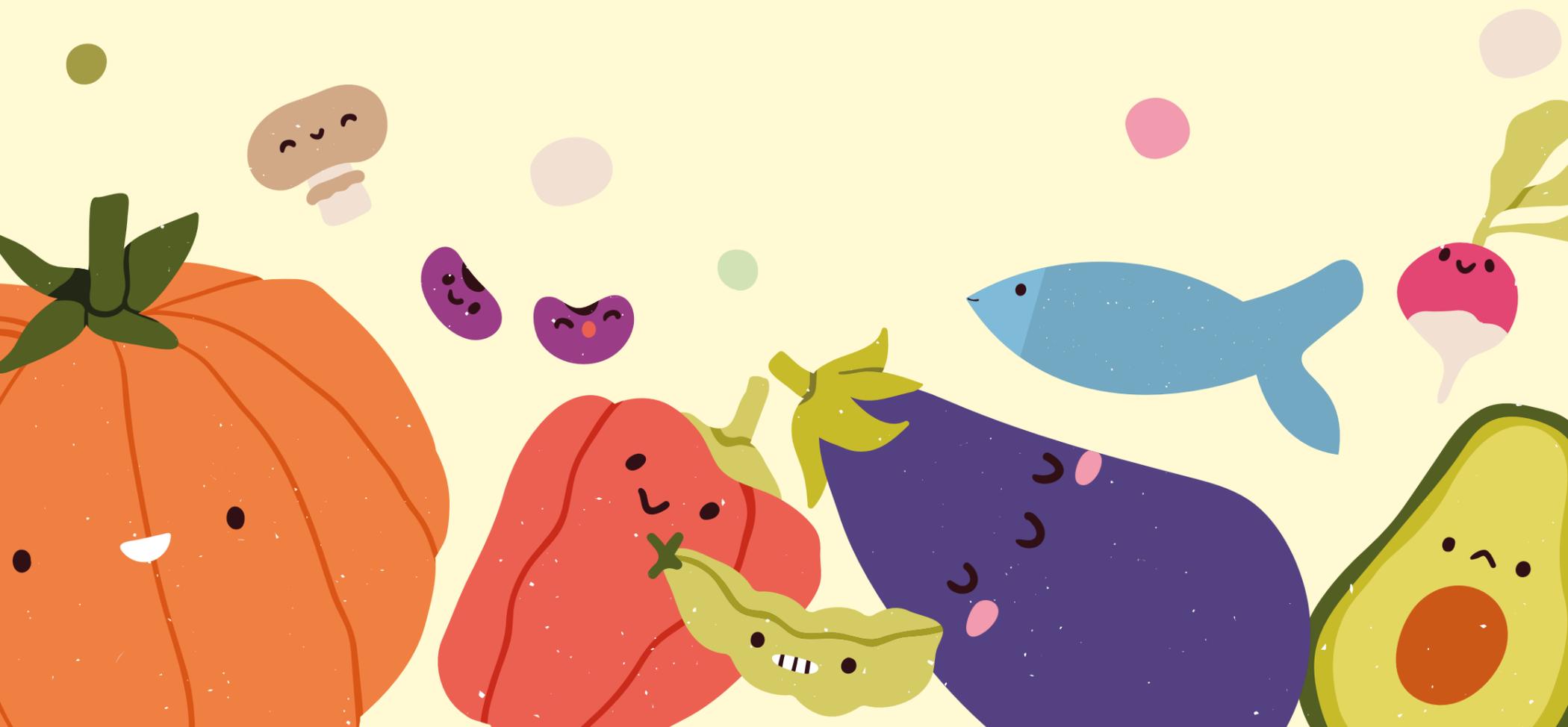




mangiando  
**S' IMPARA**

12 mesi a tavola, tra divertimento e salute.



REGIONE  
LAZIO

Te lo dice

# GENNAIO



“Ti aspetta un anno di giochi e di buon cibo che fa bene.”

