

A tavola con Pippo



MANUALE DI EDUCAZIONE ALIMENTARE
PER GLI ALUNNI DELLA SCUOLA PRIMARIA

SOMMARIO

I cibi di Pippo	pag. 2
I cibi di Pappo sono	pag. 4
Cibi VAI di Pippo	pag. 6
Cibi STOP di Pippo	pag. 7
Cibi Pensa di Pippo	pag. 8
Pronti si mangia	pag. 10
E ora tocca a noi	pag. 11
Cruciverba	pag. 14
La ricetta della mamma	pag. 16
La tavola della prima colazione	pag. 17
Norme igieniche	pag. 18
Ricomponi	pag. 20
Filastrocca	pag. 21

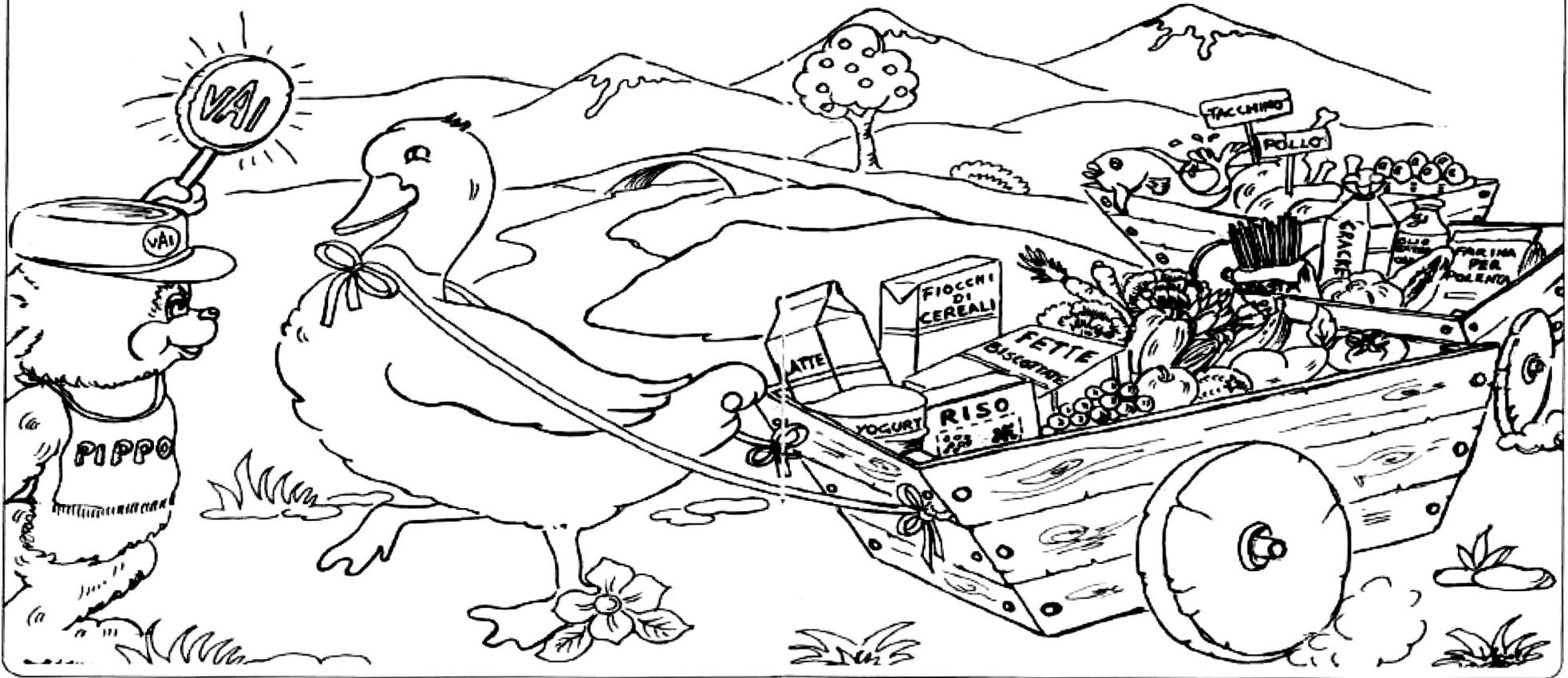
Disegni a cura di P. Settembrino

A TAVOLA CON PIPPO



Revisione del manuale "A tavola con Pippo" ad opera di
Dr.ssa L. Antonioli, A.S.V. D. Caspani, dr.ssa G. Rocca. Dietista M. Schiavi, A.S.V. R. Stefani

