



Istituto comprensivo 'don Lorenzo Milani' (<https://www.comprensivoturbigo.edu.it>)

Home > Printer-friendly PDF > " I cinque colori del benessere" - progetto Sodexo

Classificazione:

- attività primaria turbigo [1]

Le classi quarte della scuola primaria, come ogni anno, hanno partecipato al progetto Sodexo.

La specialista e addetta della Sodexo Chiara ha parlato dei cinque colori del benessere.



Chiara ha spiegato agli alunni come migliorare la loro consapevolezza alimentare, perché solo attraverso una corretta educazione nel periodo dell' infanzia possiamo assicurarci un futuro di salute e benessere.

La frutta e gli ortaggi sono buoni e incredibilmente versatili, ricchi di vitamine e minerali essenziali e di una varietà di sostanze naturali vegetali che sono vitali per la nostra salute. Queste sostanze nutritive sono importanti perché svolgono un'azione protettiva su diversi sistemi e apparati del nostro organismo. Ha spiegato che non è importante privilegiare solo la quantità ma anche la varietà di frutta e ortaggi e quindi i cinque colori: verde, bianco, arancio/giallo, rosso, viola... da mangiare nei cinque momenti della giornata: colazione, merenda di metà mattina, pranzo, merenda del pomeriggio, cena.

Ha fatto capire agli alunni che, alla merenda del mattino a scuola, è preferibile alternare un

frutto o dei pomodorini alla classica brioche "imbustata" e a casa, per il pomeriggio, piuttosto che un succo confezionato ricco di zuccheri aggiunti farsi preparare o prepararsi una bella centrifuga o un frappè con frutta e verdura. Ha mostrato ai bambini come fare succhi, frappè da soli a casa coinvolgendoli nella preparazione. I bambini vestiti da cuoco si sono improvvisati piccoli "chef" preparando bevande che poi hanno bevuto tutti insieme con la consapevolezza che è importante cambiare alcune abitudini alimentari.

Inviato da romagnini.gessica il Dom, 15/12/2019 - 13:53

URL (11/10/2022 - 00:26):<https://www.comprensivoturbigo.edu.it/pagina-plessi/i-cinque-colori-del-benessere-progetto-sodexo>

Collegamenti

[1] <https://www.comprensivoturbigo.edu.it/plessi/attivit%C3%A0/primaria-turbigo>

[2] https://www.comprensivoturbigo.edu.it/sites/default/files/plessi/img_0454.jpg

[3] https://www.comprensivoturbigo.edu.it/sites/default/files/plessi/img_0458.jpg

[4] https://www.comprensivoturbigo.edu.it/sites/default/files/plessi/img_0459.jpg



[2]