- **Un suggerimento:** inizia la giornata con una colazione sana.
- **Frutta e verdura di stagione:** arance, mandarini, cavoli e carote.
- **Lo sai che...** le arance sono ricche di vitamina C: una forza contro il raffreddore.
- **Un consiglio al mese:** bevi una spremuta d'arancia fresca invece di un succo di frutta. È buona e ti dà energia.
- **Attento ai cibi ultra-processati:** per una colazione più sana e nutriente, al posto dei cereali zuccherati scegli quelli integrali.

Lun	Mar	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## DISEGNA

Crea il tuo personaggio di frutta e verdura ispirandoti a questo.



Te lo dice

# FEBBRAIO



“Ricordati di bere abbastanza acqua ogni giorno.”

- **Un suggerimento:** se usi bicchieri colorati o tazze con i disegni dei tuoi personaggi preferiti, bere acqua è più divertente. Provala con qualche goccia di limone o di arancia: ti sorprenderà.
- **Frutta e verdura di stagione:** mele, pere, finocchi e spinaci.
- **Lo sai che...** le mele sono ricche di fibre e aiutano la digestione.
- **Un consiglio al mese:** gli spinaci sono ricchi di ferro e ti aiutano a rinforzare i muscoli. Prova a mangiarli in una gustosa frittata o aggiunti a un panino.
- **Attento ai cibi ultra-processati:** le bibite gassate sono piene di zuccheri e additivi; bevi un bel bicchiere d'acqua fresca.

Lun	Mar	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

## ANAGRAMMI

Trova l'anagramma corrispondente a ogni nome di frutta o verdura e collegali con un tratto di penna.



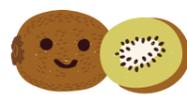
Mela



Uva



Pera



Kiwi



Arancia



Spinaci

Epar

Wiki

Piscina

Lame

Vua

Cariana

# Te lo dice MARZO



“Mangia a colori: più alimenti colorati metti nel piatto, più ci guadagni in salute.”

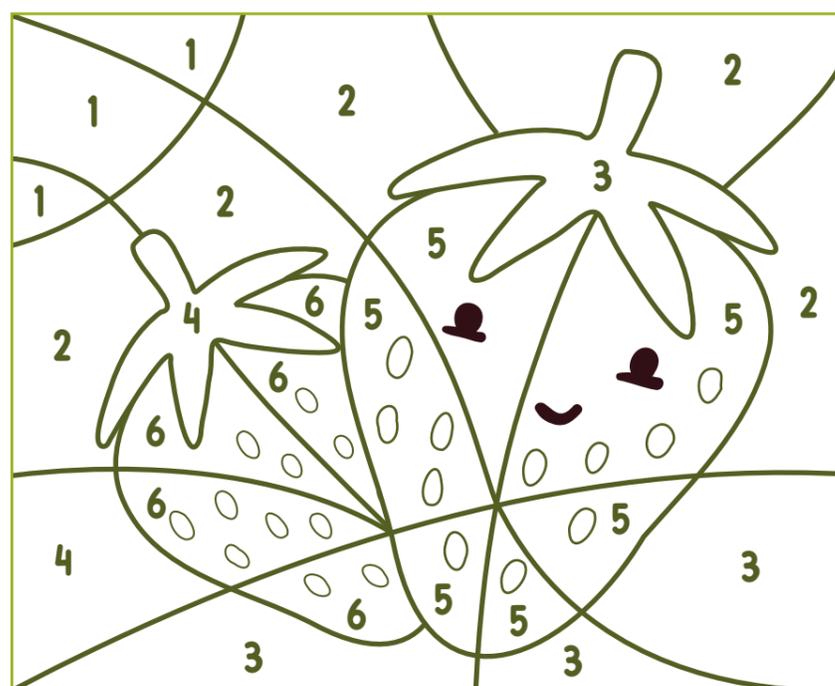
- **Un suggerimento:** aggiungi sempre tante verdure diverse ai pasti.
- **Frutta e verdura di stagione:** fragole, kiwi, asparagi e carciofi.
- **Lo sai che...** i kiwi sono ricchi di vitamina C e fibre.
- **Un consiglio al mese:** mangia più frutta fresca e meno dolci: i tuoi denti ti ringrazieranno.
- **Attento ai cibi ultra-processati:** le caramelle sono gustose, ma la frutta fresca fa meglio alla salute e ti fa crescere più forte.

