

Se lo sai... lo fai!

Il podcast

Ascolta l'episodio "**Variare l'alimentazione**" su:

<https://bit.ly/selosailofai9>.

Oppure collegati (gratuitamente) a una delle principali piattaforme per l'ascolto dei podcast e cerca "Se lo sai... lo fai - Ambito territoriale n. 9".

Ora tocca a te! Ecco una semplice attività da realizzare in classe o a casa.

Tieni traccia per una settimana di quello che mangi. Segna su un quaderno l'elenco dei cibi consumati ogni giorno durante i pasti, merende e spuntini. Alla fine della settimana traccia un elenco dei cibi e verifica quante volte li hai mangiati.

Quante volte hai mangiato la pasta? Quante volte hai utilizzato lo stesso sugo? Quante volte hai mangiato la stessa merendina?

Chiediti poi se puoi variare l'elenco, introducendo qualcosa di nuovo. Puoi sostituire almeno una volta al giorno i biscotti con la frutta? Puoi mangiare una volta in meno la carne e sostituirla con il pesce?

Una volta fatta questa piccola analisi, redigi il menu della settimana successiva. E così via di settimana in settimana, di variazione in variazione puoi arrivare a costruire una dieta sana ed equilibrata.

PROGRAMMA FRUTTA E VERDURA NELLE SCUOLE, ANNO SCOLASTICO 2024/2025,
FINANZIATO AI SENSI DEL REG. UE 1308/2013



Finanziato
dall'Unione europea



MINISTERO DELL'AGRICOLTURA
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE
E DELLE FORESTE