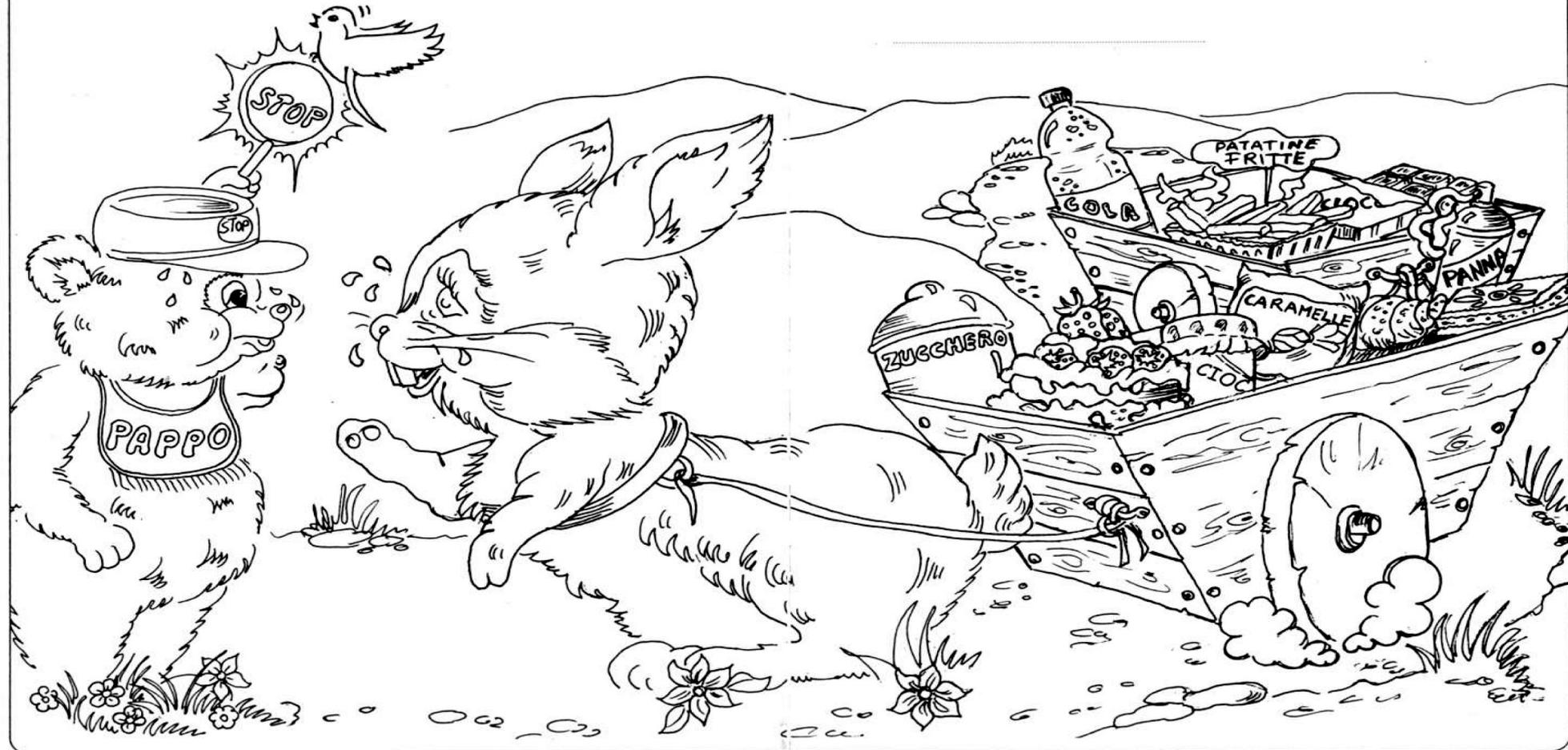
I cibi di Pippo sono:



I cibi di Pappo sono:

.....

