

Cibi vai - cibi pensa - cibi stop

Quest'anno la nostra classe ha aderito al progetto di educazione alimentare "Ma sai cosa mangi...?"

Insieme alla nostra maestra e all'esperta abbiamo scoperto pregi e difetti di alcuni alimenti che consumiamo quotidianamente.

Alla fine del percorso abbiamo stilato una specie di tabella che ci aiuterà nella scelta giornaliera degli alimenti, selezionando i cibi così con molta più attenzione e consapevolezza riguardo al consumo.

Abbiamo quindi formato tre elenchi con i cibi che consigliamo di consumare abitualmente perché adatti a noi bambini (semaforo verde), cibi da evitare perché non adatti ai bambini (semaforo rosso) e cibi da consumare con moderazione (semaforo giallo). Ecco alcuni esempi.



CIBI VAI

Latte e i suoi derivati:
yogurt, latticini, formaggi
(consumando di
preferenza quelli meno
grassi)
Pesce
Uova
Carne non fritta
Legumi
Frutta e verdura di
stagione

Cereali integrali e non : riso , mais , miglio , farro , e loro derivati quali : pasta , pane , polenta , pizza margherita o alle verdure.

Fiocchi di cereali non zuccherati

Biscotti secchi

Fette biscottate

Crackers

Pop corn fatti in casa

Olio extra vergine di oliva

CIBI PENSA



Formaggi stagionati

Cioccolata

Pesce in scatola

Salumi

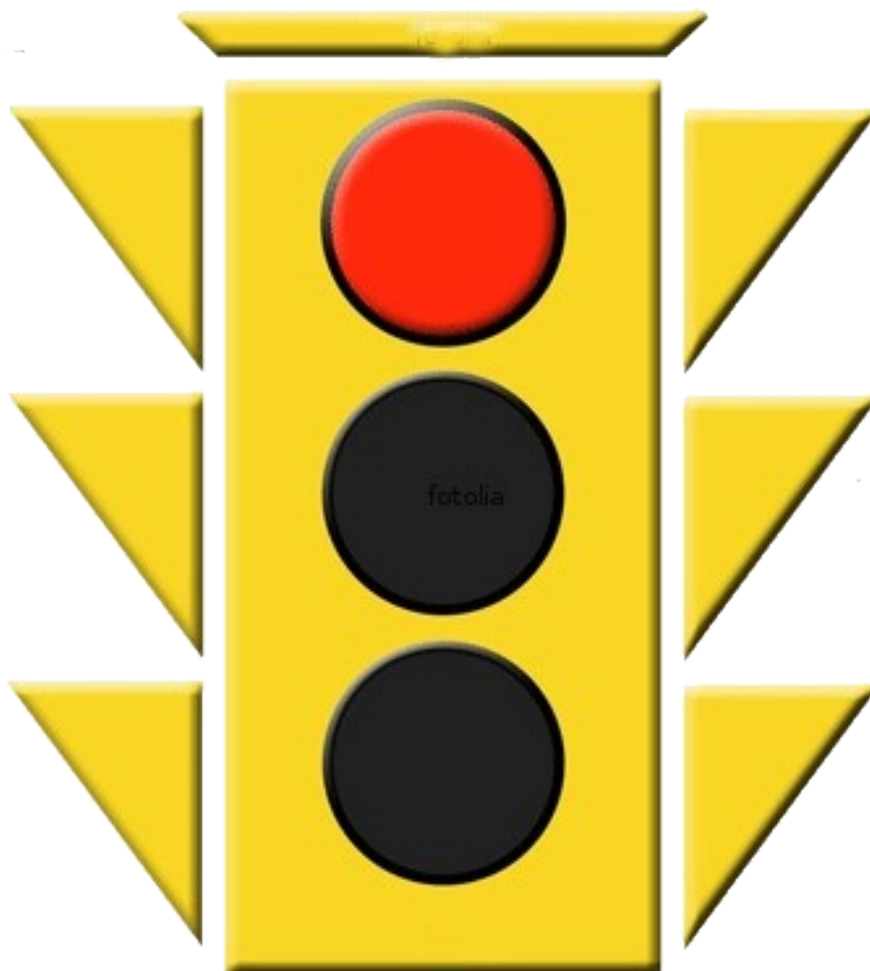
(prosciutto, salame, mortadella, etc.)

Caramelle

Patatine in busta (olio di semi di girasole)

Frutta sciroppata
Succhi di frutta
Cereali per la prima colazione con la lista degli ingredienti chilometrica ...
Biscotti frollini
Biscotti farciti
Gelato artigianale panna
Frutta secca
Maionese fatta in casa
Burro
Marmellata

CIBI STOP



Formaggi fusi per bambini , sottilette
Praline a base di cioccolato , bibite zuccherine
Patatine in busta (olio vegetale)
Patatine fritte
Fast food
I biscotti che contengono oli vegetali idrogenati
Tutti i prodotti che contengono oli vegetali idrogenati
Gelato industriale
Maionese industriale

Merendine , nutella
Margarina
Oli di semi vari

Alunni 4^ B S. Biagio Codogno
Anno scolastico 2009/2010