Lun	Mar	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## COLORIAMO

Colora il disegno del frutto seguendo le indicazioni dei numeri.

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1 Giallo       | 4 Verde scuro |
| 2 Azzurro      | 5 Rosso       |
| 3 Verde chiaro | 6 Rosso scuro |



# Te lo dice APRILE



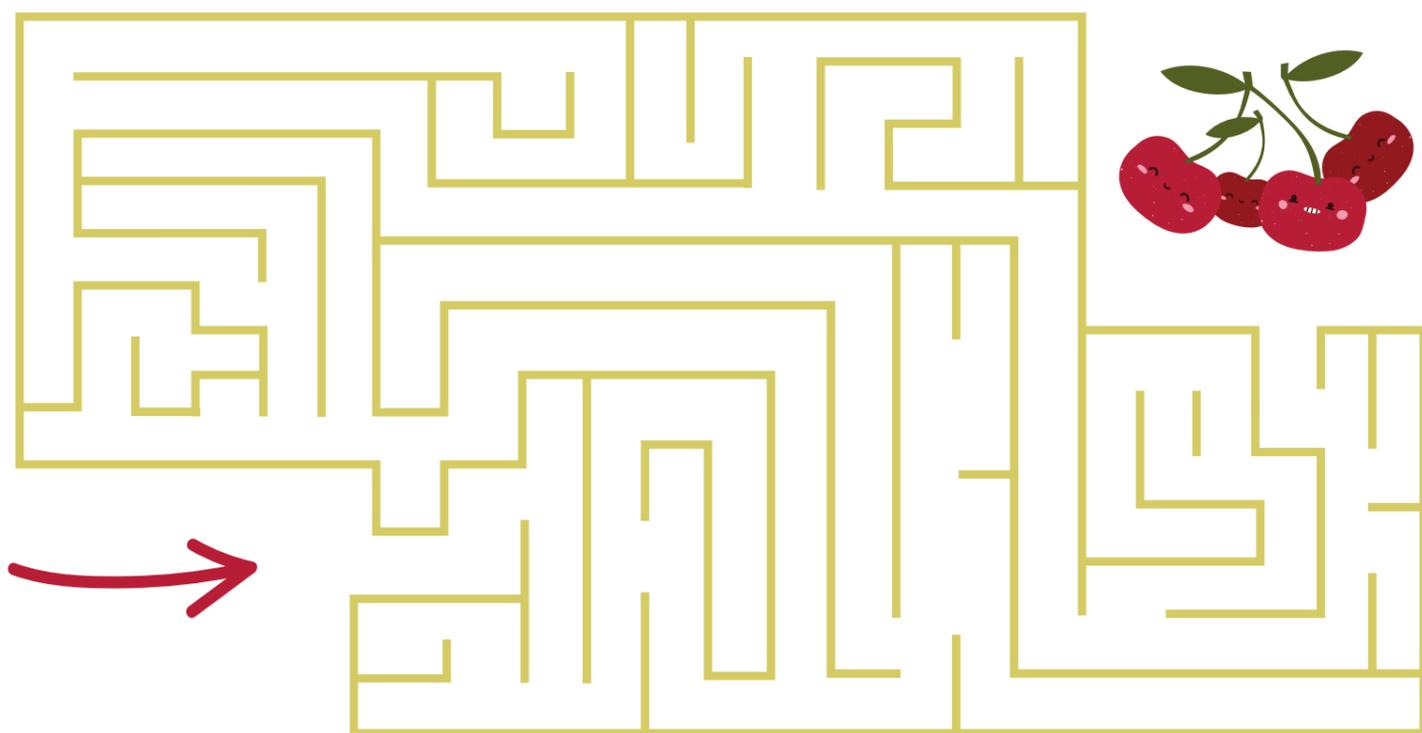
“L'attività fisica è divertente e fa anche bene.”

- **Un suggerimento:** mangia uno spuntino sano prima di fare sport.
- **Frutta e verdura di stagione:** fragole, ciliegie, lattuga e ravanelli.
- **Lo sai che...** le fragole sono ricche di antiossidanti.
- **Un consiglio al mese:** prova delle fragole a pezzi con un po' di succo di limone e una spolverata di zucchero: sono deliziose.
- **Attento ai cibi ultra-processati:** gli snack confezionati sono comodi e veloci, ma uno yogurt naturale con frutta fresca è molto più nutriente.