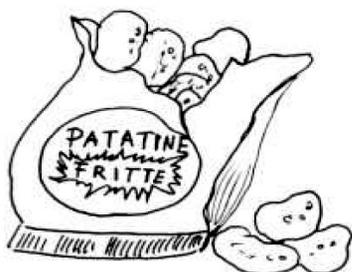
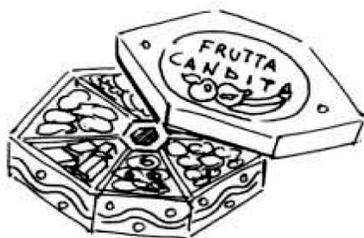
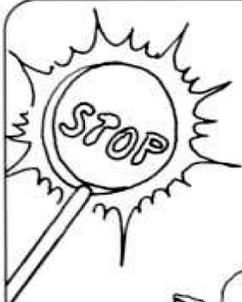
.....



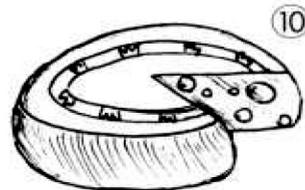
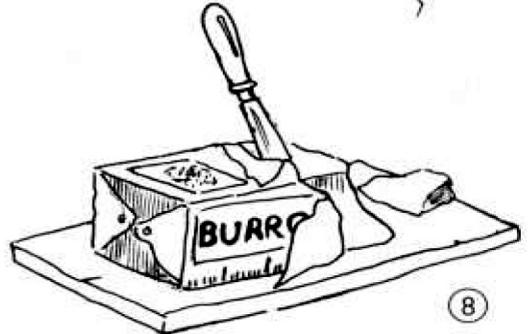
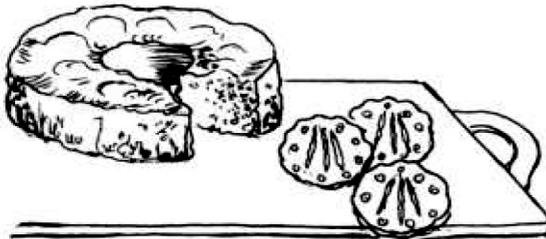
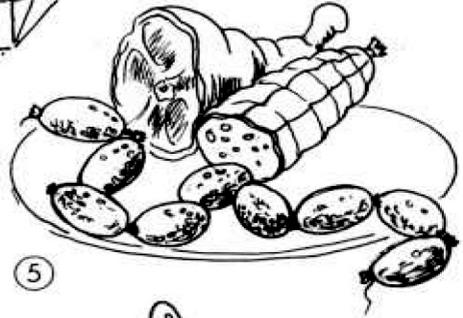
Cibi VAI di Pippo



