



DALLA TERRA alla tavola





GIOCHIAMO INSIEME



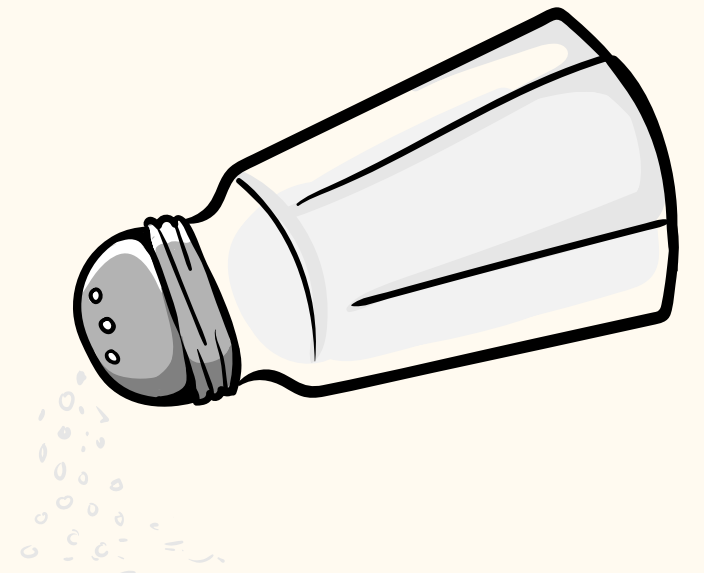
RICETTE



QUALI
INGREDIENTI
SERVONO PER
FARE LA PIZZA
MARGHERITA?



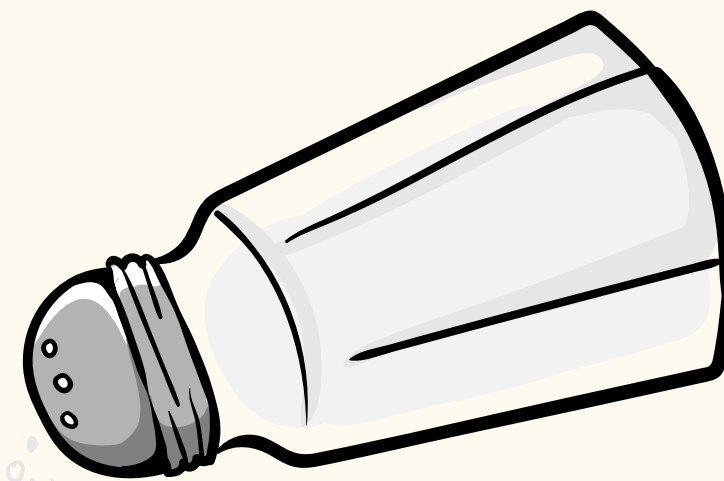
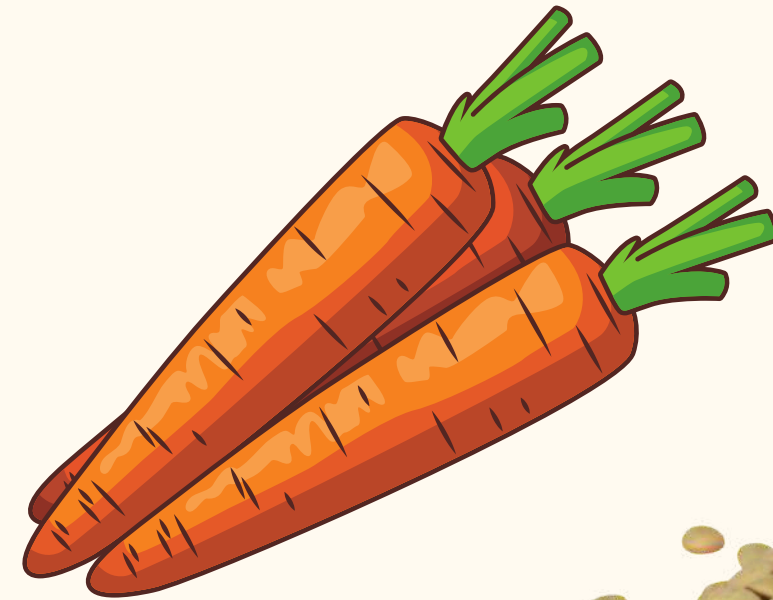
1. FARINA
2. PASSATA DI
POMODORO
3. MOZZARELLA
4. LIEVITO
5. SALE
6. OLIO
7. BASILICO
8. ACQUA



QUALI
INGREDIENTI
SERVONO PER
FARE LE
LENTICCHIE IN
UMIDO?



1. LENTICCHIE
2. SEDANO
3. CAROTA
4. CIPOLLA
5. POMODORO
6. SALE
7. OLIO



QUALI
INGREDIENTI
SERVONO PER
FARE LA
FRITTATA CON
LE ZUCCHINE?



