

IMPARARE AD ADOTTARE UNO STILE DI VITA SALUTARE CON IL PROGETTO SANO CHI SA

Nel corso di quest'anno scolastico noi, alunni della classe IIIB di Cardinal Massaia, abbiamo fatto tante attività che ci hanno insegnato i comportamenti alimentari corretti e uno stile di vita salutare.



MUOVITI, MUOVITI!

Abbiamo imparato che svolgere una regolare attività fisica, non solo sport, distribuita in tutta la giornata è importantissimo per la nostra salute. Abbiamo inventato dei giochi e in cortile abbiamo disegnato il gioco della campana con frutta e verdura al posto dei numeri!



FRUTTOMBOLA!

Abbiamo scoperto che frutta e verdura di vari colori contengono nutrienti diversi e quindi è molto importante variare spesso "colorando" i nostri pasti. Abbiamo fatto una gara per vedere chi riusciva a variare di più per una settimana e ha vinto Matteo che si è meritato una bella medaglia!

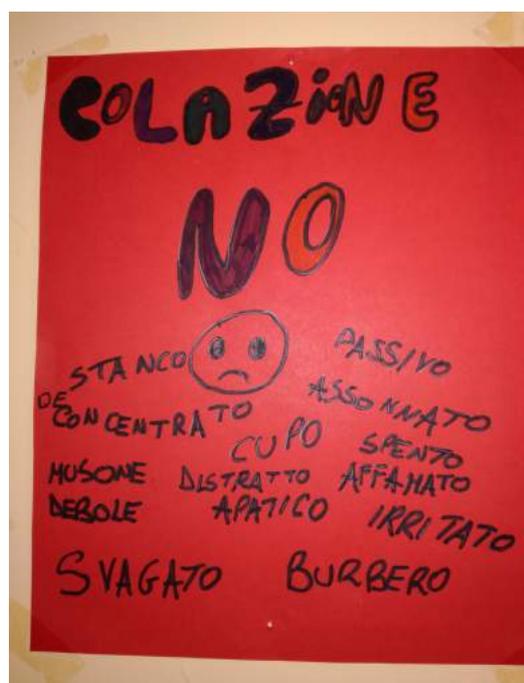
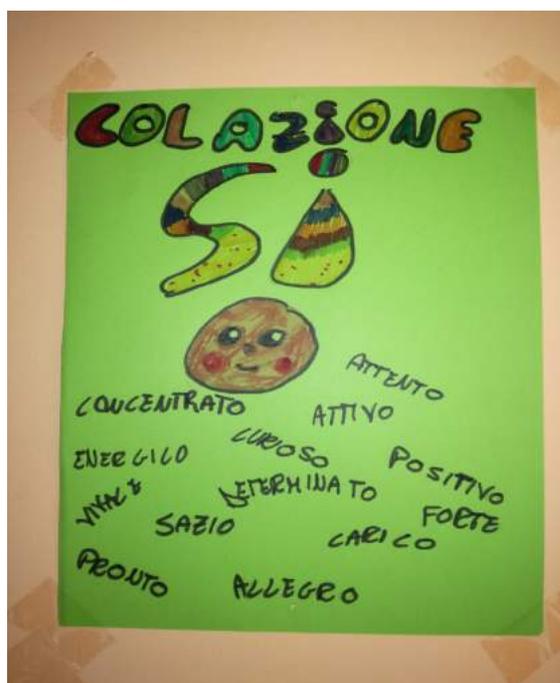
FRUTTOMBOLA															
TANVIR															
CHRISTIAN															
MANDEL															
SVEVA															
SIMONE															
LORENZO															
M. FRANCESCO															
TIZIANO															
MARTINA G.															
MATTEO															
RAUL															
RENZO															
TARA															
VERBA															
DANIELE															
JIDE															
SOLE															
TIA R.															
ZOPPO															
TIMAS															
ENAS															
DIA V.															
JREA															
IMAR															



Inoltre ci siamo impegnati ad aggiungere un po' di frutta alle nostre merende e ogni giorno abbiamo disegnato nel nostro merendario i nostri progressi.

LA COLAZIONE: MAI PIU' SENZA!

Abbiamo imparato che la colazione è il primo e fondamentale pasto della giornata e che è importante renderla più ricca aggiungendo un frutto fresco. Abbiamo visto che ci sono tanti modi diversi di fare colazione nel mondo, quella che ci ha più colpiti è la colazione del Senegal dove si mangia una salsa di pomodoro (ndambe) con fagioli locali (nièbè).



I SENSI DELLA FRUTTA

Con i 5 sensi abbiamo scoperto tanti aggettivi che caratterizzano i frutti.



UN CARNEVALE FRUTTOLOSO

A Carnevale abbiamo realizzato delle bellissime maschere a forma di frutti coloratissimi!



I 5 COMANGIAMENTI

Infine abbiamo realizzato un grande cartellone con i 5 comangiamenti con tutte le regole che abbiamo imparato quest'anno.



Le bambine e i bambini della classe IIIB
Cardinal Massaia