Lun	Mar	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## LABIRINTO

Traccia il percorso giusto per far assaggiare le ciliegie a Marta e Luca.



# Te lo dice MAGGIO



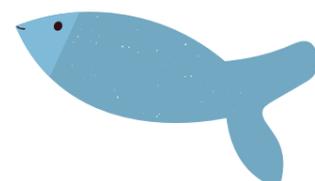
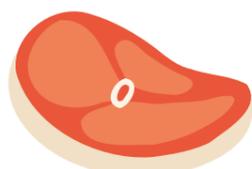
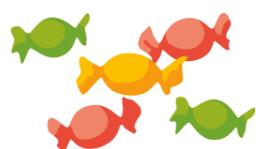
“La colazione è importantissima, non saltarla mai.”

- **Un suggerimento:** inizia la giornata con latte fresco e cereali non zuccherati, aggiungendo pezzetti di frutta fresca.
- **Frutta e verdura di stagione:** albicocche, pesche, zucchine e pomodori.
- **Lo sai che...** le albicocche sono ricche di vitamina A.
- **Un consiglio al mese:** prova un frullato di latte e frutta di stagione. È un modo gustoso e sano di fare colazione.
- **Attento ai cibi ultra-processati:** la mattina, sostituisci i biscotti confezionati con una manciata di frutta secca o con una fetta di pane tostato e miele. Sono nutrienti e ti danno energia per tante ore.

Lun	Mar	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## TROVA GLI ULTRA-PROCESSATI

Cerchia i 7 cibi ultra-processati.



# Te lo dice GIUGNO



“Scegli di mangiare degli snack sani.”

- **Un suggerimento:** un dolce fatto in casa con mamma e papà è una merenda deliziosa e divertente da preparare.
- **Frutta e verdura di stagione:** ciliegie, meloni, cetrioli e peperoni.
- **Lo sai che...** i meloni sono idratanti e ricchi di vitamine.
- **Un consiglio al mese:** invece delle patatine fritte, divertiti a fare i popcorn in casa, senza burro. Sono leggeri, croccanti e buonissimi.
- **Attento ai cibi ultra-processati:** le patatine fritte contengono molto sale e grassi. Mangiare troppi cibi così può farti sentire stanco, con poca energia. Preferire snack più naturali è sempre una buona idea.

Lun	Mar	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## DIVIDI LA SPESA

Metti frutta e verdura nel sacchetto giusto con una linea di matita.



# Te lo dice LUGLIO



“Gioca all’aria aperta ogni giorno.”

- **Un suggerimento:** portati della frutta fresca come spuntino.
- **Frutta e verdura di stagione:** angurie, pesche, zucchine e melanzane.
- **Lo sai che...** le angurie sono idratanti e ricche di vitamine.
- **Un consiglio al mese:** per rinfrescarti, prova a fare dei ghiaccioli in casa. Puoi usare pesche, meloni o qualsiasi frutto di stagione.
- **Attento ai cibi ultra-processati:** i gelati confezionati sono gustosi, ma possono contenere tanti zuccheri e grassi. I gelati fatti in casa sono più freschi e salutari.

Lun	Mar	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## ANAGRAMMI

Trova l’anagramma corrispondente a ogni nome di frutta o verdura e collegali con un tratto di penna.