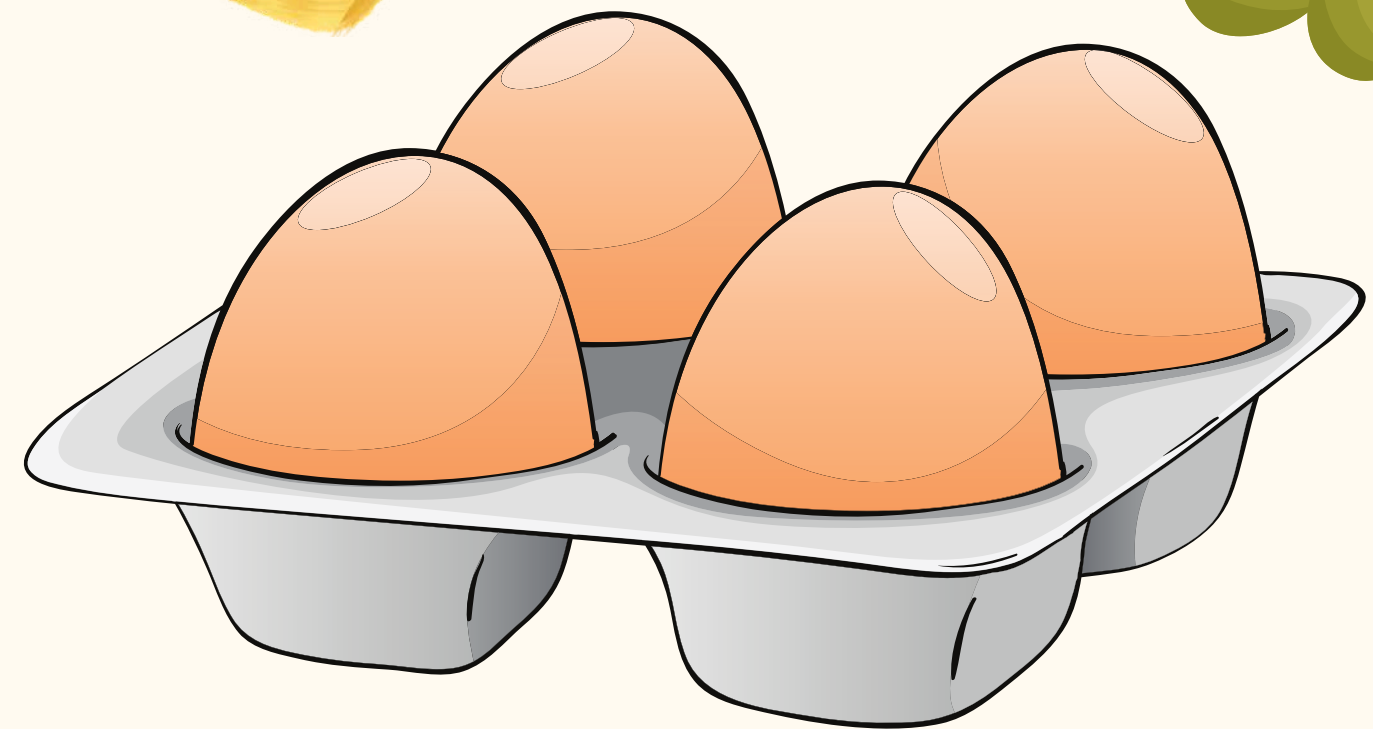
1. UCVA



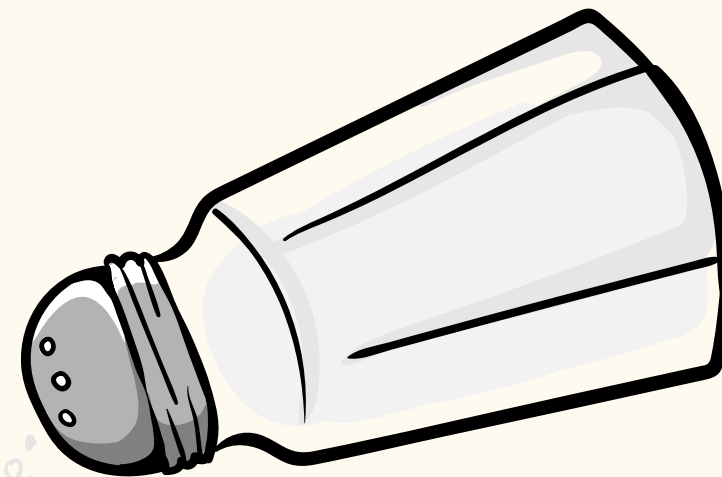
2. PARMIGIANO



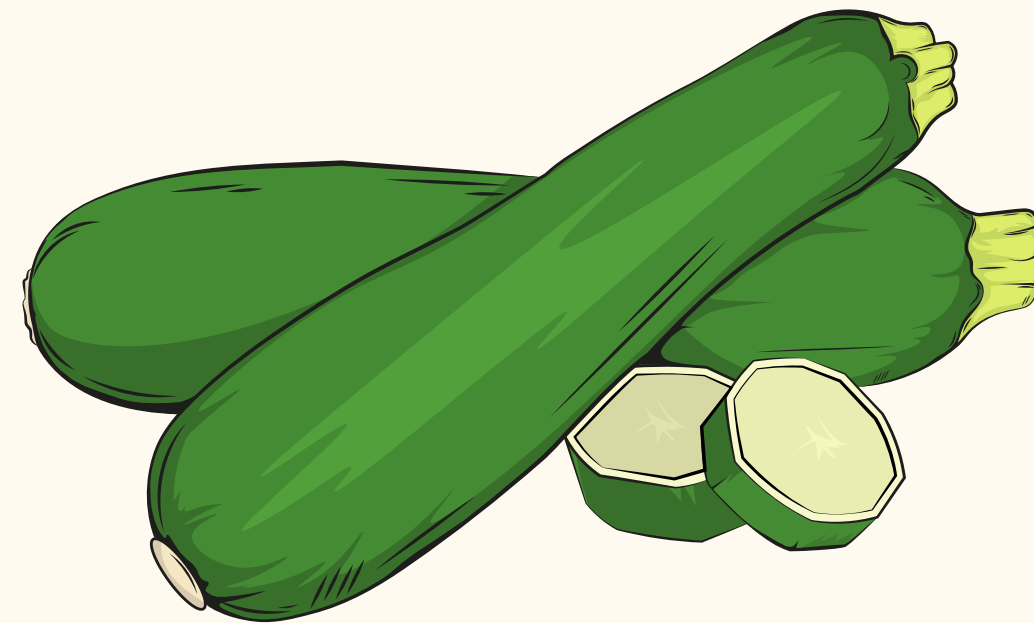
3. SALE



4. CLIC



5. ZUCCHINE

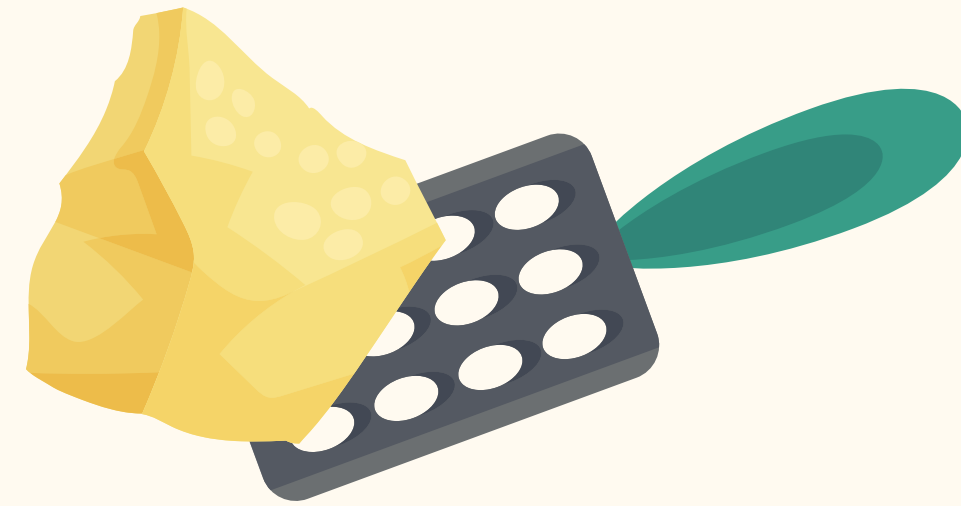




QUALI
INGREDIENTI
SERVONO PER
FARE IL PESTO?



1. BASILICO
2. PARMIGIANO
3. PINOLI
4. SALE
5. OLIO
6. AGLIO





**E TU QUALI TIPI DI
PASTA CONOSCI?**



A collection of various cheeses is displayed on a dark wooden surface. In the background, there are several large wheels of cheese: one with a white rind and small holes, another with a white rind and concentric rings, and a third with a white rind and black specks. In the foreground, there are smaller pieces of cheese, including a wedge of Swiss cheese with large holes, a small round cheese with a brown rind, and a small wedge of blue cheese. A pile of shredded white cheese is in the bottom right corner. A semi-transparent white banner with black text is overlaid in the center.

