



LA DIETA MEDITERRANEA

Percorso di II livello

IC DI VILLANTERIO
SCUOLA PRIMARIA DI MARZANO
CL. 4^A

INS. ELISABETTA RE

Siamo partiti riflettendo sul cibo.

Se penso al cibo mi viene in mente che ...



LE LASAGNE DELLA NONNA MI FANNO TORNARE IL SORRISO

DA PICCOLA MANGIAVO LE CILIEGIE: MI SPORCAVO SEMPRE TUTTA. MA CHE BELLO!!!

QUANDO LA MAMMA PREPARAVA LA CIOCCOLATA, ASPETTAVO CHE SE NE ANDASSE PER METTERCI IL DITO DENTRO... E DARE UNA BELLA LECCATINA!!!

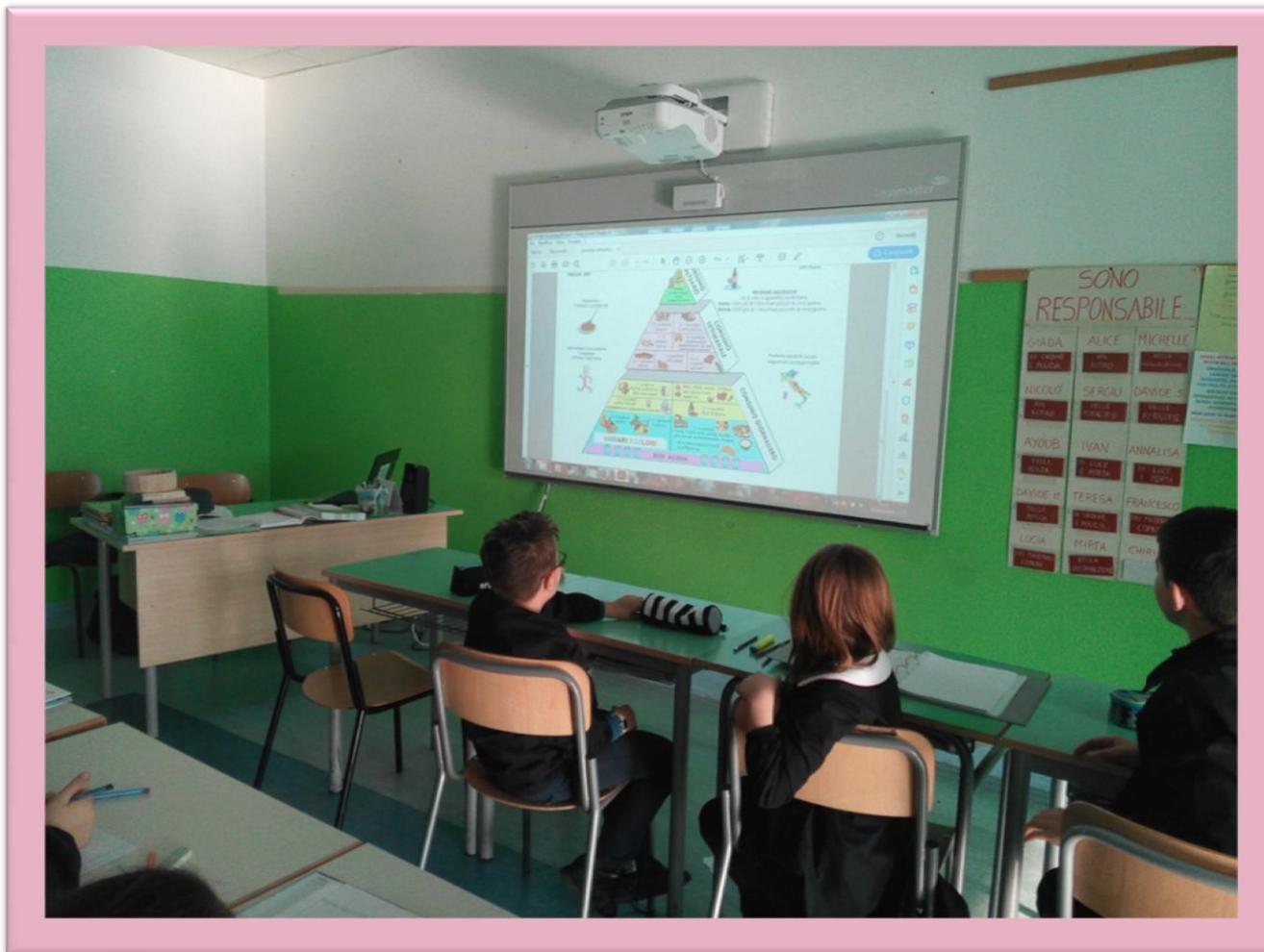
IL COUS COUS MI RICORDA IL "MIO" MAROCCO

**Poi siamo passati a riflettere sul
corretto stile di vita.
Così abbiamo preparato la nostra lista ON/OFF**

| ON | OFF |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">•FARE ATTIVITA' FISICA•ANDARE IN BICICLETTA•NUOTARE•DANZARE•CORRERE•SALTARE•RIPOSARE•AVERE ORARI REGOLARI (PASTI, SONNO...)•ADEGUARSI AL CLIMA E ALLE STAGIONI | <ul style="list-style-type: none">•PIGRIZIA•NON FARE NESSUNA ATTIVITA' SPORTIVA/FISICA O FARNE IN MANIERA ESAGERATA•NON CURARSI DELLA PROPRIA MASSA•ASSUMERE POSIZIONI FISICHE SCOMPOSTE•VITA SEDENTARIA (USO ECCESSIVO DELLA TECNOLOGIA, VITA SOLITARIA ...) |

