

## La piramide alimentare



Questa è una piramide alimentare, che ci insegna cosa e quanto mangiare per crescere e star bene.

Nella fascia in basso (quella verde) ci sono quei cibi che posso mangiare in grandi quantità e che contengono vitamine: frutta e verdura.

Nella seconda fascia (quella blu) troviamo i cibi che contengono carboidrati: pasta, pane, pizza e patate. Come si vede, la fascia blu è più piccola rispetto a quella verde: questo vuol dire che i cibi contenuti in essa vanno consumati in quantità minori.

Man mano che si sale di fascia, le quantità che si possono mangiare diminuiscono.

Nella terza fascia (quella rossa) gli alimenti che ci sono contengono proteine e sono: carne, pesce, latte, formaggi, yogurt e uova.

Nella quarta e ultima fascia (quella rosa) vediamo tutto ciò che è dolce: merendine, caramelle, torta, gelato, etc. Essi contengono zuccheri, di cui il nostro corpo ha bisogno in piccolissime quantità.



“Ciao, io sono Marcolino. È molto importante mangiar bene ed è per questo che io mi diverto a scegliere i cibi più nutrienti e che fanno bene alla mia salute. Adesso vi propongo il gioco dei “cibi a colori”, da fare insieme agli amici:



prendi un foglio, disegna dei quadrati e colorali. Affianco a ogni quadratino disegna i cibi di quel colore.  
Vince chi disegna più cibi. Buon divertimento!”