**E TU QUALI TIPI DI
FORMAGGI CONOSCI?**





PER LE ELEMENTARI

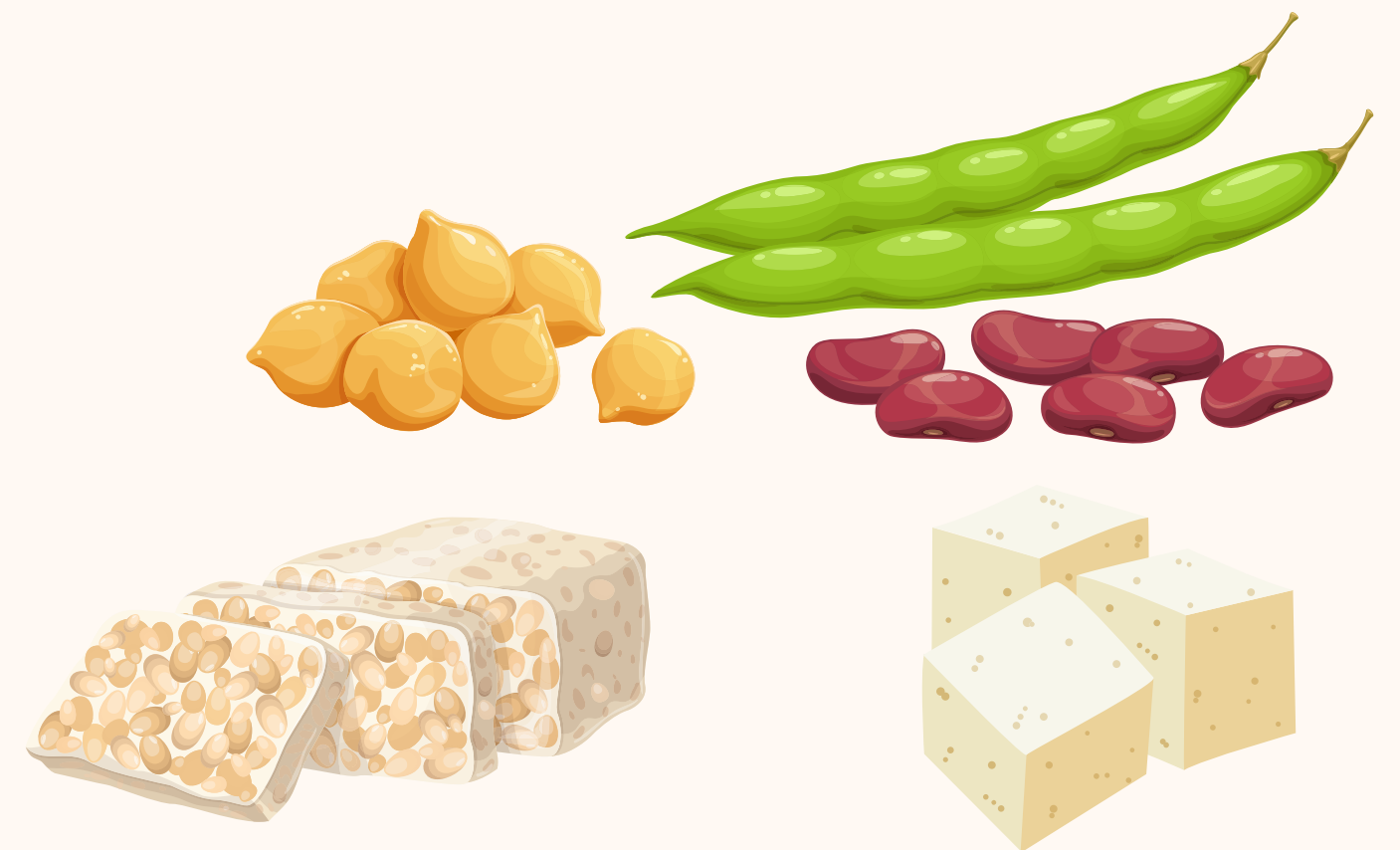


PROTEINE

IN QUALI ALIMENTI



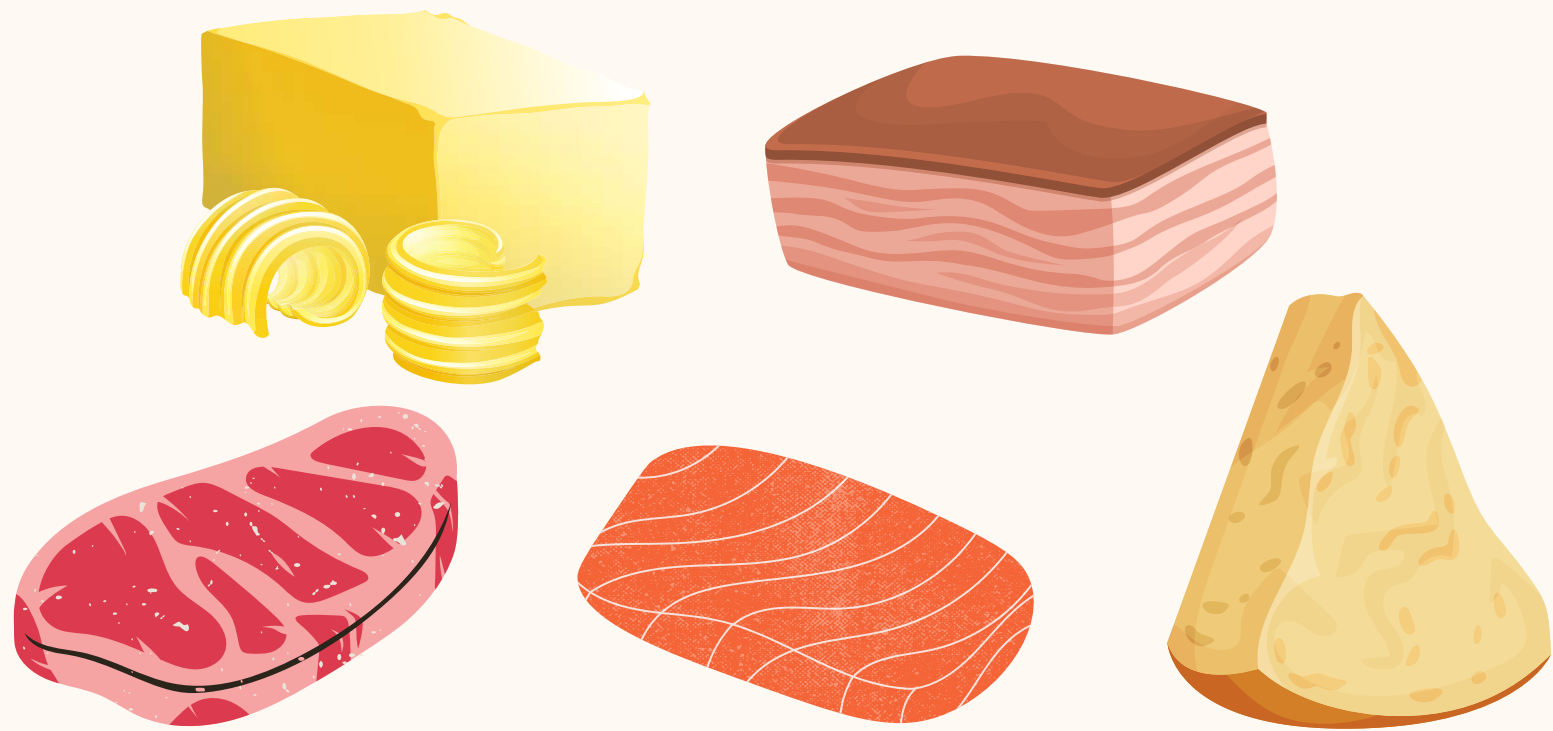
Carne (compresi salumi), pesce, uova
e formaggi



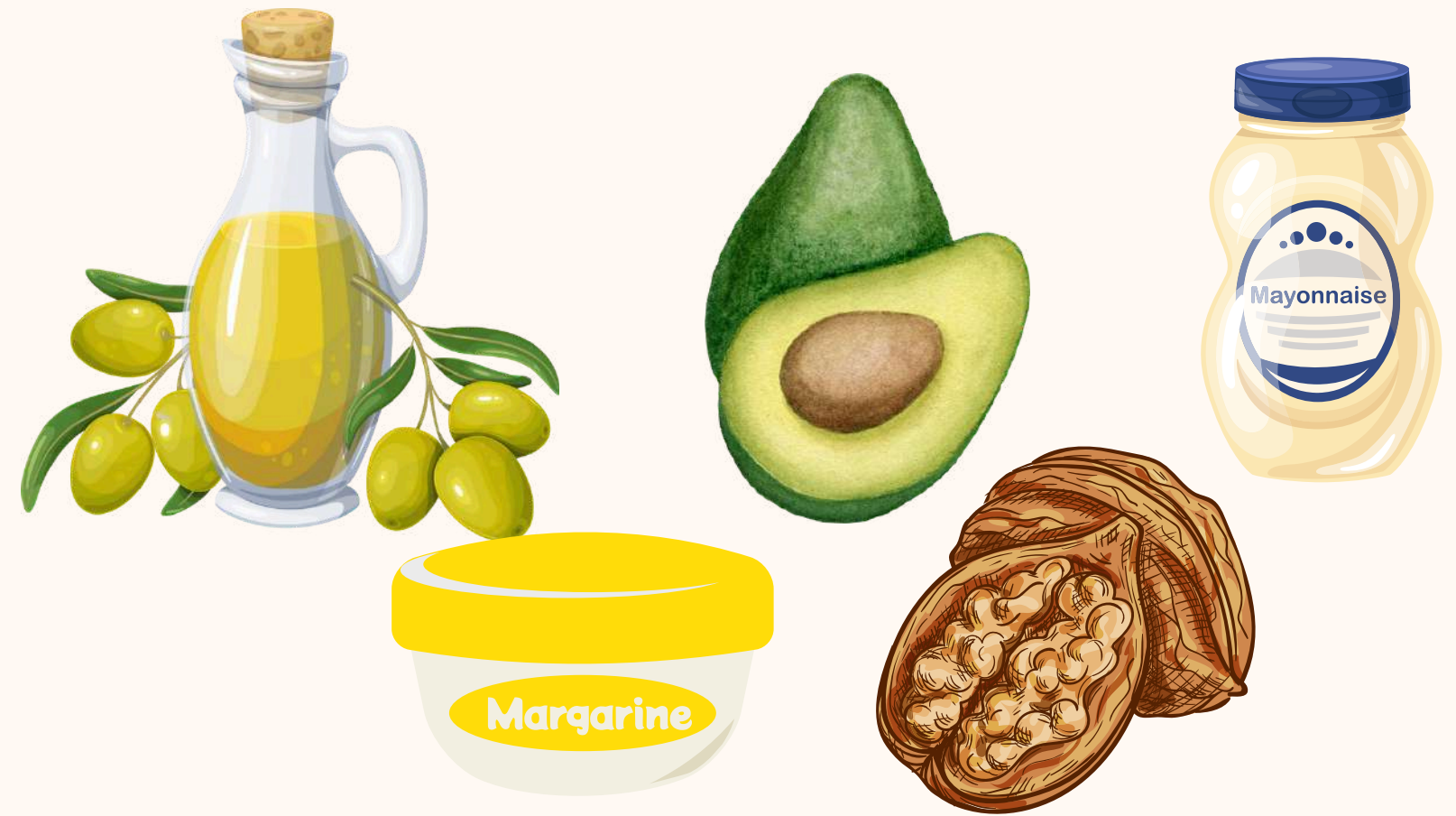
Legumi (compresa soia) e derivati
(tempeh, tofu, pasta di legumi, seitan)

