

CRUCIPUZZLE



A_____



P_____



A_____



F_____

M	O	N	Q	J	Q	B	N	Y	Z	L	M	G	T	Z	F	F
H	Q	N	K	V	O	C	H	D	R	N	H	K	S	E	T	A
L	V	A	C	Q	U	A	T	B	X	B	J	C	J	G	G	G
V	G	R	E	N	R	X	W	N	I	T	I	W	Q	J	M	I
N	P	M	G	Z	L	P	F	Z	U	X	I	S	U	O	G	O
D	L	R	S	O	O	A	R	Y	O	M	F	K	T	N	I	L
E	F	P	T	R	U	S	V	O	X	H	B	S	K	L	N	I
A	L	I	O	M	Q	T	E	R	T	Y	U	O	I	P	A	S
N	S	V	M	W	H	A	V	K	N	S	Q	L	B	H	I	Y
G	Q	M	R	O	Y	I	S	R	I	G	K	I	E	O	J	A
U	K	B	Y	Q	M	C	G	C	Z	Z	I	O	H	P	V	Q
R	B	R	O	C	C	O	L	O	E	J	W	J	C	B	Q	K
I	I	H	F	I	U	O	B	J	B	P	H	W	A	H	W	K
A	C	G	N	X	W	C	U	Z	A	C	A	R	O	T	A	K
K	Y	L	T	L	C	E	H	R	A	D	E	Y	A	V	O	P
F	F	G	Q	S	G	O	M	B	R	O	C	F	P	N	J	A



S_____



B_____



C_____

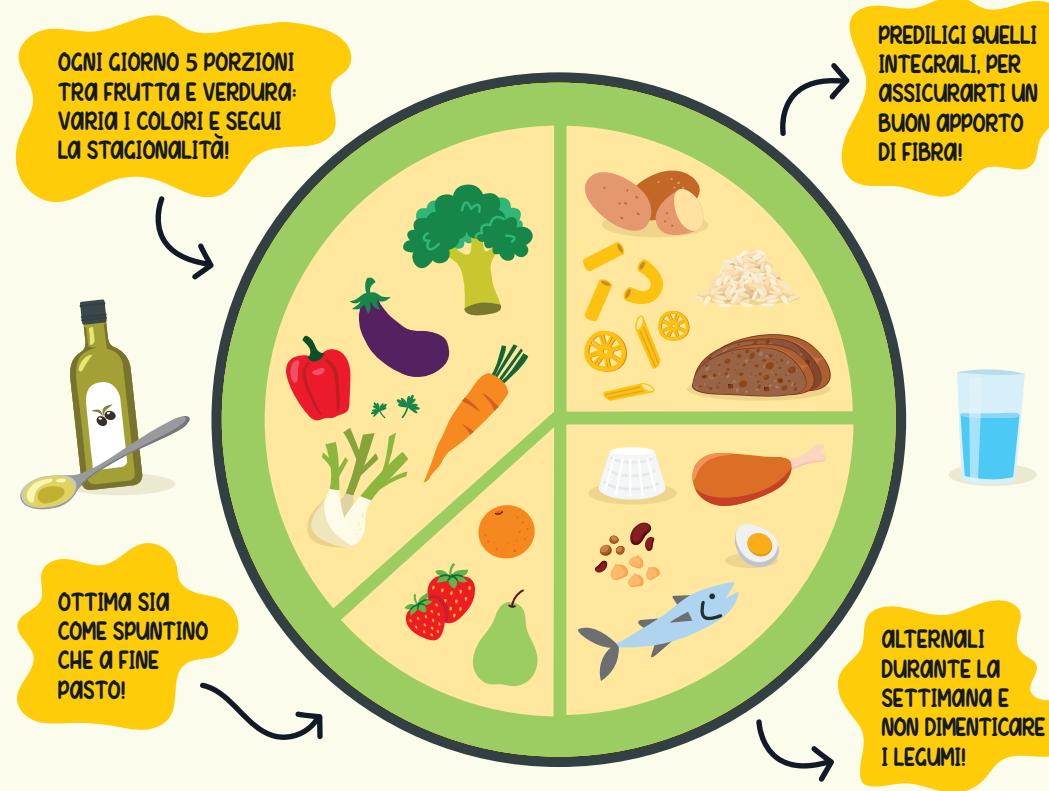


O_____

Fare un pasto equilibrato è semplice!

Non far mai mancare le verdure, crude o cotte. Aggiungi una porzione di **pasta, pane, farro** o altri cereali e completa con un alimento fonte di proteine: legumi, pesce, uova... Condisci con **un cucchiaino di olio extravergine d'oliva** e accompagna con un bel **bicchiere d'acqua**. Usa erbe aromatiche e spezie per insaporire senza esagerare con il sale, ed ecco fatto, **il pasto è pronto!** E per chiudere in dolcezza, un frutto è perfetto.

