

**MANGIA**  
**FRUTTA E VERDURA**  
**SARAI UN PORTENTO**  
**DELLA NATURA!**

# CORRETTA ALIMENTAZIONE

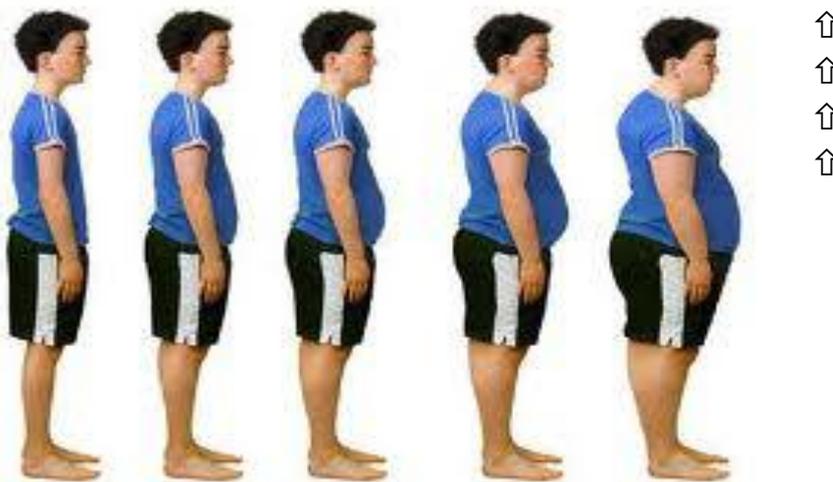
Il giorno giovedì 15 dicembre 2011 con i miei compagni di classe, ci siamo recati nell'aula magna della scuola. Ad aspettarci c'era la classe 1°E e la dottoressa Mattei che si occupa di alimentazione per parlarci e consigliarci una buona e sana alimentazione.

Questo incontro è dovuto soprattutto al fatto che quest'anno lavoriamo al progetto: "Dall'orto alla tavola" e da tempo, quasi dall'inizio della scuola, la mia classe la 1°D e le altre prime medie aderiamo al MERCOLEDÌ DELLA FRUTTA, ovvero, ogni mercoledì della settimana il supermercato CONAD ci porta la frutta fresca da mangiare a ricreazione.

Per mantenerci sani e' importante avere una buona alimentazione, al contrario al giorno d'oggi molte persone, soprattutto ragazzi tendono a fare errori alimentari:

↑ **Si mangia troppo**, questo favorisce l'aumento della popolazione obesa e in sovrappeso: per quanto riguarda l'Italia, **nelle Marche il 33% dei bambini tra gli 8 e 9 anni sono obesi**. I genitori dovrebbero aiutare e capire i figli, invece, ci sono madri che non ammettono l'eccesso di cibo mangiato dai figli, pensando che mangino il giusto. **L'obesità inoltre porta come conseguenza la maggiore probabilità di ammalarsi di alcune malattie come: malattie cardio-vascolari e tumori.**

↑ **Eccesso di zuccheri**, per esempio l'Estathè contiene in tutto 250 ml di te, ma per ogni 100 ml ci sono 25 g di zucchero, ovvero 5 bustine di zucchero in totale.



- ⤴ **Poca frutta e verdure**, in genere non si mangiano le **5 porzioni di frutta e verdura** che si dovrebbero mangiare ogni giorno. Questi alimenti contengono anche gli **antiossidanti** che combattono i radicali liberi questi sono prodotti di scarto che si attaccano alle cellule del nostro corpo
- ⤴ **Mancanza di fibra**, esistono 2 tipi di fibra: quella insolubile in acqua cioè la cellulosa, la emicellulosa e la lignina presenti in frutta e verdure. Quelle solubili in acqua: pectine e mucillagini. Si dovrebbero consumare 30 g di fibra al giorno.



**Sii amico della frutta e della verdura**



- ⤴ **Non fare colazione.** Una colazione adeguata la fa solo il 58% della popolazione, invece una colazione non adeguata la fa il 31,2%. Chi non fa proprio colazione sono il 10,2%. Si è visto che nei ragazzi delle superiori sono non più il 10,2% che non fa colazione ma ben il 23% dei ragazzi. Questi ultimi tendono ad ingrassare di più di chi fa colazione. Una buona colazione è fornita di:
  - una tazza di latte con biscotti o cereali oppure pane e marmellata
  - frutta



**Questa è la colazione da evitare**



**Fai una buona colazione ogni mattina!**

## **LE ETICHETTE**

**È importante leggere bene l'etichetta per acquistare prodotti sani dal punto di vista nutrizionale.** Esempio. Se nell'etichetta del succo di frutta c'è scritto solo "succo di frutta" vuole dire che in parte è composto di frutta e in parte di altre sostanze, mentre, se c'è scritto "succo di frutta a base di concentrato" vuole dire che è 100% composto di frutta.