Ciliegia



Zucchina



Melograno



Pomodoro



Finocchio



Cavolfiore

Cinzucha

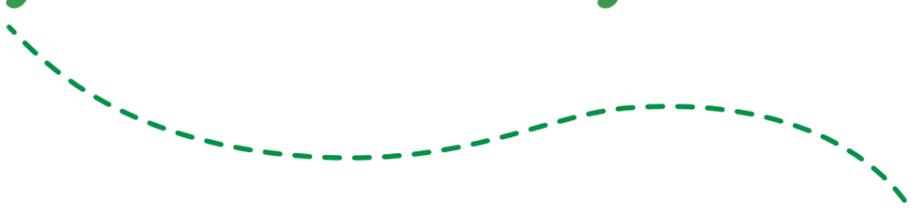
Fervalocio

Chinofico

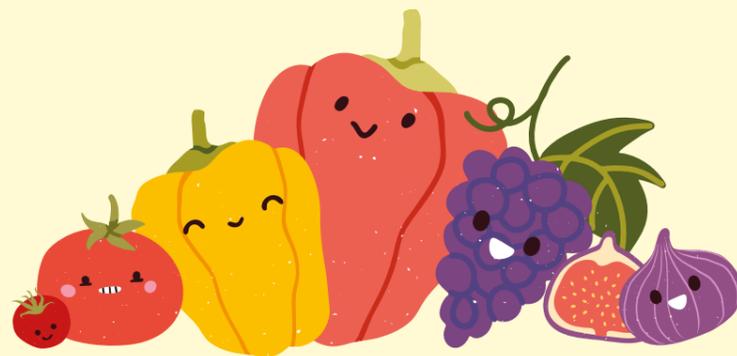
Ligaciei

Romangelo

Dromoopo



# Te lo dice AGOSTO



“I pasti in famiglia sono importanti.”

- **Un suggerimento:** con i tuoi genitori divertiti a preparare dei piatti sani e gustosi.
- **Frutta e verdura di stagione:** fichi, uva, peperoni e pomodori.
- **Lo sai che...** i fichi sono ricchi di fibre e minerali.
- **Un consiglio al mese:** al posto del pesce in scatola o surgelato, prova a mangiare pesce fresco. È più saporito, ricco di proteine e minerali.
- **Attento ai cibi ultra-processati:** i dolci confezionati fanno gola a tutti, ma anche una macedonia di frutta fresca è gustosa e soprattutto più nutriente.

Lun	Mar	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## CHI LI CONOSCE?

Segna con una X quali hai assaggiato e prova a descrivere che gusto hanno.



Giuggiole



Nespole



Fico d'India



Litchi



Edamame



Tobinambur

# Te lo dice

# SETTEMBRE



“Torna a scuola con energia e buonumore.”

- **Un suggerimento:** fai merenda con chips di mela essiccate al forno. Sono sane e gustose.
- **Frutta e verdura di stagione:** uva, mele, pere e funghi.
- **Lo sai che...** le pere sono ottime per aiutare la digestione perché hanno tante fibre.
- **Un consiglio al mese:** con i tuoi genitori prepara degli spiedini di uva e formaggio. Sono divertenti da fare e stuzzicanti da mangiare.
- **Attento ai cibi ultra-processati:** pane in cassetta e fette biscottate possono contenere molti zuccheri e conservanti. Molto meglio il pane fatto in casa.

