoni i cibi bio!

Tutti i cereali possono essere coltivati con il metodo **biologico**, che usa solo **concimi naturali** e non chimici e anche tecniche di salvaguardia delle coltivazioni, escludendo diserbanti, pesticidi e insetticidi industriali.

Anche gli animali da **allevamento** possono essere nutriti con **foraggio biologico e dinamico**, così i loro prodotti (carne, latte e uova) sono più sani e privi di sostanze nocive alla salute.

SE BIO SIGNIFICA

VITA

IL CIBO BIO

FA BENE

PERCHÈ È PIENO

DI VITA!

Tanti cibi bio

Nella nostra classe abbiamo portato le confezioni di alcuni alimenti biologici che usiamo

Menu

Primi:



PASTA BIO



COUS-COUS
INTEGRALE
BIO ORGANICO



ORZO PERLA TO BIO

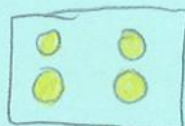
Secondi:



JOFU
FORMAGGIO
BIO



COTOLETTE
BIO



UOVA BIO



SFOGLIATINE BIO

Dolci



CROSTATINA
BIO



MARMELLATA
AI MIRTILLI
BIO



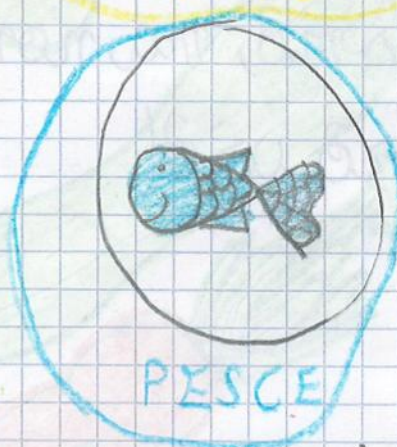
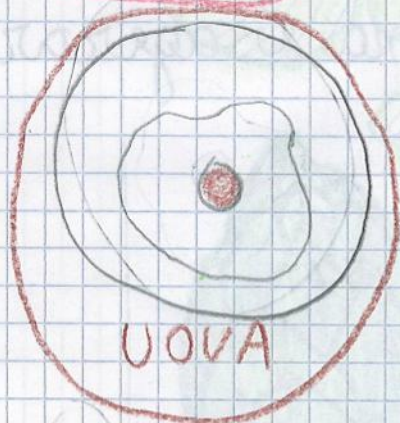
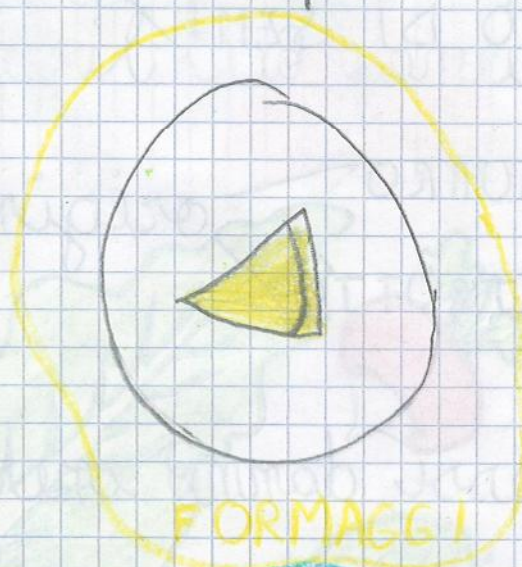
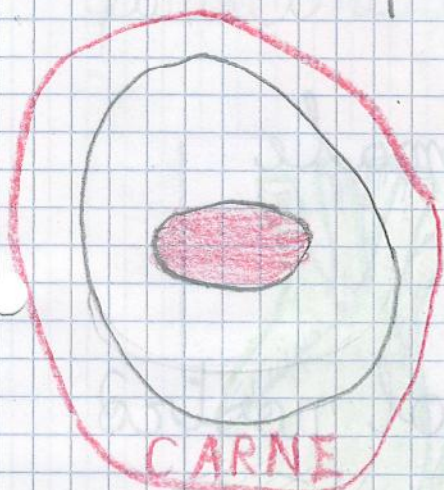
SUCCA
BIO

Esistono poi anche
i sapini BIO che non
inquinano l'acqua e la
terra, come le buste
organiche