GRASSI

IN QUALI ALIMENTI



Burro, carni e pesci grassi, lardo, strutto, formaggi stagionati



Oli vegetali, frutta secca e semi, olive, margarina, avocado, burro di cacao

CARBOIDRATI

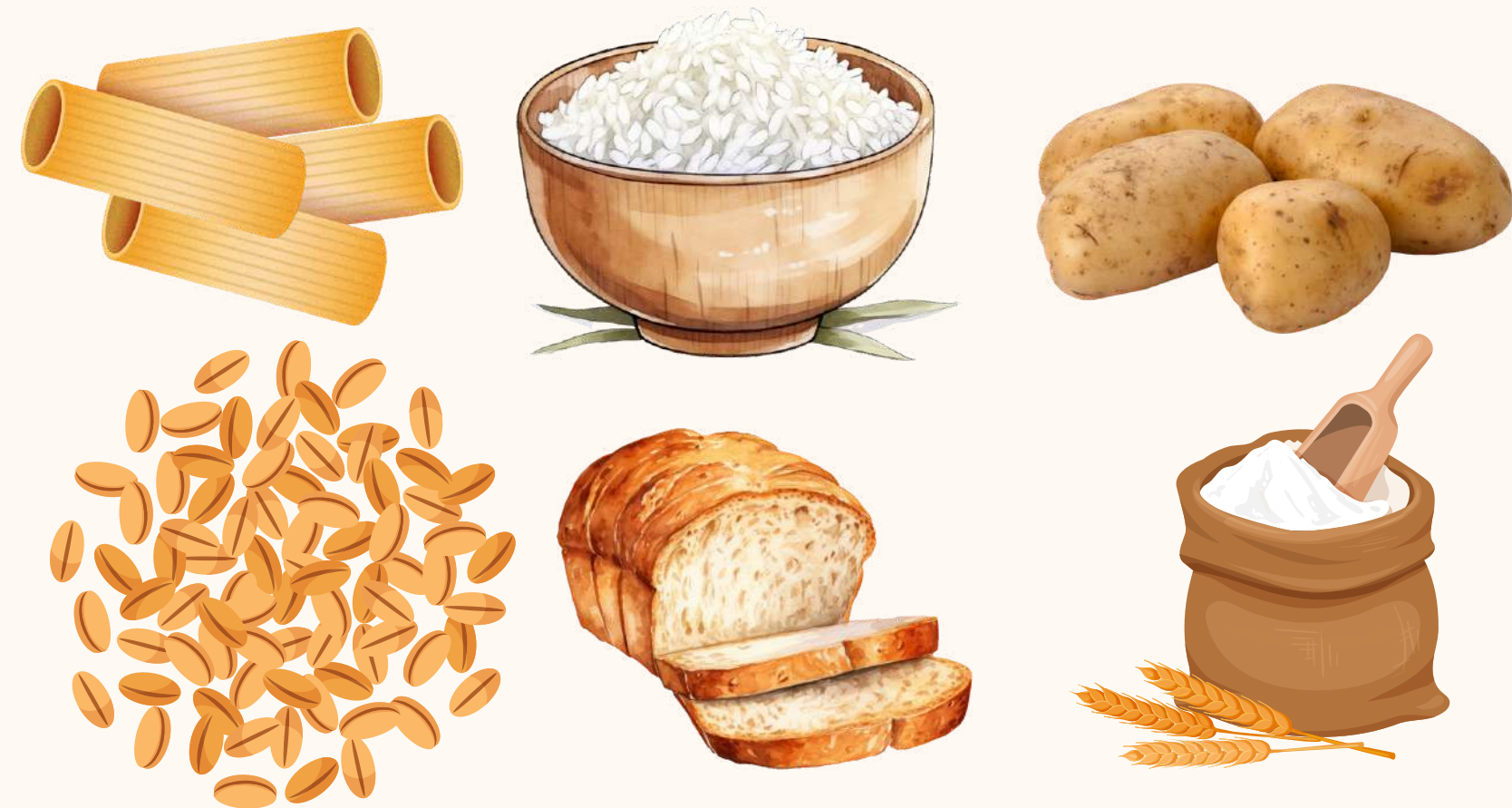
IN QUALI ALIMENTI

ZUCCHERI



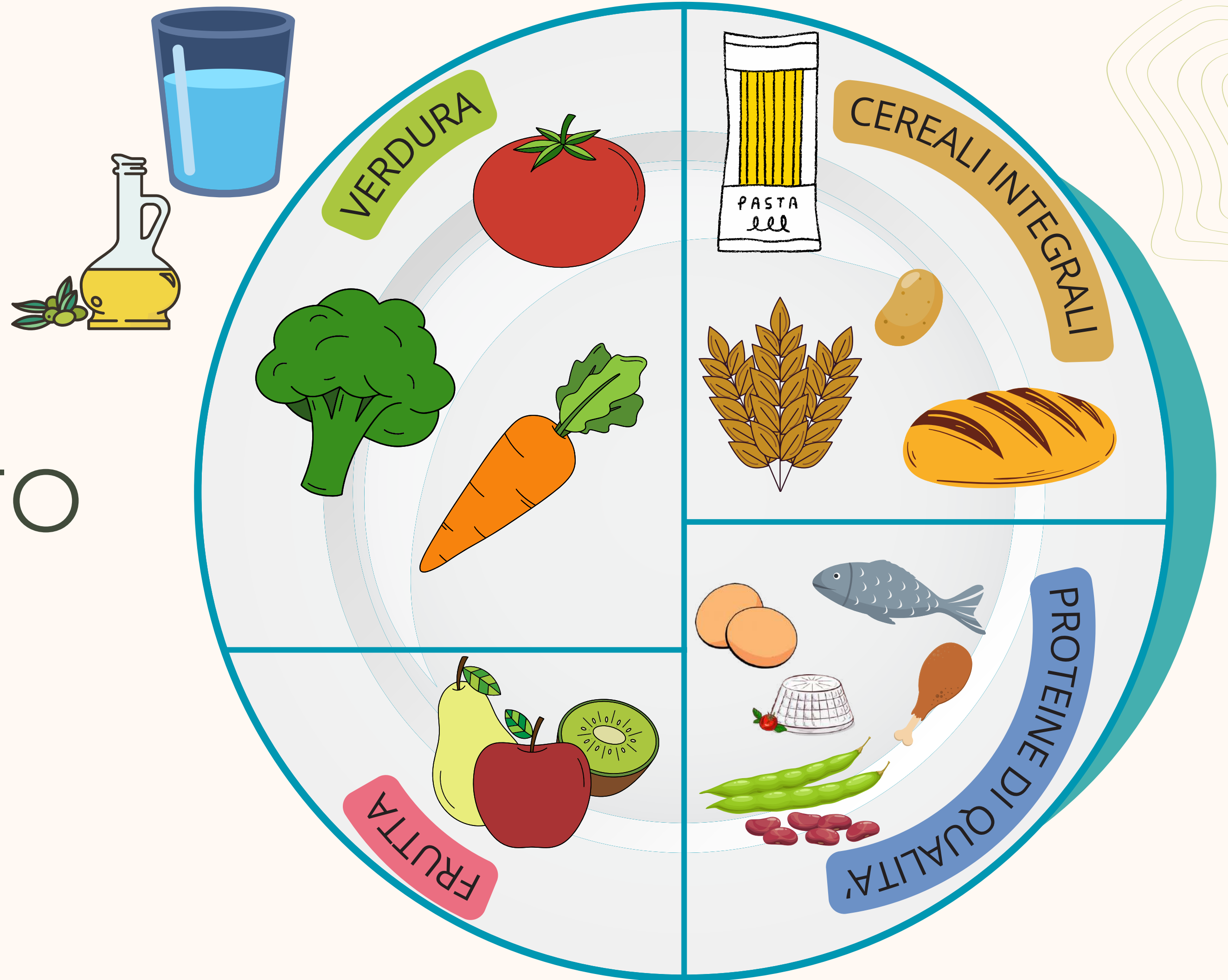
Zucchero, miele, marmellate, frutta fresca e disidratata, succhi e bevande, latte e yogurt