L'etichetta contiene:

- ⤴ Gli ingredienti e su di questi anche il quantitativo, tra gli ingredienti figurano anche gli **additivi**
- ⤴ La scadenza: che può essere "preferibilmente" o certa

Se è un prodotto biologico vuole dire che è fornito da un allevamento biologico altrimenti si può trovare la scritta BIO che è una sua abbreviazione. Sicuramente, come ogni persona si aspetta, l'etichetta dovrebbe dire sempre la verità, ma spesso inganna per esempio alcune volte tende a dire solo quando il prodotto è magro e non quando è grasso.

## **ADDITIVI**

Sono sostanze non nutritive tra cui i coloranti. Esistono 24 tipi di additivi tra cui i coloranti e conservanti. Per questo se nell'etichetta c'è scritto "senza conservanti e coloranti" non esclude che ci siano contenuti altri additivi. I coloranti sono sostanze che vanno da E100 a E199.

**Secondo me, questa lezione è stata molto interessante, anche sapere che cosa dobbiamo leggere in una etichetta per conoscere quello che c'è dentro, dopo avere saputo tutte queste cose cercherò di migliorare la mia alimentazione seguendo questo motto:**

**“MUOVITI, MANGIA FRUTTA E VERDURA E SARAI UNA FORZA DELLA NATURA”**

**IL MERCOLEDI' DELLA FRUTTA**

Tutti i mercoledì in questo anno scolastico le classi prime dell'istituto "D.Bramante" ricevono la frutta dal supermercato Conad di Fermignano al momento dell'intervallo .

La frutta arrivava a scuola qualche minuto prima della merenda in modo tale che i professori la distribuivano quando suonava la campanella. Quando l'intervallo finiva in ogni classe due ragazzi scrivono in un foglio il numero di alunni che hanno mangiato la frutta per fare una statistica finale.

La frutta era sempre di buona qualità di stagione, è stato un vero successo e anche i ragazzi che magari prima non mangiavano hanno capito che la frutta è buona e nutriente. Infatti quando qualcuno di noi diceva che quel tipo di frutto non gli piaceva spesso poi assaggiandola la trovava buona.

Questo progetto viene fatto per far capire ai ragazzi l'importanza della sana alimentazione.

Un'alimentazione corretta ed equilibrata è fondamentale per mantenere un buono stato di salute e una maggiore efficienza dell'organismo.

Inoltre la nostra alimentazione deve essere quanto più possibile variata, ossia deve comprendere tutte le categorie di cibi , allo scopo di assicurare tutti i nutrienti necessari, ma un occhio particolare va dato a frutta e verdure che grazie al loro potere saziante e agli importanti nutrienti che contiene dovrebbero stare alla base della piramide alimentare cioè devono essere consumati in grandi quantità: **cinque porzioni al giorno e...di tutti i colori.**



**VISITA AL CONAD**

Venerdì 18 maggio siamo usciti con la professoressa di scienze per andare al Conad per una lezione approfondita sull'alimentazione e sulla provenienza nonché sulla qualità di frutta e verdura e altri prodotti.

Affinché questi possano soddisfare le esigenze del nostro organismo è necessario avere la certezza che gli stessi prodotti siano stati coltivati seguendo le diverse tappe di una corretta gestione agricola. L'acquisto della maggior parte dei prodotti ortofrutticoli avviene su larga scala



cioè soprattutto nei grandi magazzini che riescono ad offrire i prodotti ad un prezzo inferiore rispetto ai piccoli fruttivendoli questo perché comprando grandi quantità i supermercati possono applicare un prezzo inferiore.

La maggior parte di frutta e verdura viene dagli orti presenti nelle campagne di Cesena e dalla Sicilia soprattutto per quanto riguarda gli agrumi e i pomodori. Si cerca sempre di **preferire prodotti nazionali e di stagione** in quanto i prodotti di provenienza estera non sono sempre di ottima qualità e sono meno controllati. Ciò che rende migliori i nostri prodotti sono soprattutto il nostro clima e la fertilità delle nostre campagne. A volte comunque pere e mele vengono persino da Cile o dall' Argentina.