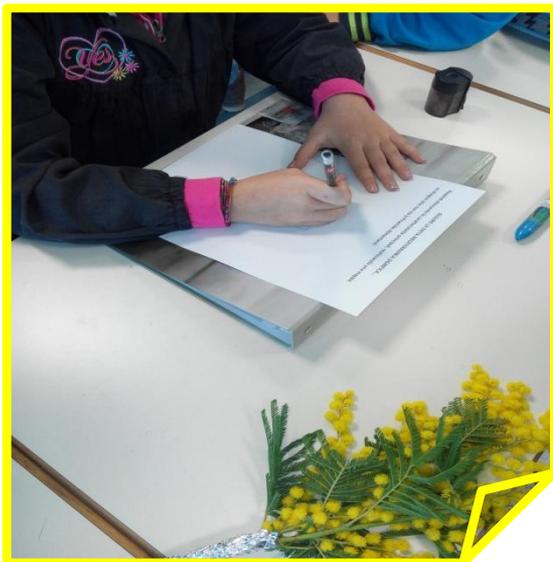


A QUESTO PUNTO ARRIVA IL MOMENTO DI APPROFONDIRE
E COSI' INIZIAMO A STUDIARE LA PIRAMIDE ALIMENTARE



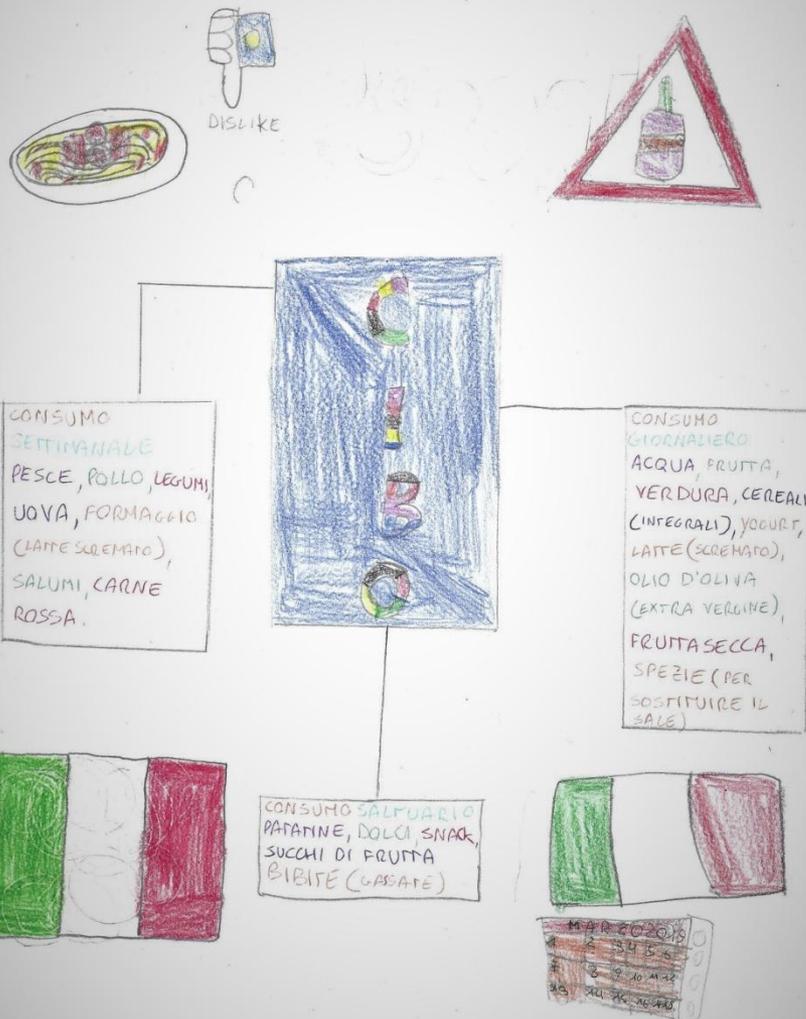
**DOPO AVER STUDIATO LA PIRAMIDE ALIMENTARE
PASSIAMO AD UNA FASE SUCCESSIVA DI
APPRENDIMENTO COOPERATIVO.**

**DIVISI IN GRUPPO REALIZZIAMO DEGLI SCHEMI PER
RIASSUMERE QUELLO CHE ABBIAMO IMPARATO.**



SEGUIRE LA DIETA MEDITERRANEA SIGNIFICA...

Rispondi elencando le caratteristiche principali, realizzando una mappa, un disegno (che non sia la Piramide Alimentare)



ABBIAMO SUDDIVISO IN BASE AL CONSUMO:

- GIORNALIERO
- SETTIMANALE
- SALTUARIO

E INFINE CI SIAMO DIVERTITI A REALIZZARE DEI PIATTI SPECIALI



Grazie!!!



Hai mai sentito
parlare di DIETA
MEDITERRANEA?
Ti farebbe bene...

Ma è una cosa
che si
mangia???