AMIDI



Pasta, pane, riso, cereali (farro, orzo, miglio), patate, farina, legumi, grissini

IL PIATTO SANO



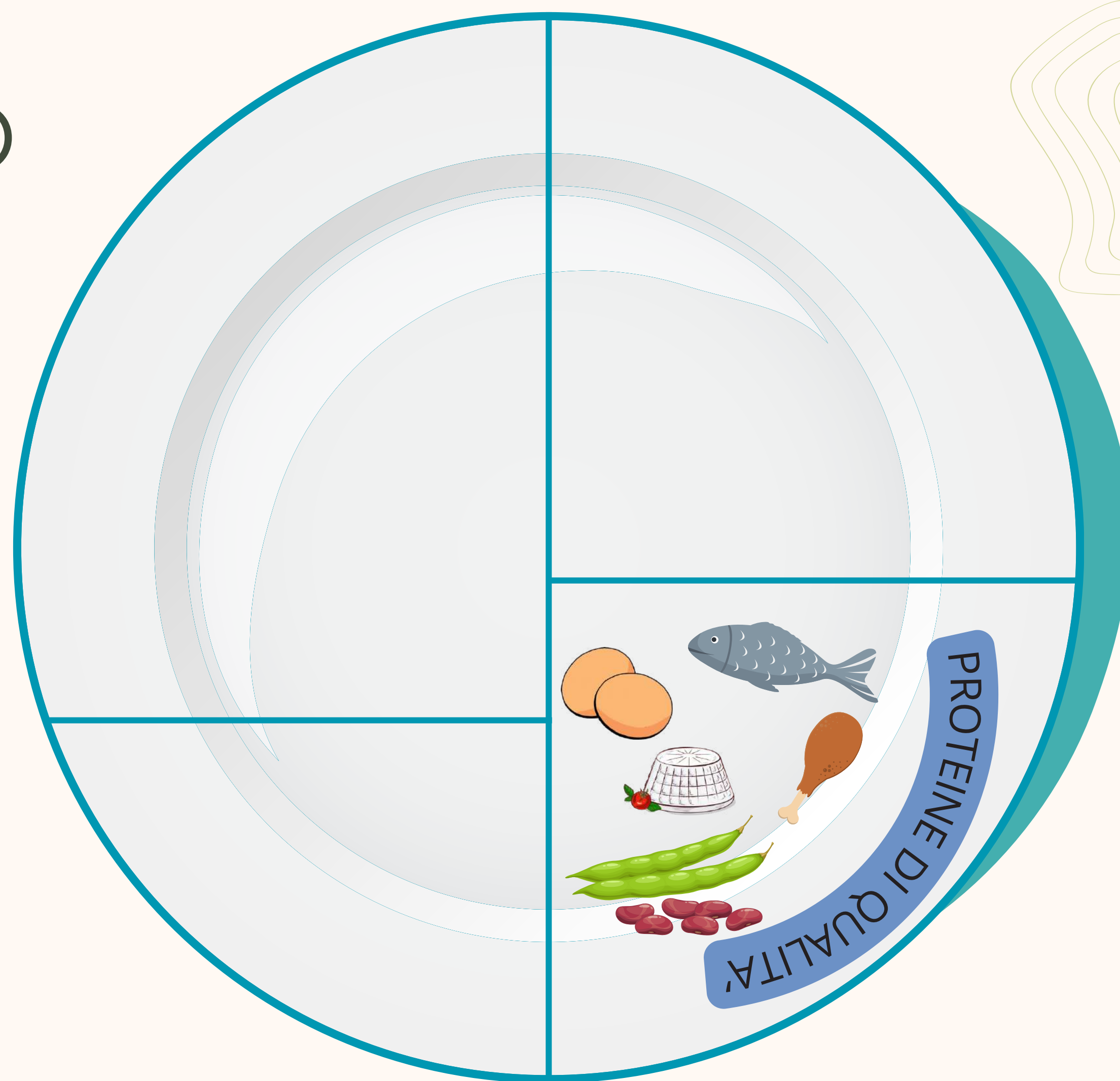
IL PIATTO SANO

- Varia spesso e prediligi i cereali in chicchi (es. riso, farro, orzo, avena, mais, quinoa, grano saraceno).
- Le patate sono da considerarsi fonte di carboidrati.
- Evita il pane confezionato.