Una delle regole principali per la consumazione di frutta e verdura non è solo quella di lavarle e pulirle accuratamente, ma è importante anche leggere attentamente il cartellino che c'è sul prodotto e vedere se la buccia sia o meno edibile (cioè commestibile).



I prodotti confezionati e lavati (come ad esempio le confezioni di carote, pomodori, funghi ecc.) vengono chiamati "la quarta gamma". Invece "la quinta gamma" sono quei prodotti anch'essi confezionati ma subito pronti per essere consumati (ad esempio le zuppe già pronte). Per i prodotti con marchio Conad si scelgono solo aziende agricole che, oltre a rispettare l'ambiente, limitando al minimo l'uso di fertilizzanti e prodotti chimici che potrebbero essere dannosi per la nostra salute, si impegnano a controllare sempre rigorosamente le fasi di produzione quelle di confezionamento e trasporto che

garantiscono una qualità superiore rispetto agli altri prodotti. Al Conad sono in vendita anche frutta, verdura e succhi di frutta biologici.

### **Impressioni personali**

In questa uscita abbiamo osservato molti tipi di frutta e verdura di qualità diversa che dovrebbero essere presenti in un'alimentazione sana e nutriente per ogni organismo. Quello che ci colpito è stata la grande varietà dei prodotti della nostra agricoltura. Sarebbe interessante secondo noi conoscere le proprietà nutritive di tutti i prodotti



ha

perché questo potrebbe permetterci di avere una vera alimentazione sana ed equilibrata. E' molto importante secondo noi conoscere la provenienza di tutti i prodotti agricoli e questo lo si può fare solo leggendo attentamente il cartellino che viene esposto su ogni prodotto. E' importante anche leggere attentamente le etichette dei prodotti confezionati e pronti per l'uso, come ad esempio la loro scadenza e i loro ingredienti. Siamo rimasti molto colpiti dall'attenzione con cui i dipendenti del Conad selezionavano, pulivano e controllavano tutti questi prodotti che finiscono sulle tavole di ogni cliente.



*TRA CIBO E MOVIMENTO ...  
LA SALUTE E' UNA SCELTA ...  
L'IDEA DI RIMANERE SANI DIPENDE DA  
NOI !*



Cerchiamo di combattere i danni alla salute causati da :

- \* Errata alimentazione
- \* Vita sedentaria
- \* Fumo
- \* Alcool



**Quando mangi sano invece, ti prendi cura di te.**



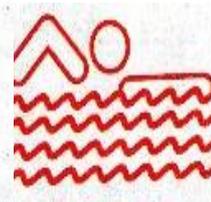
**PER UN CUORE FELICE :**

### ***Le regole della prevenzione***

- 1: mantenersi il più possibile snelli
- 2: evitare bevande zuccherate e limitare i cibi ipercalorici
- 3: consumare ortaggi, frutta, cereali e legumi vari
- 4: limitare il consumo di carne rossa e di carni conservate
- 5: nel caso, solo un bicchiere di vino al giorno per le donne e due per l' uomo
- 6: limitare il consumo di cibi salati e gli alimenti conservati sotto sale

## *Per guadagnare salute occorre seguire le seguenti regole :*

- Consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno
- Non saltare i pasti
- Non eccedere nel consumo di sale.
- fare attività fisica





...La frutta è bella da vedere e buona da mangiare



Se la mangi ti frutta!!!

## ***E ... VAI CON LA FRUTTA!!!***



Usa i sensi a tavola...



***RIFLESSIONI PERSONALI SULL'ATTIVITÀ "E"***

## VAI CON LA FRUTTA”

Questa esperienza ci ha fatto conoscere e prendere sempre più confidenza con la frutta alimento molto prezioso per la nostra salute e ricco di nutrienti gustosi e freschi .

Con questa attività sappiamo ora che è importante mangiare la frutta perché:

- Assicura un buon apporto di sostanze nutritive (vitamine, sali minerali, zuccheri semplici )
- Riduce la quantità energetica della dieta perché è povera di grassi e fornisce poche calorie;
- Ha un potere saziante elevato;
- E' ricca di fibre che facilitano il transito intestinale
- Contiene acqua e quindi idrata l' organismo;
- Aiuta a mantenere il peso corporeo;
- Ricca di antiossidanti protegge dall' azione distruttiva dei radicali liberi che causano l' invecchiamento della pelle.

