

Link videolezione del 14 maggio:

<https://www.youtube.com/watch?v=MjwoqpgXMX4>

Compito per giovedì 21 maggio:

COPIA SUL QUADERNO O SU UN FOGLIO

IL PRANZO Il pasto di mezzogiorno deve essere leggero (per non appesantire e ostacolare le attività del pomeriggio), ma abbastanza nutriente. Niente grassi che rallentano la digestione, ma proteine, carboidrati e verdure. Per i bambini, a differenza degli adulti, è consigliabile consumare la frutta.

LA CENA Se avrai mangiato correttamente durante il giorno, alla sera la cena non dovrà essere molto abbondante, perché per dormire non abbiamo bisogno di molta energia. Può essere costituita da un primo piatto di pasta o riso, oppure una buona minestra, seguita da un secondo a base di carne rossa o bianca, oppure da pesce o uova o formaggio, con contorno di verdura cruda o cotta.

GLI SPUNTINI Sia a metà mattinata che a metà pomeriggio, una merenda energetica e leggera fornirà una "ricarica" che ci aiuterà a proseguire la nostra attività. Consumare yogurt e/o frutta fresca sarebbe l'ideale.

COLAZIONE	MERENDA	SPORT
NON HO FATTO COLAZIONE 0 PUNTI	HO MANGIATO: • PATATINE • MERENDINE • SNACK SALATI O DOLCI 0 PUNTI	• HO GUARDATO LA TV • HO GIOCATO AI VIDEOGIOCHI 0 PUNTI
HO MANGIATO SOLAMENTE <u>UNO</u> DI QUESTI ALIMENTI: • LATTE • BISCOTTI • FRUTTA 1 PUNTO	HO MANGIATO: • PANE CON ZUCCA O UVETTA • CRACKERS 1 PUNTO	• HO AIUTATO LA MAMMA A FARE I LAVORI DI CASA • HO GIOCATO ALL'APERTO • HO FATTO UNA PASSEGGIATA • HO FATTO SPORT 2 PUNTI
HO FATTO UNA COLAZIONE COMPLETA CON: LATTE O YOGURT + FRUTTA + CEREALI, BISCOTTI, PANE, FETTE BISCOTTATE O TORTA 2 PUNTI	HO MANGIATO: • FRUTTA • VERDURA • YOGURT 2 PUNTI	HO FATTO: SPORT + GIOCATO ALL'APERTO, FATTO UNA PASSEGGIATA + AIUTATO LA MAMMA NEI LAVORI DI CASA 3 PUNTI

GIORNO	COLAZIONE	MERENDA	SPORT	PUNTEGGIO
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

TOTALE: _____

La mia medaglia:
 • da 0 a 14 (nessuna medaglia)
 • da 15 a 28 (medaglia di bronzo)
 • da 29 a 43 (medaglia d'argento)
 • da 44 a 56 (medaglia d'oro)



COPIA LE DOMANDE DELLA SCHEDA E RISPONDI

In famiglia mangiamo di solito verso le ore _____

La pietanza che più preferisco a pranzo è _____ e _____

La cena in famiglia si mangia solitamente verso le ore _____

La pietanza che proprio non sopporto a cena è _____ e _____

Aiuto la mamma a cucinare: sì no a volte

Mentre sono a tavola guardo la televisione: sì no a volte

La mia merenda del pomeriggio è (segna con una crocetta):

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> frutta | <input type="checkbox"/> focaccia |
| <input type="checkbox"/> pane | <input type="checkbox"/> pizzetta |
| <input type="checkbox"/> marmellata | <input type="checkbox"/> biscotti |
| <input type="checkbox"/> miele | <input type="checkbox"/> patatine |
| <input type="checkbox"/> crema di cioccolato | <input type="checkbox"/> niente |
| <input type="checkbox"/> brioche semplice | |
| <input type="checkbox"/> brioche farcita | |



PER GIOCARE AL MEDAGLIERE, PUOI COPIARE LA TABELLA DELLA SETTIMANA ED INSERIRE GIORNO PER GIORNO I TUOI PUNTEGGI.