Il piatto raffigurato ti dà un'idea delle proporzioni dei diversi gruppi alimentari nei pasti principali. Usalo come riferimento per creare ricette semplici e gustose!



VéGé Retail S. Cons.p.A.
Via Lomellina, 10 – 20133 Milano
info@gruppovege.it

GRUPPO
VéGé



MISSIONE BUON APPETITO

La gara di cucina e il piatto stravagante



L'educazione alimentare è importante!

PER NOI GRANDI

Si parla tanto di **educazione alimentare**, ma tra social, blog e consigli improvvisati è facile perdersi. In realtà, la cosa più importante da insegnare ai bambini è che **non esistono cibi "buoni" o "cattivi"**; come suggerisce la **Dieta Mediterranea**, il modello alimentare più protettivo per la salute, esistono alimenti da scegliere più spesso per stare bene e altri da gustare ogni tanto. Mangiare non è solo nutrirsi, significa **ascoltarsi, condividere, scoprire sapori e vivere emozioni**. Fare la spesa e cucinare insieme o coltivare una piantina aromatica, sono gesti semplici ma preziosi: il modo in cui viviamo il cibo è la lezione più potente per i bambini.

Le buone abitudini nascono un passo alla volta, con curiosità e gusto.

RAGAZZI, PRONTI PER ESPLORARE IL CIBO AL MICROSCOPIO?

Avete mai pensato che **dentro a ogni cibo ci sono delle sostanze che nutrono il nostro corpo** e hanno compiti diversi? Proprio così! Se mangio un pomodoro, porterò dentro soprattutto **acqua, vitamine, minerali e fibra**. Se invece mangio un pezzo di pane, farò scorta in particolare di **carboidrati e fibra**.

MA COSA SONO QUESTI "NUTRIENTI"?

Sono gli elementi che aiutano il nostro corpo a **funzionare al meglio**, crescere, avere energia e rafforzare la salute!

CARBOIDRATI FIBRA	
VITAMINE MINERALI FIBRA	
PROTEINE	
CALCIO PROTEINE	
GRASSI VEGETALI E ANIMALI	

La gara di cucina e il piatto stravagante

Che emozione! Quel giorno era arrivato via posta nella cassetta delle lettere qualcosa di veramente speciale:

"Invito riservato per gara di cucina. Il miglior piatto sarà premiato con un giro del mondo! Sorprendeteci!"

Firmato i cuochi più importanti del pianeta. **CARLO**, che era un bambino che adorava cucinare, era elettrizzato dalla notizia perché aveva avuto il privilegio di poter prendere parte alla gara. Così telefonò a Eleonora, la sua migliore amica, anche lei entusiasta perché aveva ricevuto il biglietto. **ELEONORA** aveva capelli neri a caschetto, era molto simpatica, le piaceva giocare a pallavolo e disegnare fumetti. Poi chiamarono **ANTONIO**, riccioli biondi, il loro amico più creativo che amava la musica e decisero di **incontrarsi per capire cosa cucinare**.

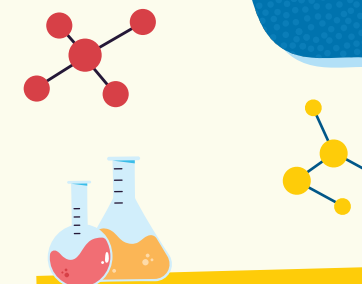
CONTINUA...

INQUADRA IL QR CODE!

Leggi la storia per scoprire i **superpoteri dei nutrienti** e come costruire il tuo piatto equilibrato!



L'angolo degli scienziati in cucina



DOVE SI NASCONDE L'AMIDO?

Ti serviranno una mela, una patata, un po' di tintura di iodio (puoi acquistarla in farmacia), un piatto di plastica e un coltello. Non dimenticare di farti aiutare da un adulto durante l'esperimento!

Cos'è l'amido? L'amido è un carboidrato complesso che si trova in molti alimenti. La tintura di iodio ci aiuta a scoprirlo: se, a contatto con l'alimento, il colore diventa blu, significa che l'amido è presente; se invece rimane marrone, l'amido non c'è.

PREPARIAMO L'ESPERIMENTO



Taglia un pezzetto di mela e uno di patata e mettili sul piatto di plastica.



Fai cadere una goccia di tintura di iodio su ogni pezzetto e osserva cosa accade! La mela di che colore diventa? E la patata?



La patata è ricca di amido, una sostanza che a contatto con la tintura di iodio cambia colore, diventando blu scuro. La mela, invece, non ne contiene e per questo la tintura resta marrone. Se vuoi continuare a sperimentare prova con altri alimenti come il riso, la pasta o la sua acqua di cottura: scoprirai in quali altri cibi si nasconde l'amido!

*Il cibo utilizzato per l'esperimento non può essere mangiato.