E' più favorevole consumare frutta di stagione perché:

- Ci aiuta ad avere una dieta sana e varia, i prodotti fuori stagione sono coltivati in serra e sono soggetti a più concimazione;
- La frutta conservata per più tempo perde il contenuto di vitamine;
- Permette di risparmiare qualche euro.

La frutta nelle nostre mani è stata:

Guardata



Gustata



Toccata



Annusata



*Abbiamo colto al volo la proposta del Conad che si è offerto di portarci gratuitamente a scuola ogni mercoledì frutta di stagione, da*

*consumare durante l'intervallo. il Conad mette a disposizione dei consumatori, prodotti non solo di ottima qualità, ma grazie ai processi di distribuzione anche convenienti. L'attività portata avanti dalla nostra scuola oltre che importante è stata necessaria poiché nei ragazzi della nostra età succede spesso che la frutta venga ad essere eliminata dalla nostra alimentazione a vantaggio di snack che talvolta portano nutrienti non sempre salutari. All'inizio è stato arduo per noi ragazzi far decollare il programma ... ci è voluto un po' affinché ci abituassimo, ma alla fine abbiamo vinto!*

**Questa attività è stata un arcobaleno di gusto e di salute!**



**Buona mangiata di frutta e verdura a tutti !!!**

**CON LE NOSTRE RICETTE A BASE DI FRUTTA E  
VERDURE**

## INSALATA DI SEDANO E PARMIGIANO

### Ingredienti:

- sedano
- parmigiano
- pepe e sale
- olio
- aceto

### Procedimento:

- Tagliare il sedano a piccoli pezzi e condirlo con sale, aceto e olio.
- tagliare a piccole scaglie il parmigiano.
- aggiungere il parmigiano al sedano e mescolare bene in modo da amalgamare il condimento.
- concludere con una spolverata di pepe.



## PANZANELLA CON POMODORI E CIPOLLE

### Ingredienti :

- Pane raffermo
- pomodorini
- cipolle
- pepe e sale
- olio
- aceto

### Preparazione:

- tagliare i pomodorini a spicchi e le cipolle a rondelle in un contenitore.
- condire pomodorini e cipolle con sale, aceto e olio.
- bagnare il pane nell'acqua e condirlo con olio e aceto.
- sistemare i pomodorini e le cipolle sopra il pane e aggiungere una spolverata di pepe.



## MACEDONIA

### Ingredienti

- ↑ 1 mela
- ↑ 2 kiwi

- ↑ 2 banane
- ↑ Una confezione di fragole
- ↑ 4 cucchiaini di zucchero
- ↑ Metà limone

### Preparazione

Per prima cosa ho preso una mela; un kiwi; una banana e le ho sbucciate , le ho tagliate a pezzettini e le ho messe dentro una ciotola. Dopo ho preso una scatola fragole, per primo ho tolto il gambo le ho tagliate e le ho messe dentro la ciotola . Per ultima cosa ho messo 4 cucchiaini di zucchero sopra tutta la frutta e ho spremuto metà limone . Infine ho mischiato.



## STRUDEL DI MELE

INGREDIENTI:  
Per la pasta:

250 g di farina, 1 uovo, 2 cucchiaini d'olio, sale.

Per il ripieno:

2 kg di mele, 250 g di burro, 80 g di zucchero, 50 g di uva passa, 50 g di pinoli, 1 limone, cannella in polvere, zucchero a velo.

#### PROCEDIMENTO:

Impastate la farina con l'uovo e un pizzico di sale, aggiungendo l'acqua necessaria a darle giusta consistenza (circa mezzo bicchiere). Lavorata la pasta fino a renderla liscia ed elastica, formate una palla che ungerete e farete riposare per mezzora. Sbucciate le mele, privatele del torsolo e tagliatele a fette sottili.

Stendete la pasta su un canovaccio infarinato e stendetela sottilissima. Spennellate la sfoglia con il rimanente burro fatto sciogliere. Distribuite il ripieno in modo che rimanga libera una fascia finale: prima distribuite le mele e poi cospargete con lo zucchero, l'uva passa fatta rinvenire in acqua tiepida, i pinoli, la scorza grattugiata del limone e un pizzico di cannella. Aiutandovi con il canovaccio arrotolate lo strudel iniziando dal lato con il ripieno, poggiatelo poi su una teglia unta e spennellatelo con burro fuso. Fate cuocere lo strudel a 180° C per mezzora e servitelo ancora tiepido, cospargendo la superficie di zucchero a velo.