Lun	Mar	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## CRUCIVERBA

**1 orizzontale:** verdura allungata con buccia verde che mangi spesso con i pomodori nell'insalata.

**2 verticale:** frutto verde, rosso o giallo: dicono che toglie il medico di turno.

**3 verticale:** radice allungata amata dai conigli.

**4 verticale:** verdura rossa o verde per insalate.

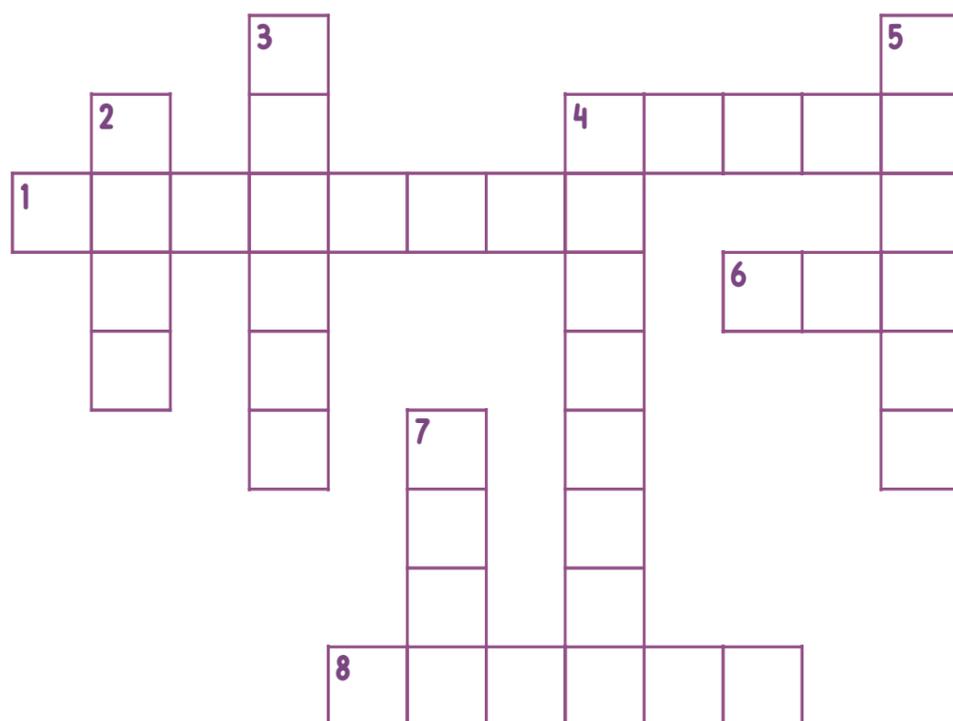
**4 orizzontale:** frutto estivo con polpa succosa arancione o bianca.

**5 verticale:** frutto dalla forma curva con polpa dolce e buccia gialla.

**6 orizzontale:** frutto autunnale con piccoli chicchi bianchi o viola scuro.

**7 verticale:** frutto con buccia marrone pelosa.

**8 orizzontale:** frutto con succo giallo e acido.



# Te lo dice

# OTTOBRE



“Festeggia l'autunno con deliziosi sapori di stagione.”

- **Un suggerimento:** prova a cucinare insieme ai tuoi genitori una zuppa di verdure fresche.
- **Frutta e verdura di stagione:** zucche, castagne, melograni e cavolfiori.
- **Lo sai che...** la zucca è ricca di vitamine e fibre.
- **Un consiglio al mese:** le castagne bollite o arrostate sono uno snack fantastico. Sono dolci, nutrienti e di stagione.
- **Attento ai cibi ultra-processati:** le pizze surgelate possono essere piene di grassi e conservanti. Prova a prepararne una in casa, con i tuoi genitori. Divertitevi a scegliere ingredienti freschi per una super pizza, super sana.

Lun	Mar	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## COLORIAMO

Colora il disegno seguendo le indicazioni dei numeri.

1 Grigio

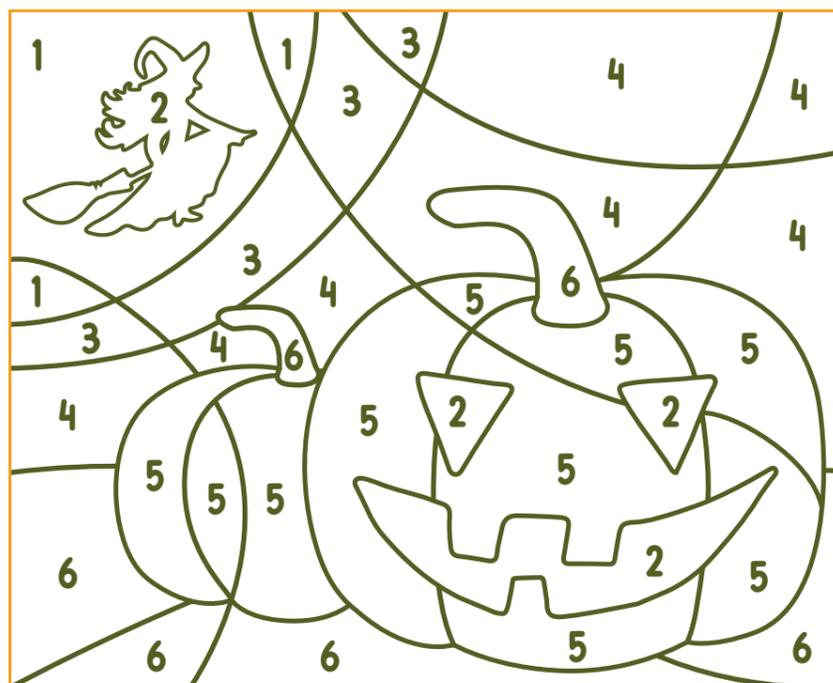
2 Nero

3 Lilla

4 Viola

5 Arancione

6 Verde



# Te lo dice

# NOVEMBRE



“Combatti il freddo anche con cibi sani e deliziosi.”