Cibi STOP di Pappo



Cibi PENSA di Pippo



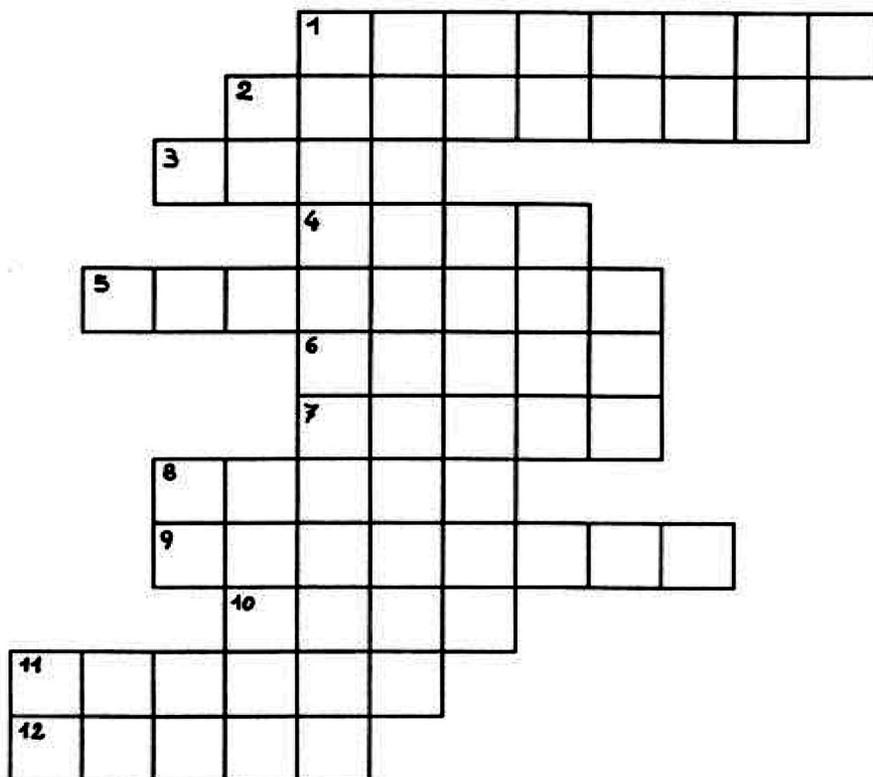
Cibi **PENSA** di Pippo

Guarda le figure dei cibi **PENSA** e scrivi il nome di ciascun cibo nella linea del numero corrispondente.

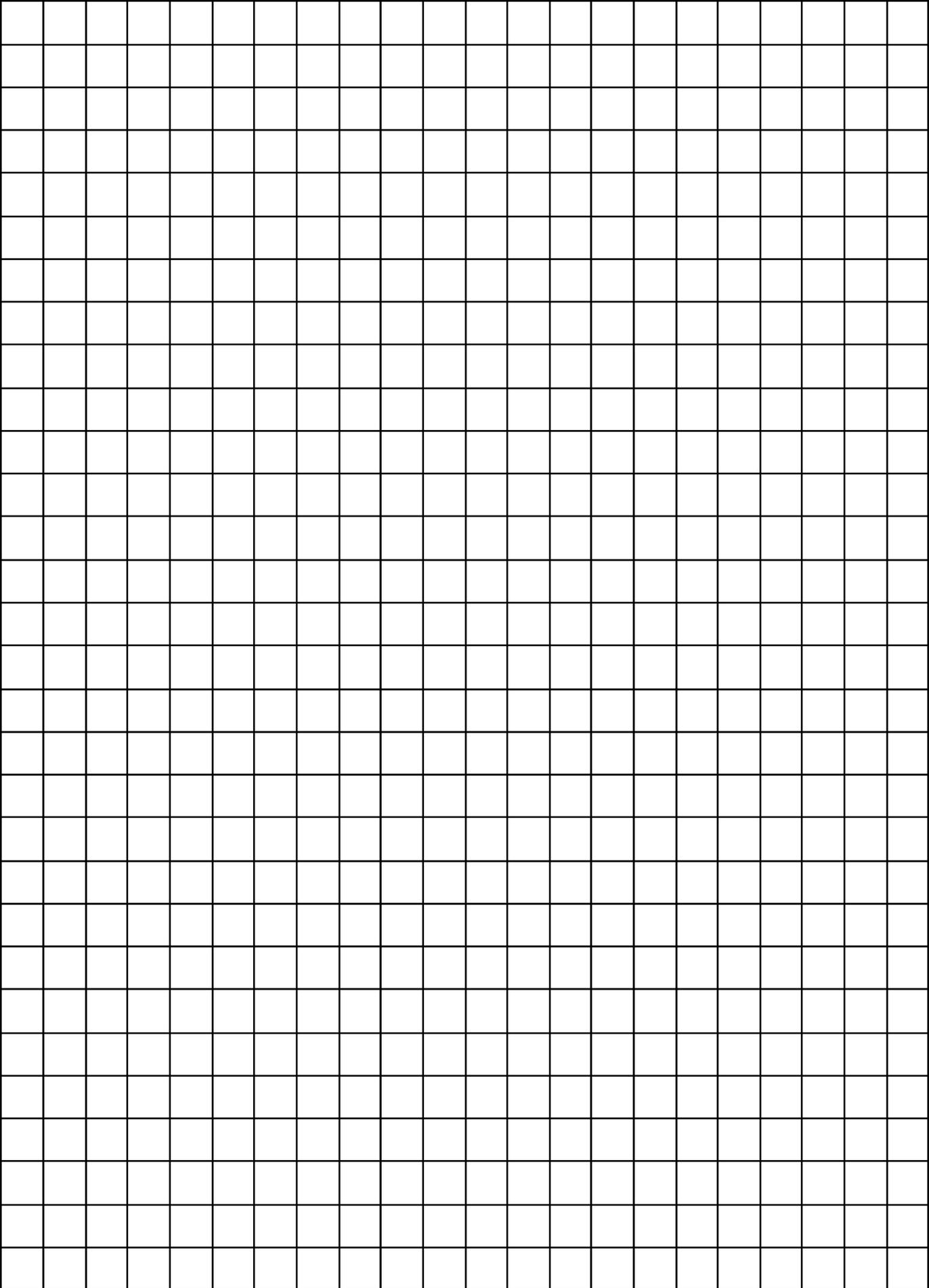
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