# TORTA TRICOLORE

## Ingredienti

### *Fondamentali:*

- impasto per pizza pronto
- 2 uova
- Spinaci
- Parmigiano grattugiato
- noce moscata
- pepe e sale
- un bicchiere di latte

### *Facoltativi:*

- pomodorini
- cipolle
- verdure a scelta



## Procedimento:

- 1- Sbattere due uova in un contenitore
- 2- Sminuzzare gli spinaci in un altro contenitore
- 3- Aggiungere alle uova due cucchiaini di parmigiano grattugiato, noce moscata, sale, pepe, latte e spinaci.
- 4- Stendere l'impasto per pizza su una teglia e versarci sopra gli ingredienti mescolati
- 5- Decorare, se si vuole, con cipolle e pomodorini tagliati fini
- 6- Infornare a 250°C per mezz'ora-quaranta minuti



La torta è appena uscita dal forno



## INSALATA MISTA FRUTTA E VERDURA

### Ingredienti:

1 carota

1 cetriolo

1 arancia

1 mela

Metà finocchio

1 insalata

condimento: aceto balsamico

### Procedimento:

tagliare tutti gli ingredienti, gettare la buccia aggiungere un po' di aceto balsamico e l'insalata mista di frutta e verdura è pronta.





**L'insalata è pronta: buon appetito!**

# Laboratorio di alimentazione

**Classe 2 C**

## PANE E PIZZA



Ecco gli ingredienti:  
-Farina (tipo 0) di grano tenero;  
-Farina (tipo 00) di grano duro;  
-Lievito di birra;  
-Acqua.



Cominciamo a impastare la farina e il lievito



Continuiamo a impastare...

Tutti partecipano!!!



L'impasto è pronto...



Abbiamo lasciato lievitare l'impasto per mezz'ora al sole. Ecco il risultato.



Ecco il secondo impasto lievitato...



E il terzo.



Anche Luca prende parte al lavoro.



Continuando l'impasto...



Siamo pronti per infornare il pane....



Ecco l'inizio della prova del glutine: stiamo creando due palline: una di farina di grano tenero e una di grano duro





Ecco finita la prova del glutine: abbiamo constatato che quella di grano duro è più grande e aveva più glutine mentre quella di grano tenero ne conteneva di meno.



Ecco...il pane è pronto!!!



Ecco...le pizze si stanno cuocendo...

La pizza è cotta...pronta per essere mangiata!!!



Ed ecco la pizza “speciale” anche questa pronta per essere mangiata!!!  
Ecco tutti i cuochi riuniti per la foto di gruppo soddisfatti del lavoro!!  
Ravaioni Elisa, Cerioni Elisa,  
Arianna Alessandrini, Matteo Regini,  
Davide Buttarini, Lorenzo  
Ambrogiani, 2 C



## Dal Latte al Burro Formaggio e Ricotta



Il nostro gruppo (senza il fotografo!)



Abbiamo messo 12 litri di latte in una pentola e l'abbiamo messa sul fuoco.



Abbiamo aspettato che arrivasse a 40°C misurando con il termometro.



Arrivato alla temperatura prestabilita abbiamo aggiunto il presame.



In attesa che il latte si coagulasse abbiamo preso della panna da cucina e l'abbiamo versata in un barattolo ermetico.



Abbiamo messo intorno al barattolo del ghiaccio e l'abbiamo legato con un elastico e l'abbiamo sbattuto fino ad avere dei fiocchi di burro.



Sbattendolo abbiamo separato il latticello dal burro, con un cucchiaino abbiamo preso il burro e l'abbiamo messo in un piattino.

Alla fine non abbiamo potuto fare il formaggio perché abbiamo scoperto che il latte era UHT cioè bollito a 130°C e raffreddato a 4°C così ottenendo un shock termico. Questo tipo di latte impiega più tempo per coagularsi.