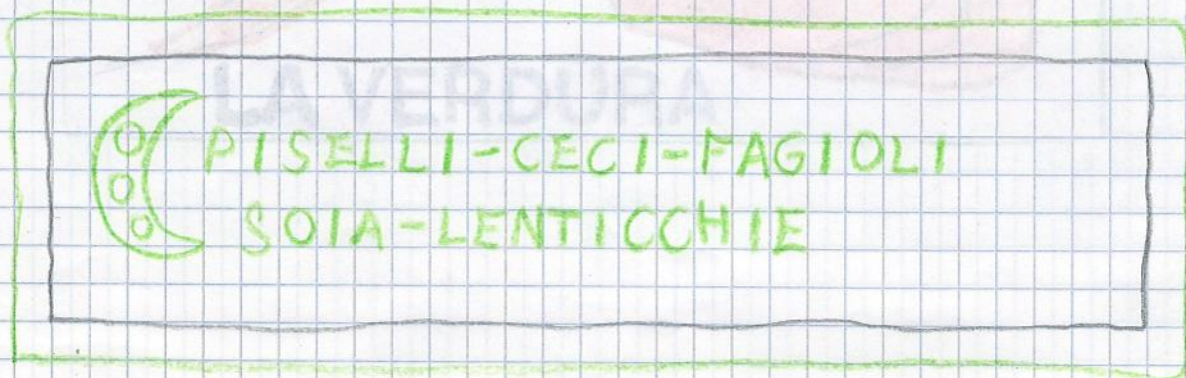


LE PROTEINE

Le proteine sono come i mattoncini di una casa: servono a farti crescere sano e forte.



Queste proteine vengono dal mondo animale mentre i legumi sono proteine vegetali



I grassi o lipidi



OLIO D'OLIVA



OLIO DI SEMI

origine vegetale



BURRO



STRUTTO

origine animale

I grassi danno energia al nostro organismo, ma non bisogna esagerare nel loro uso!

Le verdure

Negli ortaggi e nei legumi sono
contenute tante **fibra** che fanno
funzionare bene il tuo pancino!