- FRUTTA SECCA
- DOLCI FATTI IN CASA
- GELATO ARTIGIANALE
- MARMELLATA
- BISCOTTI SECCHI INTEGRALI
- MIELE
- SUCCHI DI FRUTTA
- PROSCIUTTO
- BURRO
- FORMAGGI STAGIONATI

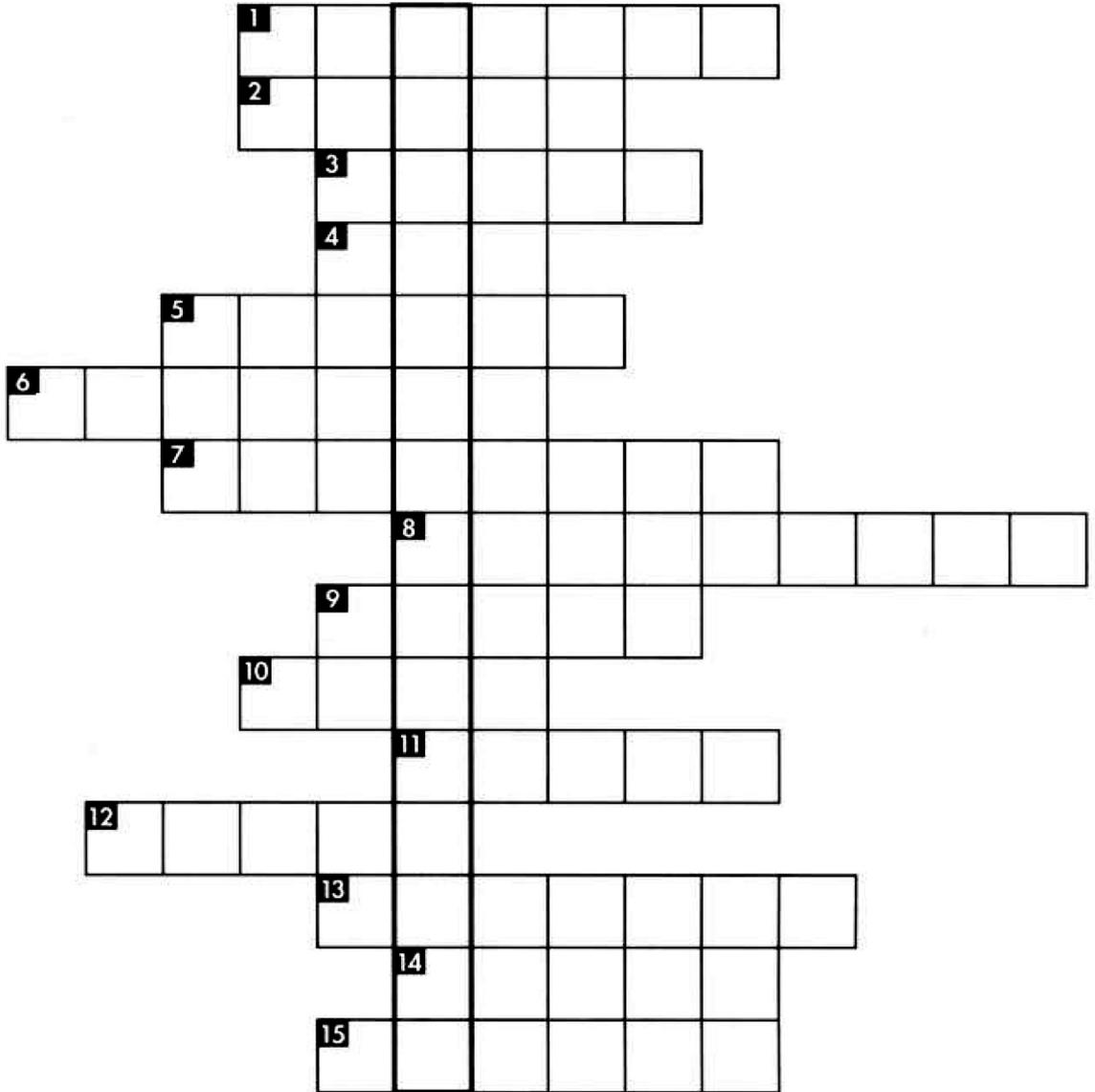
Pronti si mangia



- 1 SE SONO SECCHI SONO CIBI PENSA
- 2 È DOLCE, BIANCO, MA PROVOCA LE CARIE
- 3 I CIBI DA NON MANGIARE QUASI MAI
- 4 CIBO PENSA CON IL GUSCIO
- 5 BIBITA GASATA - ZUCCHERATA - STOP
- 6 FA BENE A TUTTI - CIBO VAI
- 7 IL NOSTRO PROTAGONISTA - CIBO VAI
- 8 PRODOTTO "DALLE API"
- 9 CIBO STOP FRITTO
- 10 CONTINEE MOLTO AMIDO - CIBO VAI
- 11 È UN CIBO PENSA CHE SI MANGIA IN ESTATE
- 12 PRODOTTO DAL LATTE È UN CIBO STOP



Il titolo nascosto



Trovare le definizioni orizzontali.

Le lettere contenute nelle caselle in grassetto formeranno il titolo di un libro di cui fare tesoro.

1. SE LA MANGI SPREMUTA FAI UN PIENO DI VITAMINA C
2. ALIMENTO PIÙ IMPORTANTE PER LA PRIMA COLAZIONE
3. UN PRIMO PIATTO CHE VA BENE TUTTI I GIORNI
4. FRUTTO IN GRAPPOLO
5. LA SGRANOCCHIA ANCHE BUGS BUNNY
6. SI POSSONO AGGIUNGERE IN FIOCCHI AL LATTE DELLA PRIMA COLAZIONE
7. NE SONO RICCHE FRUTTA E VERDURA
8. DA ENERGIA PER COMINCIARE LA GIORNATA
9. È PIÙ GUSTOSO SE COTTO ALLO SPIEDO
10. BISOGNA LAVARLE PRIMA DI MANGIARE