**GINEVRAH SERAFINI,PAMELA FERRI,EVELINE GUIDI,GIADA FANELLI,DAMIANO TODERI,ENRICO SILVESTRINI classe 2C**

## Prove organolettiche con centrifugati di frutta e verdura









Documentazione



## Far l'orto: chi semina fatica ma raccoglie

Dall'operazione «Puliamo il mondo» all'alimentazione con frutta e verdure biologiche

**IN QUESTO** anno scolastico stiamo svolgendo diverse attività di educazione ambientale e già a settembre abbiamo aderito a «Puliamo il Mondo», un'iniziativa concreta per città più pulite e vivibili raccogliendo rifiuti nel giardino pubblico davanti alla scuola «Bramante». Hanno aderito tutte le scuole d'Italia. La nostra classe con la I C ha realizzato cartelloni partecipando ad un concorso di Legambiente di Urbino. Ci siamo concentrati con altre prime sulla creazione e cura di un orto biologico, dove non si usano pesticidi, fertilizzanti e altre sostanze chimiche. In autunno siamo partiti con la conoscenza delle vegetazione del giardino che circonda la scuola e abbiamo seminato fave e piselli, osservando i cambiamenti delle piantine e come hanno resistito alle forti nevicate di quest'anno.

**A FINE** marzo abbiamo ripreso il lavoro nell'orto con la semina di spinaci, ravanelli, lattuga e ceci e con la preparazione del semenzai in piccoli vasetti con basilico,



I ragazzi alle prese con le piantine dell'orto biologico della scuola

lattuga, pomodori e zucchine, fieri di essere riusciti a piantare un ortaggio. Ora con pazienza stiamo osservando la crescita delle piantine, annaffiandole delicata-

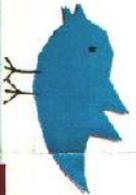
mente ed eseguendone il diradamento. Abbiamo affrontato l'argomento della sana alimentazione arrivando a capire l'importanza della frutta e verdura di stagione e

possibilmente biologica, tutti i giorni e in grandi quantità. Abbiamo partecipato alla lezione di una dottoressa e all'iniziativa di consumare frutta durante la ricreazione ogni mercoledì.

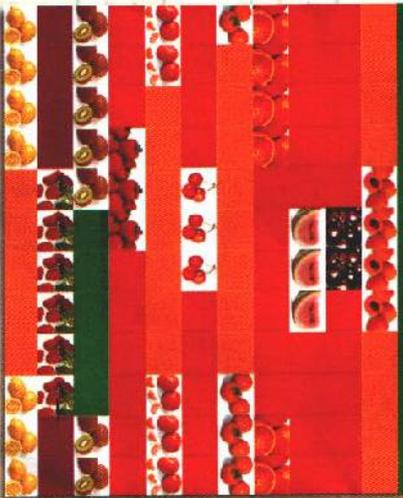
**ABBIAMO** anche ideato un calendario per il 2013 con disegni realizzati da noi ragazzi, che illustrerà per ogni mese la frutta e la verdura da consumare. Questa esperienza ci ha sensibilizzato verso un mondo migliore e una sana alimentazione. Anche gli alunni di altre prime si stanno dedicando alla semina per avere un orto da far invidia al contadino più esperto. Speriamo! Abbiamo appreso che i semi, in un certo senso come persone, hanno bisogno di cure, tempo e attenzioni per crescere e una volta maturi potranno soddisfare i nostri bisogni ricambiandoci delle fatiche. Ci ha anche insegnato a fare una coltivazione biologica e a capire che è meglio mangiare verdure del proprio orto anziché quelle trattate con prodotti chimici.

Classe I D

## LA STAGIONALITA'



gen feb mar apr mag giu lug ago set ott nov dic



"La varietà in natura è un dono per l'uomo"

## LA PROVENIENZA

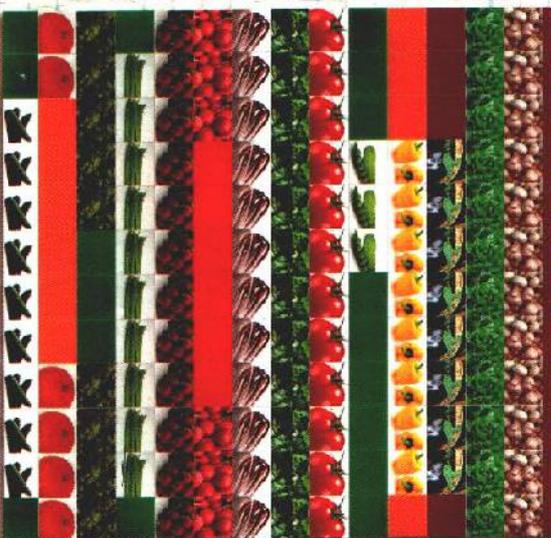
**Da dove viene il prodotto?** Sempre più importanza viene data alla provenienza, ma perché?