- **Un suggerimento:** un panino integrale con verdure grigliate è uno spuntino pomeridiano buonissimo.
- **Frutta e verdura di stagione:** arance, kiwi, barbabietole e cavoli.
- **Lo sai che...** i cavoli sono pieni di vitamine e antiossidanti: aiutano il cuore a restare forte e proteggono dalle malattie
- **Un consiglio al mese:** un panino integrale con mozzarella fresca e un filo d'olio extra vergine d'oliva è molto meglio di uno con affettati confezionati.
- **Attento ai cibi ultra-processati:** le creme spalmabili confezionate possono contenere molti zuccheri e grassi saturi. Un'alternativa? Ricotta spalmata su pane integrale: fonte di proteine e calcio.

Lun	Mar	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## CHI LI CONOSCE?

Segna con una X quali hai assaggiato e prova a descrivere che gusto hanno.



Bietole



Cicoria



Prugna



Porro



Cachi



Pompelmo

Te lo dice

# DICEMBRE



“Le feste sono più buone con piatti sani e gustosi.”

- **Un suggerimento:** con i tuoi genitori, divertiti a preparare biscotti integrali fatti in casa.
- **Frutta e verdura di stagione:** cachi, melograni, broccoli e carote.
- **Lo sai che...** i melograni sono ricchi di antiossidanti e vitamine.
- **Un consiglio al mese:** fatti aiutare a frullare la polpa di alcuni cachi maturi. Metti un po' di succo di limone e, se vuoi, aggiungi un po' di miele. Lascia la mousse in frigo per qualche ora e avrai un dessert sano e delizioso.
- **Attento ai cibi ultra-processati:** i dolci, i cioccolatini e la maionese confezionati possono essere pieni di zuccheri e grassi. Scegli delle alternative fatte in casa.

Lun	Mar	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## IN CHE STAGIONE?

Verdure e frutti di stagione sono più economici, più saporiti, più nutrienti e più sostenibili. Scrivi la stagione perfetta per mangiare questi deliziosi prodotti.

 **Mandarini** 

---

 **Castagne** 

---

 **Asparagi** 

---

 **Ciliegie** 

---

 **Fichi** 

---

 **Peperoni** 

---

 **Carciofi** 

---

 **Piselli** 

---

# CIBI ULTRA-PROCESSATI

## ● Cosa sono e perché è meglio evitarli

Sono alimenti preparati in fabbrica e **contengono molti ingredienti non naturali e che non fanno bene**, come coloranti, conservanti e aromi. Questi cibi spesso hanno tanto zucchero, grassi, sale e non nutrono il nostro corpo.

## ● Qualche esempio

Le bibite gassate e i succhi di frutta, le patatine in busta e le merendine, i biscotti in busta e le torte pronte, le pizze e le lasagne surgelate, i wurstel e le salsicce.

## ● Perché non mangiarli troppo spesso

Hanno **tante calorie** e fanno aumentare facilmente di peso.

**Mangiarne troppi può indebolirti e farti ammalare più facilmente.**

Più ne mangi, più ne vuoi: sono fatti per essere molto gustosi, quindi è facile mangiarne troppi.

## ● Buoni consigli

Quando accompagni i tuoi genitori a fare spesa, **scegliete frutta e verdura di stagione, cereali integrali, carne di manzo, pollo o tacchino, pesce, uova e legumi.** Leggete insieme le etichette dei cibi, controllate gli ingredienti e **scegliete quelli con meno additivi** (le sostanze che vengono aggiunte ai cibi e che non fanno bene alla salute).

**Divertiti  
con i tuoi genitori  
a preparare  
i pasti a casa,  
così saprai sempre  
cosa c'è dentro!**