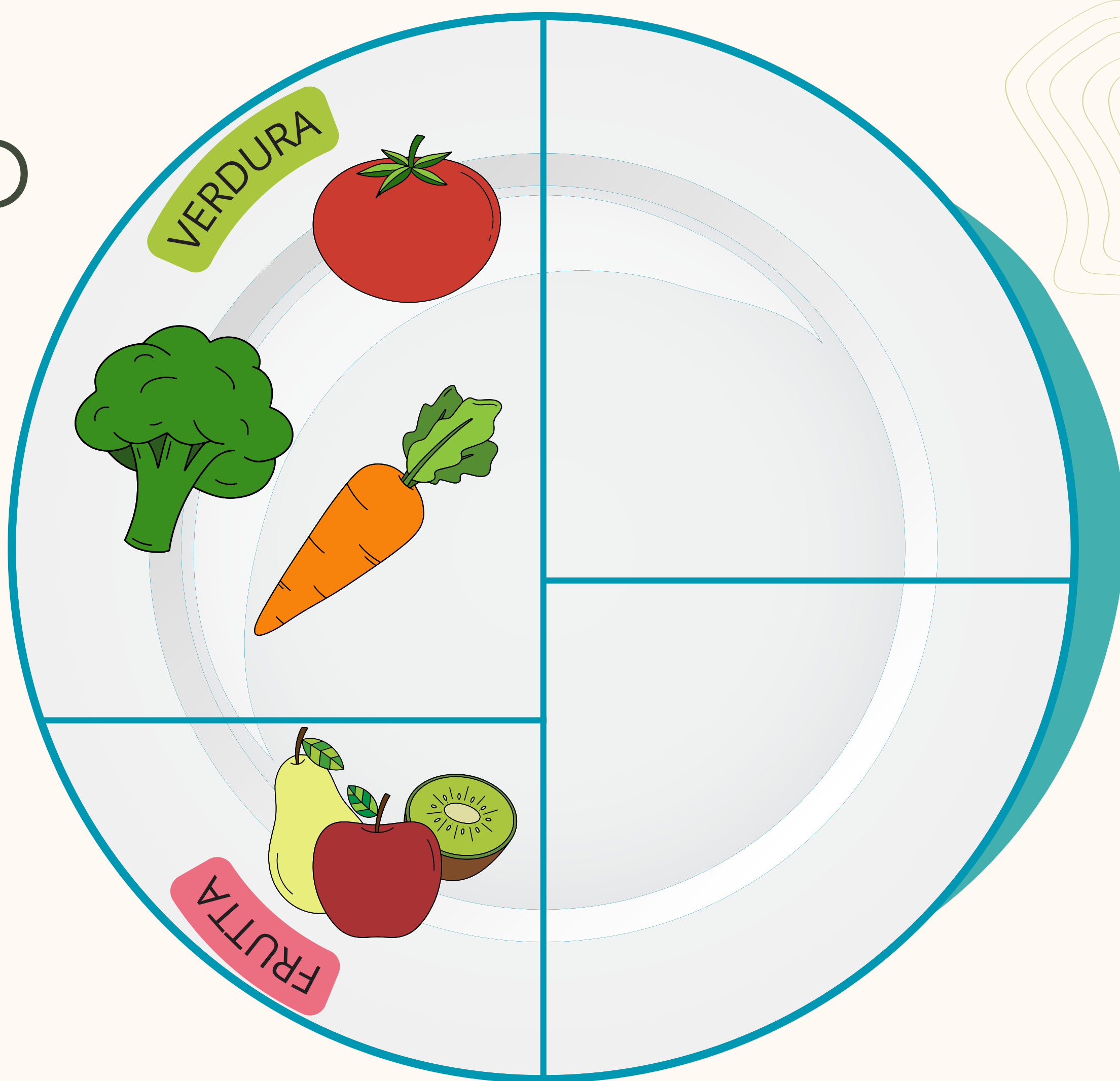
IL PIATTO SANO

- Varia spesso le fonti proteiche.
- Prediligi pesce, uova e legumi.
- Limita la carne rossa e i formaggi.
- Evita salumi e carne/pesce conservati.

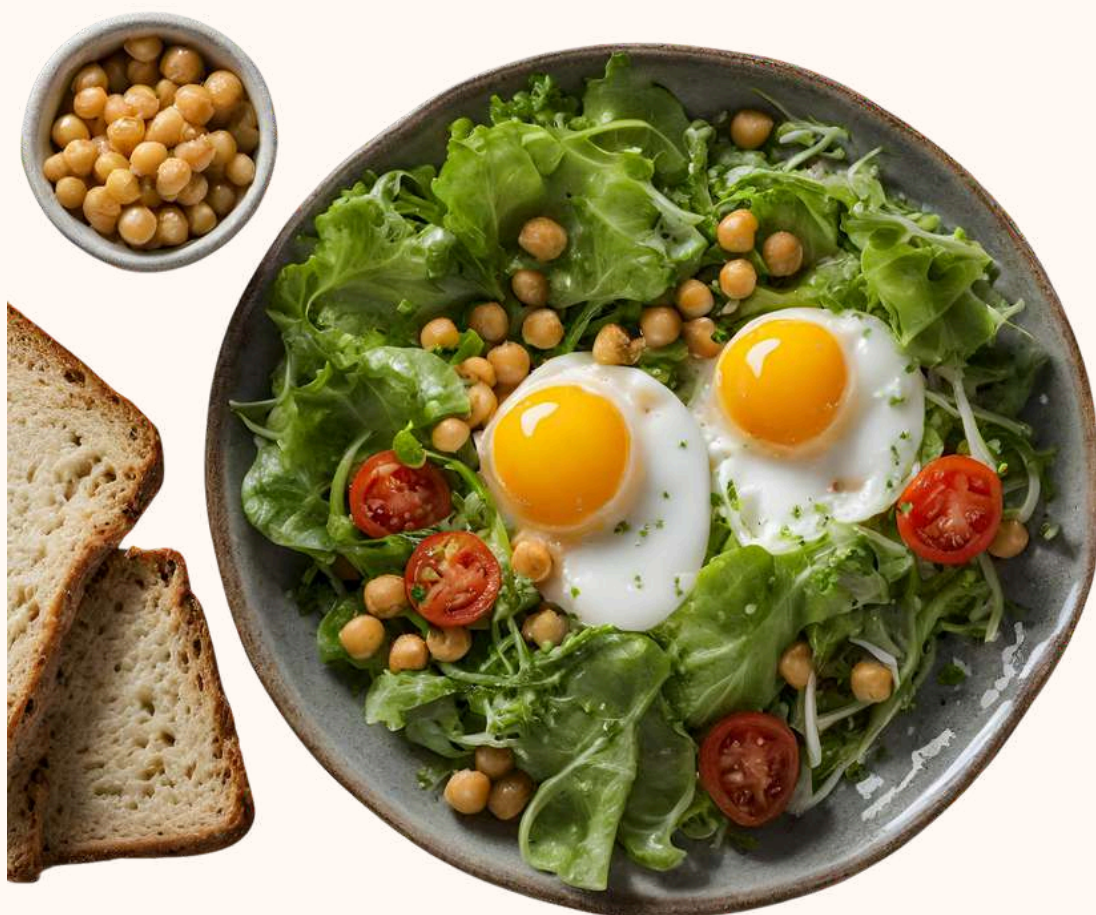


IL PIATTO SANO

- Consuma verdura sia cotta che cruda di stagione, cercando di variare i colori.
- Mangia frutta di diversi colori rispettando la stagionalità.