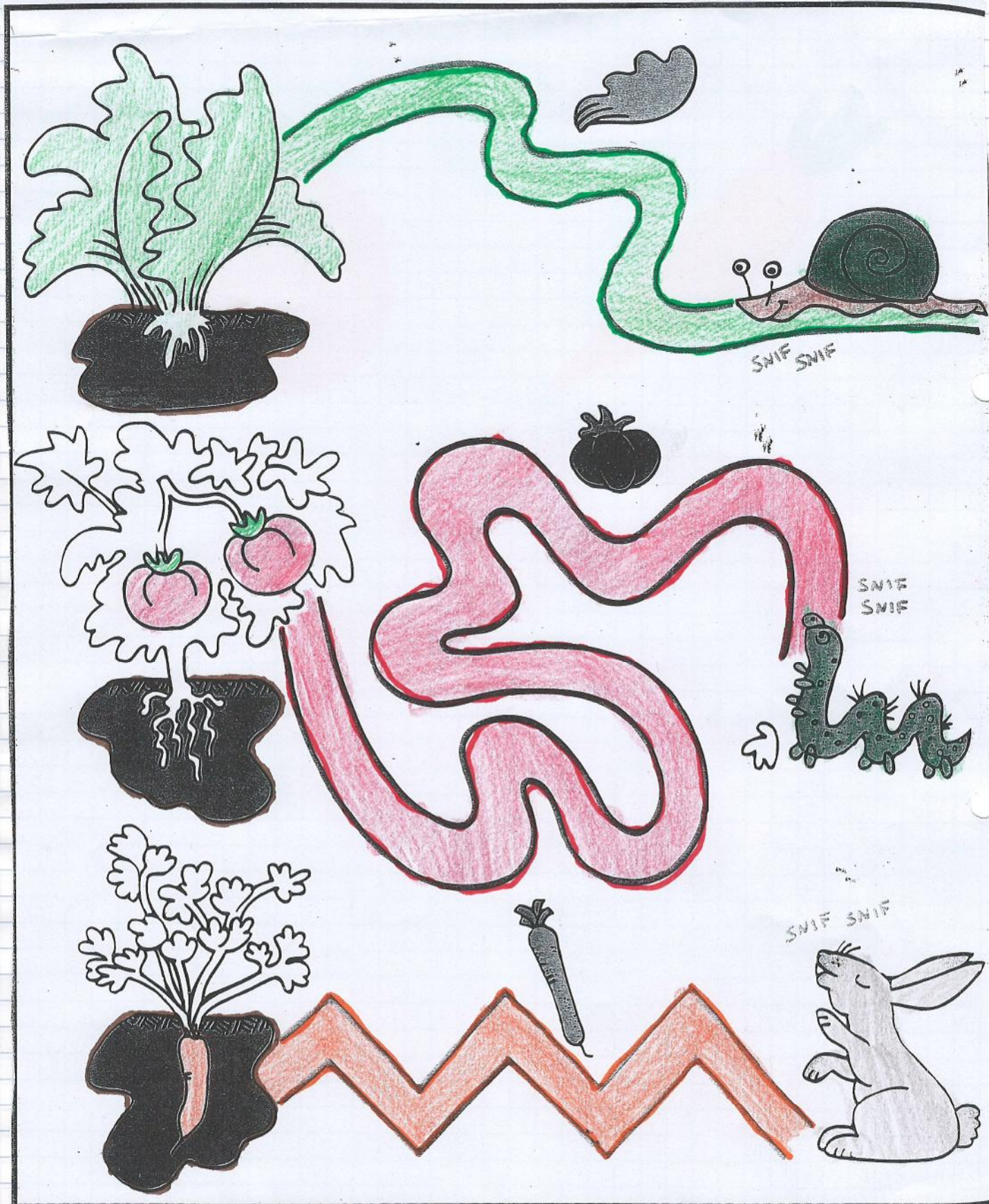


Che parte si mangia?

Di alcune verdure si mangiano le foglie, di altre i frutti, di altre ancora le radici.

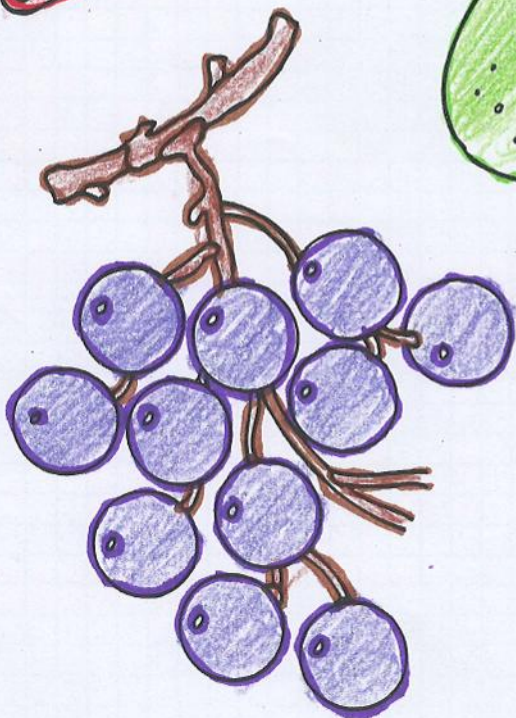
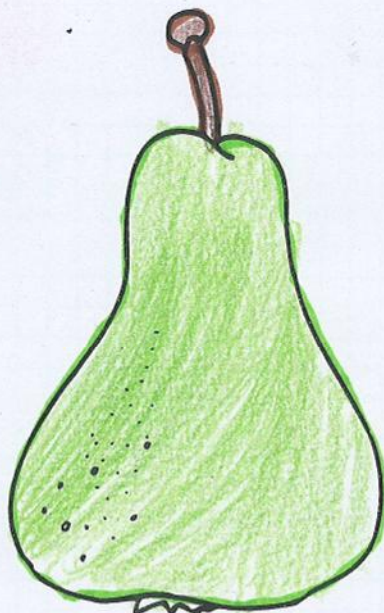
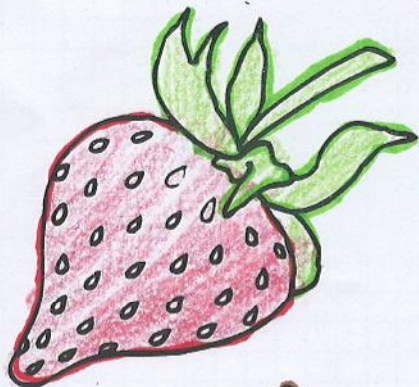
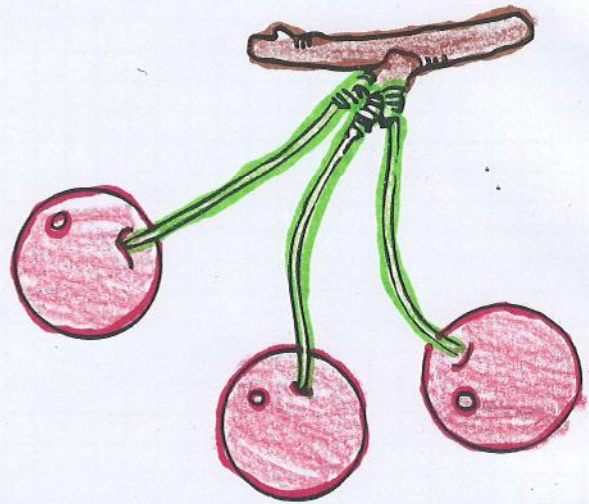
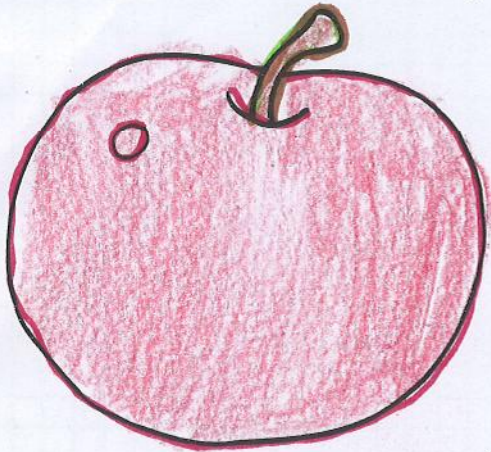
Segui i percorsi degli animalletti.