- MATURAZIONE
  - TRATTAMENTI
  - COSTI
- Come si può rintracciare la provenienza?**



Ogni prodotto, come previsto dalle norme CE, devono viaggiare con l'apposito cartellino identificativo che ne certifica la provenienza stessa. In categoria commerciale, il calibro e i trattamenti eventuali adottati.

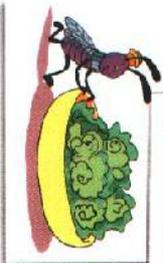
gen feb mar apr mag giu lug ago set ott nov dic



## I TRATTAMENTI

I trattamenti vengono applicati ai prodotti per proteggerli da parassiti e insetti, e favorirne così anche l'aspetto estetico. Lavare i prodotti il meglio possibile sotto acqua corrente è una buona abitudine.

"Una sana alimentazione contribuisce a stare in salute"



## LA FILIERA ALIMENTARE

Il percorso che un prodotto fa DAL CAMPO ALLA NOSTRA TAVOLA

LE FASI:

- SEMINA E RACCOLTA
- MATURAZIONE (ANTICIPATA o RITARDATA)
- SELEZIONE DELLA CATEGORIA COMMERCIALE
- DISTRIBUZIONE
- VENDITA

## COSA C'E' DENTRO?

### COSA C'E' DENTRO LA FRUTTA?

Nelle frutta sono presenti soprattutto zuccheri, come fruttosio e saccarosio, una discreta quantità di fibra alimentare, vitamine e ai sali minerali, contenuti in notevole quantità. A seconda del tipo di frutto cambiano le proprietà.



### COSA C'E' DENTRO LA VERDURA?

Tutte le verdure hanno le caratteristiche nutrizionali comuni: elevata quantità di acqua, buona presenza di fibre alimentare, pochissime proteine, zuccheri, vitamine, sali minerali e fitocomposti.

# **CONAD** Fermignano

Nel cartellino deve esserci scritto:

- NOME DELLA COMPAGNIA
- PRODUTTRICE
- PROVENIENZA
- CATEGORIA COMMERCIALE
- CALIBRO
- TRATTAMENTI
- DATA DI CONFEZIONAMENTO
- DATA DI SCADENZA



LETTURA DEL CARTELLINO  
**FRUTTA & VERDURA**

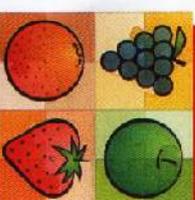


**CALENDARIO:**  
Venerdì 18 Maggio  
Martedì 22 Maggio  
Giovedì 24 Maggio  
Venerdì 25 Maggio  
Martedì 29 Maggio



Via Gaetano Donizetti, Fermignano  
61033 (PU)  
T: 0722 331156



  
**Frutta**  
*nelle*  
**Scuole**

**a b c**

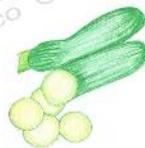


Istituto Comprensivo Statale  
"D. Bramante" - Fermignano

# Orto Biologico a scuola

dall'orto alla tavola

## CALENDARIO 2013



GENNAIO 2013						
LUN	MAR	MER	GIO	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			



*Orto Biologico a scuola  
dall'orto alla tavola*

*Muoviti, mangia frutta e verdura, sarai un portento della natura*

FEBBRAIO 2013						
LUN	MAR	MER	GIO	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			



*Orto Biologico a scuola  
dall'orto alla tavola*

*Se frutta e verdura mangerai, una alimentazione più sana avrai*

MARZO 2013						
LUN	MAR	MER	GIO	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



*Orto Biologico a scuola  
dall'orto alla tavola*

*Per una sana alimentazione, mangia frutta e verdura di stagione*

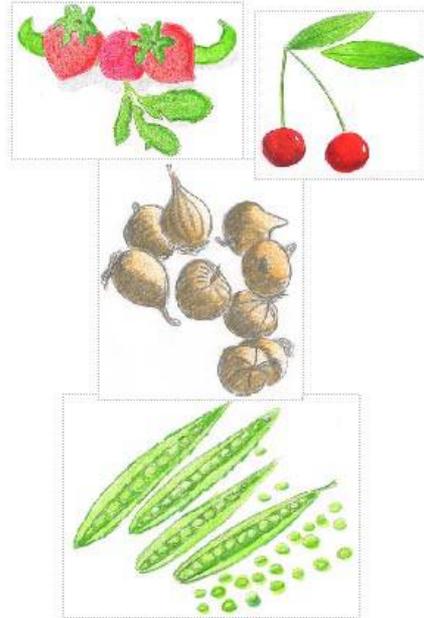
APRILE 2013						
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