ALCUNI ESEMPI



COLAZIONE

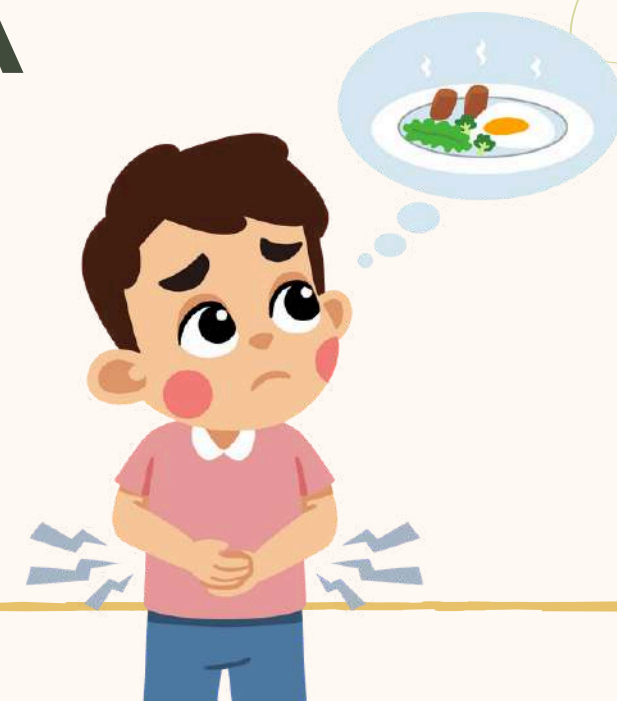
PERCHÈ È IMPORTANTE FARLA



TI DÀ LA
CARICA PER
INIZIARE BENE
LA GIORNATA



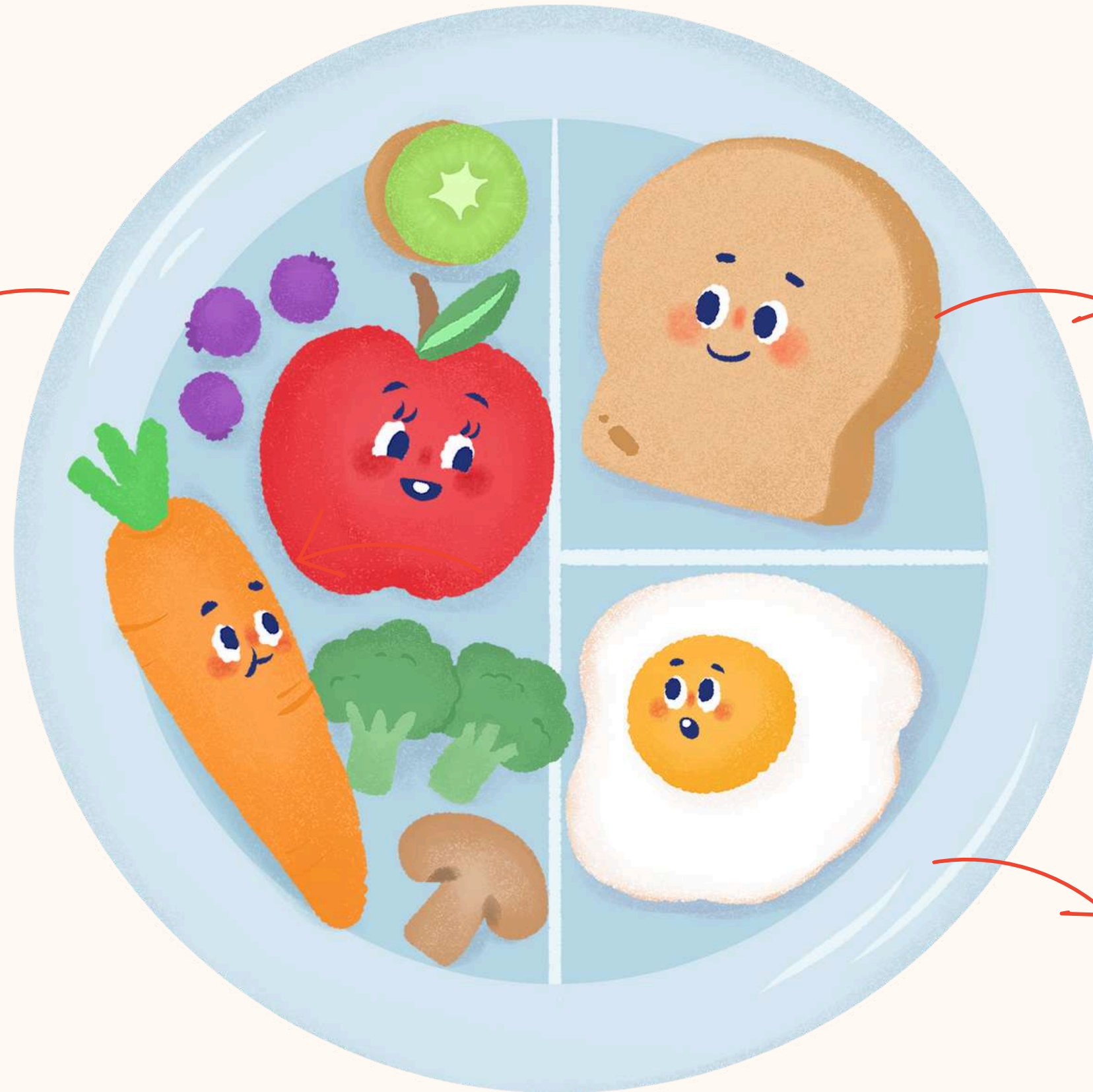
MIGLIORA
LA
CONCENTRAZIONE



TI PERMETTE DI
NON ARRIVARE
AFFAMATO AI
PASTI
SUCCESSIVI

IL PIATTO SANO VALE ANCHE A COLAZIONE?

FRUTTA FRESCA,
MACEDONIA,
SPREMUTA,
FRULLATO



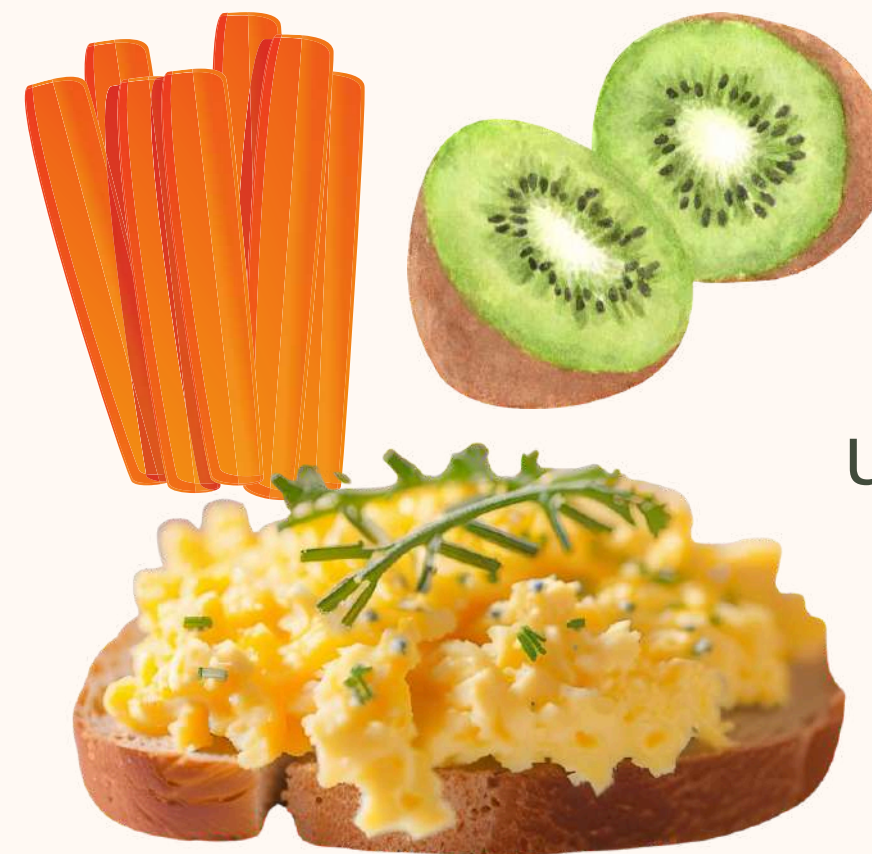
CEREALI, FETTE
BISCOTTATE,
BISCOTTI, PANE,
FIOCCHI D'AVENA

LATTE, YOGURT,
YOGURT GRECO,
BEVANDE VEGETALI,
FRUTTA SECCA A
GUSCIO

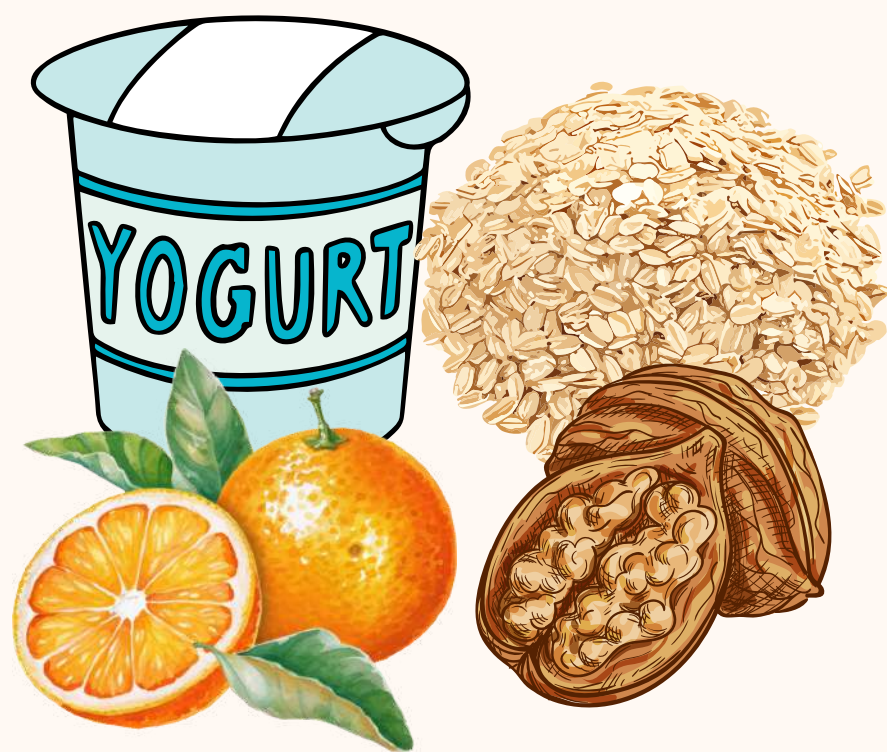
ALCUNI ESEMPI



Una tazza di latte intero, pane integrale, due cucchiaini di marmellata, una manciata di frutta secca