11. C'È LA NAPOLETANA/ LA MARGHERITA E ALTRE ANCORA
12. È IMPORTANTE LAVARLI DOPO OGNI PASTO
13. NE VA PAZZO BRACCIO DI FERRO
14. VIVE NEI LAGHI/NEI FIUMI, NEI MARI
15. DERIVA DAL LATTE, PUÒ CONTENERE LA FRUTTA È OTTIMO PER SPUNTINI E MERENDE

La tavola della prima colazione



CERCHIARE ALMENO CINQUE ALIMENTI CORRETTI DA CONSUMARE DURANTE LA PRIMA COLAZIONE

Norme igieniche

Cerchia la vignetta che illustra l'azione da compiere prima di mangiare.



Norme igieniche

Cerchia la vignetta che illustra l'azione da compiere dopo mangiato.



Ricomponi

Le regole per una buona digestione:
colora con lo stesso colore le coppie di nuvolette giuste.

non leggere durante
i pasti

non studiare subito
dopo

non bere bibite

durante la digestione

dopo ogni pasto

non fare bagni

e con calma

masticare lentamente

Colora con me!

lavati i denti

non mangiare
cibi
ghiacciate

Filastrocca

Proprio bello stare bene
mangiar sano ci conviene
tutt' in fila camminiamo
fai del moto e sarai sano;
sarà buona la giornata
con la prima colazione
mangiar sano ci conviene.
Scegli bene, scegli giusto
se vuoi diventare un fusto,
sali in alto e torna giù
eppoi su sempre più su
con le giuste proteine,
su cantiamo tutti insieme
mangiar sano ci conviene.

Filastrocca tratta da "Nutrilandia"