Colora la parte commestibile.

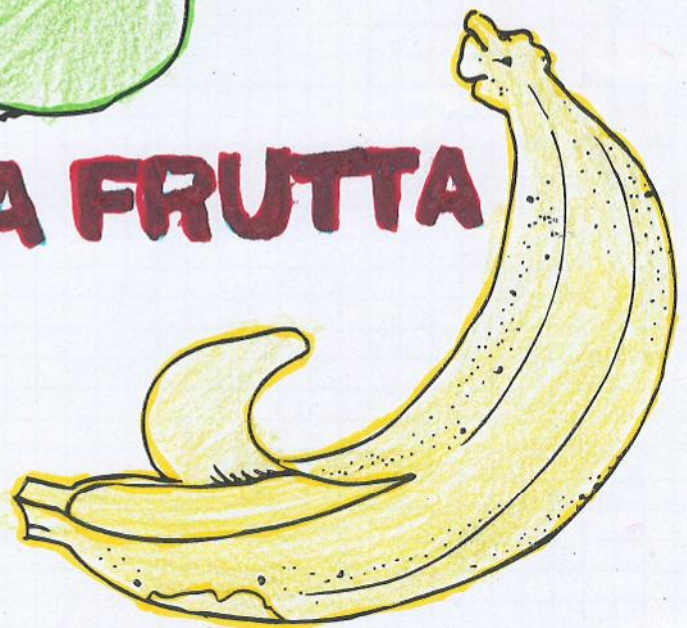


La frutta

Ti piace la frutta? Bene, perchè è un alimento ricco di vitamine che sono le viti e i bulloni che tengono insieme il tuo corpo.
Mangia spesso la frutta, anche lontano dai pasti.
Colora ciò che è rosso, completa il grappolo d'uva.

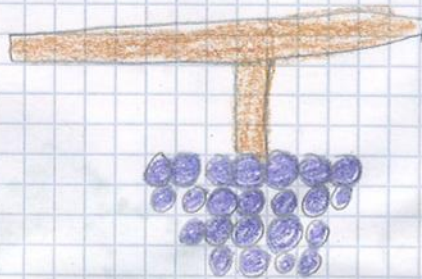
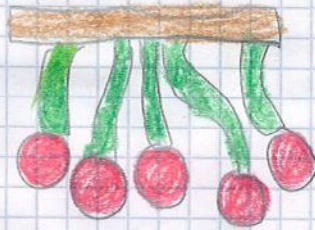
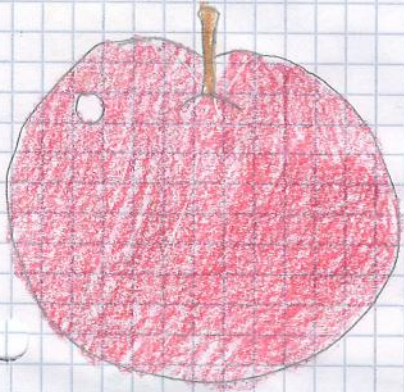


LA FRUTTA



Le vitamine e i sali minerali, contenuti nella frutta e nella verdura, sono essenziali alla tua crescita e utilissime in ogni fase della vita!

Quella che mi piace di più è.



L'ALFABETO SCRIVI CON STELLINI

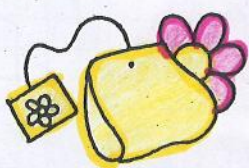
L'alfabeto di erbe,
fiori, verdura
e frutta



Aglione



Banana



Camomilla



Nattero



Edera



Zico



Girasole



Insalata



Kiwi



Lavanda



Mela



Noce



Ortica



Primula



Quadrifoglio



Ribes



Salvia



Tulipano



Uva



Verza



Zucca

COLORA
SOLO CIÒ
CHE CONOSCI.