ALLEGATO 4

ALIMENTA LA SALUTE

Manuale per gli alunni

ANCHE QUEST'ANNO IL PROGRAMMA "FRUTTA NELLE SCUOLE" È PRESENTE NELLA TUA SCUOLA

"Frutta nelle scuole" è una iniziativa della Comunità Europea realizzata dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca, col Ministero della Salute, l'AGEA, le Regioni e le Provincie Autonome. E' una iniziativa al suo terzo anno di realizzazione che coinvolge altri 1.450 mila alunni che come te frequentano le scuole primarie italiane.

Lo scopo di ***Frutta nelle scuole*** è quello di invitarti a mangiare della buona frutta e della buona verdura italiana, coltivate e confezionate in modo sano e sicuro. E questo per invogliarti ad assumere delle corrette abitudini alimentari che, come sai, favoriscono la tua crescita fisica e il tuo benessere nella vita di tutti i giorni. La frutta e la verdura hanno infatti poche calorie e ti danno energia: sono ricche di vitamine e di minerali che nutrono il corpo, sono piene di acqua che idrata il corpo e di fibre che facilitano la digestione e la regolarità intestinale. Non fartele mancare nella tua alimentazione quotidiana!

Frutta nelle scuole fa sì che nella tua scuola, per qualche giorno al mese, la merenda si faccia con la frutta o con la verdura che viene fornita gratuitamente proprio per invitare te e i tuoi compagni a consumarla con piacere.

LE REGOLE DA RISPETTARE QUANDO FAI MERENDA CON *FRUTTA NELLE SCUOLE*

- **LA PRIMA COSA CHE DEVI FARE È LAVARTI LE MANI. LE MANI VANNO SEMPRE LAVATE PRIMA DI MANGIARE PER ELIMINARE I GERMI CHE POSSONO INFETTARE I CIBI E IL NOSTRO CORPO**

ANDIAMO TUTTI IN FILA A LAVARCI LE MANI

DOPO CHE TI SEI LAVATO LE MANI TORNA IN CLASSE, DOVE TI VERRA' CONSEGNATA LA TUA PORZIONE DI FRUTTA O DI VERDURA

ATTENDI CHE LA TUA PORZIONE DI FRUTTA O VERDURA TI VENGA DATA DALLA TUA INSEGNANTE O DAI RAGAZZI DI ALEGRA

SCARTA LA CONFEZIONE E GUSTATI LA TUA PORZIONE. LA FRUTTA E LA VERDURA SONO GIA' PRONTE PER ESSERE MANGIATE

E' ARRIVATA L'ORA DELLE MERENDA! APRI LA CONFEZIONE E GUSTATA LA TUA PORZIONE DI FRUTTA E VERDURA ASSIEME AI TUOI COMPAGNI

- **UNA VOLTA CHE HAI FINITO DI MANGIARE, GETTA LA CONFEZIONE VUOTA NEL CONTENITORE DEDICATO AL RICICLAGGIO DELLA PLASTICA E GLI SCARTI DI FRUTTA NEL CONTENITORE DELL'ORGANICO**

Scarta, mangia e getta!

QUALE FRUTTO COLORERA' I BANCHI DELLA TUA SCUOLA LA PROSSIMA SETTIMANA?

BUONA MERENDA A TUTTI

DA