*Orto Biologico a scuola  
dall'orto alla tavola*

*Se i pesticidi vorrai evitare, ortaggi biologici dovrai coltivare o acquistare.*

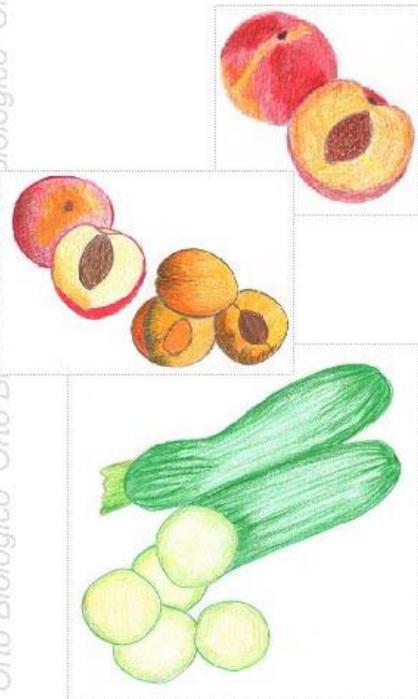
MAGGIO 2013						
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



*Orto Biologico a scuola  
dall'orto alla tavola*

*Se sovrappeso non vuoi diventare, con frutta e verdura ti dovrai saziare*

GIUGNO 2013						
LUN	MAR	MER	GIO	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



*Orto Biologico a scuola  
dall'orto alla tavola*

*Frutta e verdura di tutti i colori, per gustare squisiti sapori*

LUGLIO 2013						
LUN	MAR	MER	GIO	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				



*Orto Biologico a scuola  
dall'orto alla tavola*

*In frutta e verdura, son tanti gli antiossidanti.*

LUGLIO 2013						
LUN	MAR	MER	GIO	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				



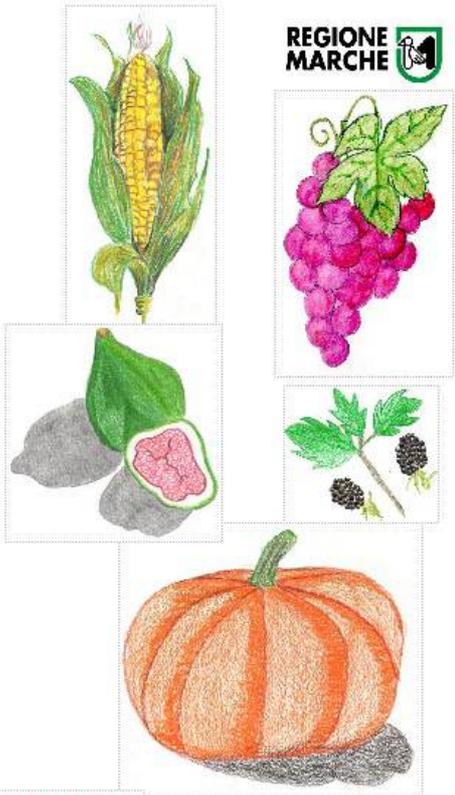
*Orto Biologico a scuola  
dall'orto alla tavola*

*In frutta e verdura, son tanti gli antiossidanti.*

Istituto Comprensivo Statale  
"D. Bramante" - Fermignano



SETTEMBRE 2013						
LUN	MAR	MER	GIO	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						



*Orto Biologico a scuola  
dall'orto alla tavola*

*Se vuoi tante vitamine, non mangiare patatine.*

Istituto Comprensivo Statale  
"D. Bramante" - Fermignano



OTTOBRE 2013						
LUN	MAR	MER	GIO	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			



*Orto Biologico a scuola  
dall'orto alla tavola*

*Mangia verdure e frutti, un esempio sarai per tutti.*

NOVEMBRE 2013						
LUN	MAR	MER	GIO	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	



*Orto Biologico a scuola  
dall'orto alla tavola*

*Se bello e forte vuoi diventare, tanta frutta di stagione devi mangiare.*

DICEMBRE 2013						
LUN	MAR	MER	GIO	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					



*Orto Biologico a scuola  
dall'orto alla tavola*

*Con frutta e verdura anche a Natale, darai un esempio a Babbo Natale.*