Fetta di pane con uovo strapazzato e
Una porzione di verdura o frutta



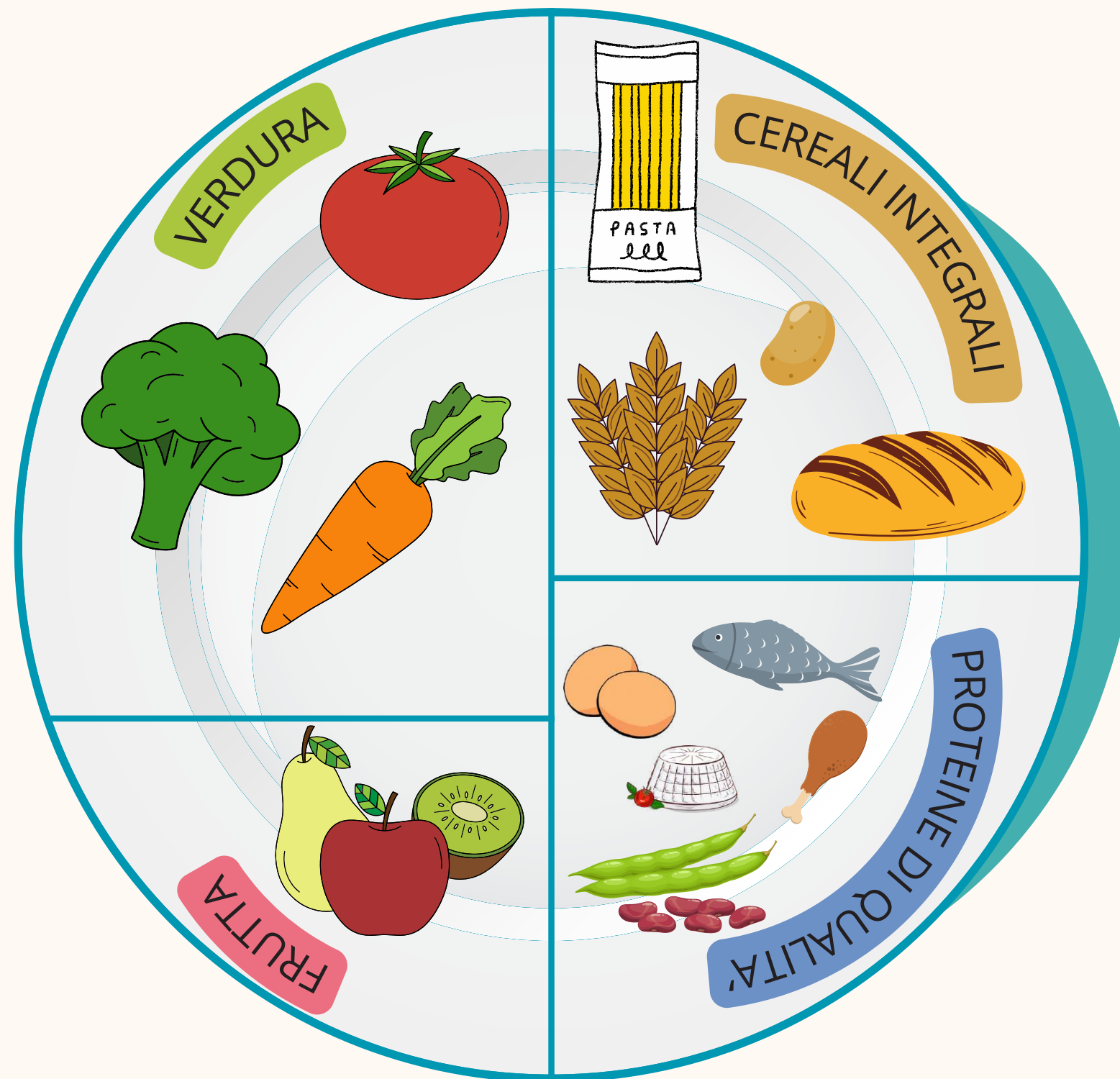
Un vasetto di yogurt intero, cereali integrali o fiocchi d'avena,
Frutta fresca e secca

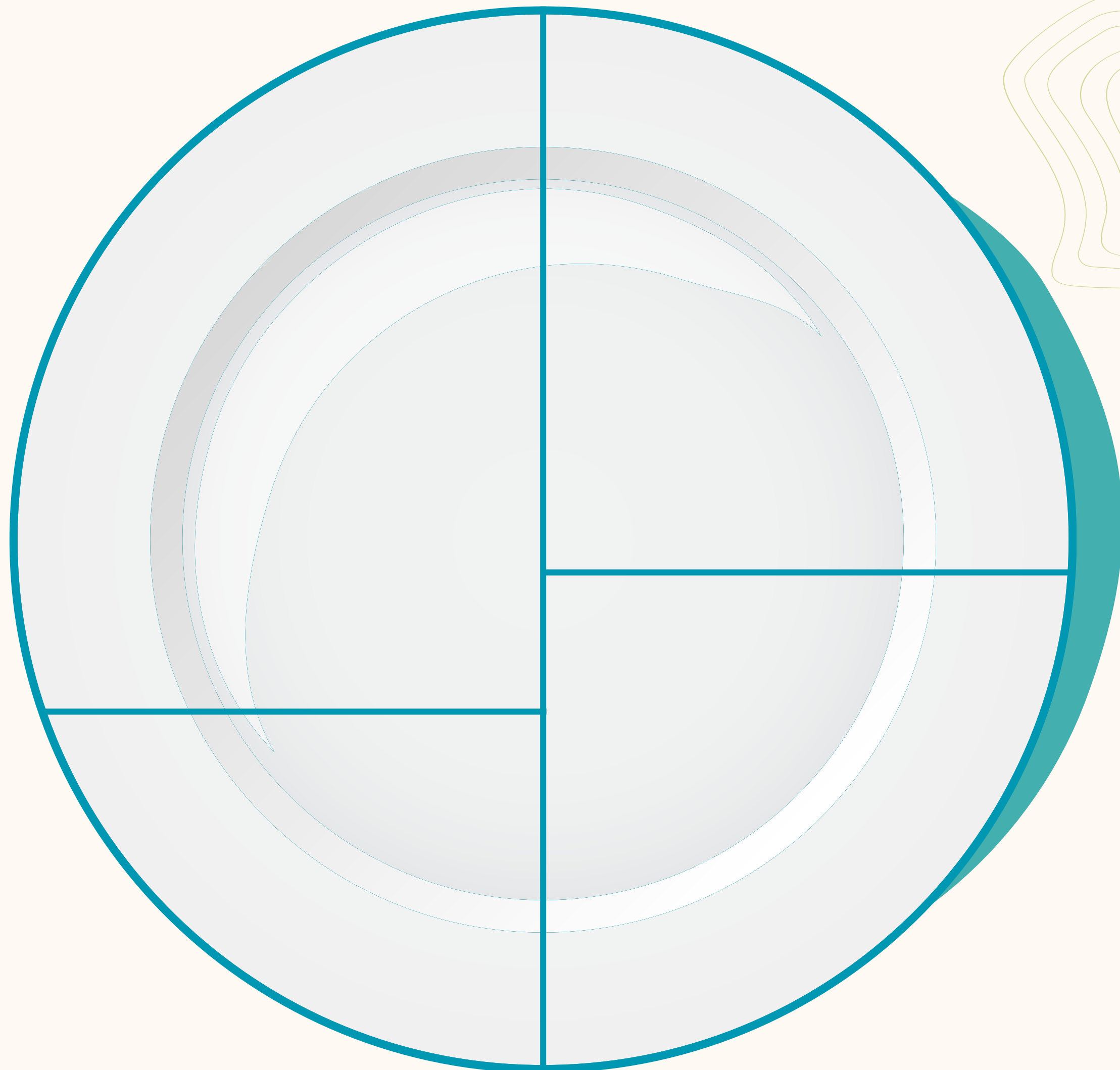


Fetta di pane integrale con un velo di ricotta e pomodori

E ORA TOCCA A TE..

...PROVA A COMPORRE UN PASTO COMPLETO
UTILIZZANDO IL PIATTO SANO COME GUIDA







GRAZIE

per l'attenzione