

**1° DIMMI COSA MANGI
E TI DIRÒ CHI SEI!**

ATTIVITÀ 1
Conosci
Muu Muu

PASSAPORTO

NOME: **MUU MUU**

RAZZA: frisona

RESIDENZA: fattoria Lattilandia
Via dei Pascoli, 18
Italia

PROFESSIONE: mucca da latte

STATURA: cm 130

PESO: Kg 600

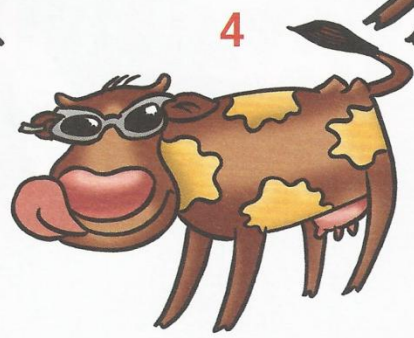
PEZZATURA: marrone e gialla

SEGNI PARTICOLARI: occhiali da sole

IMPRONTA DELLO ZOCALO ANTERIORE DESTRO:

RILASCIATA DA: Alberto allevatore

AUTENTICA



ATTIVITÀ 2
Trova la vera
MUU MUU
e cerchiatala
di rosso.

Cibi SÌ



ATTIVITÀ 3

Colora i cibi
SÌ di
MUU MUU
e i cibi NI
di leprotto
Ghiotto

Cibi NI (consuma con moderazione)



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

ATTIVITÀ 4

Completa la tua piramide alimentare, incollando i cibi che consumi al posto giusto.

IN PICCOLE
QUANTITÀ

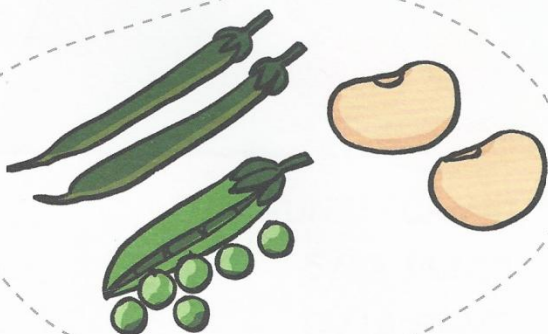
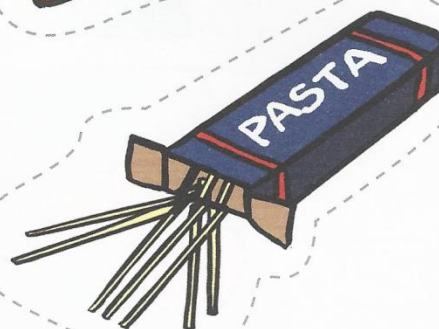
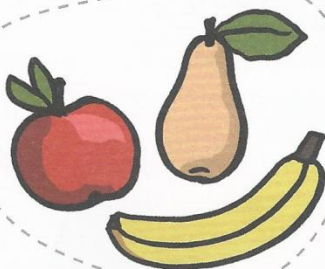
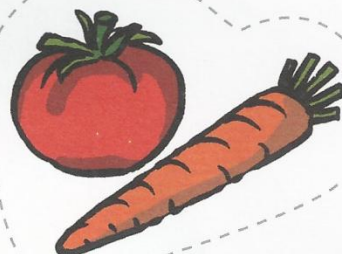
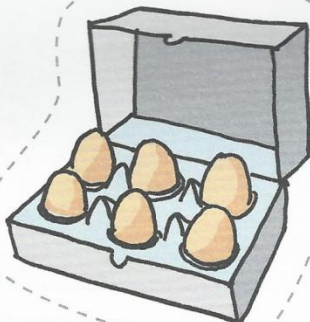
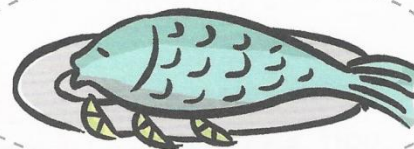
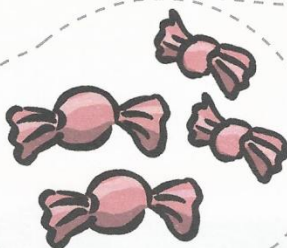
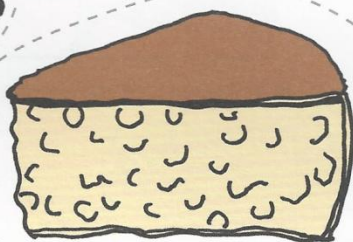
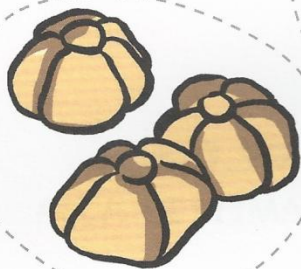
2/3 VOLTE
ALLA SETTIMANA

TUTTI I GIORNI

PIÙ VOLTE
AL GIORNO



TAGLIA E INCOLLA

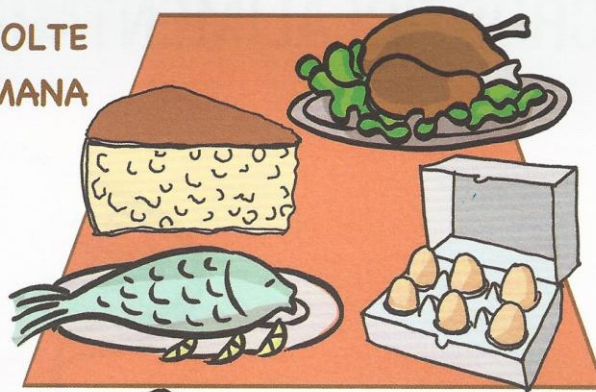


LA PIRAMIDE IDEALE

IN PICCOLE QUANTITÀ



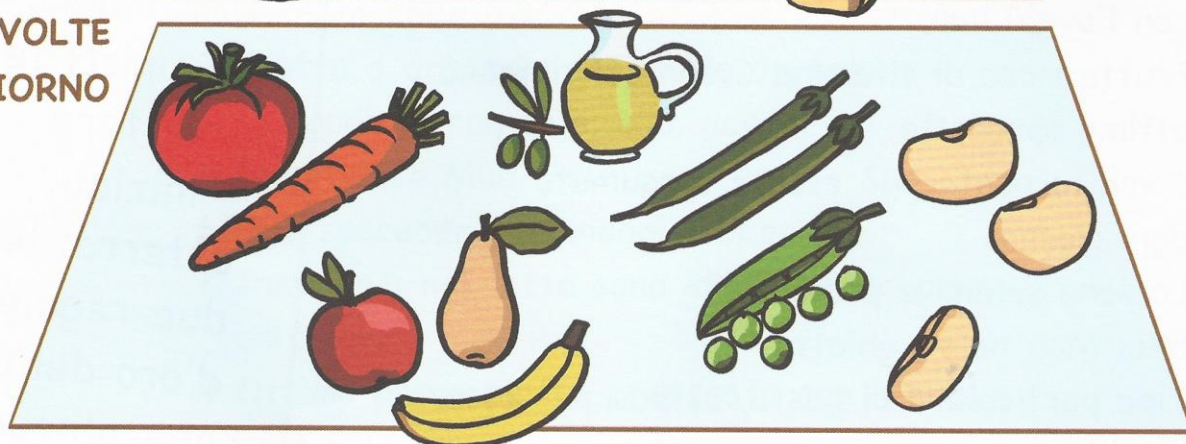
2/3 VOLTE
ALLA SETTIMANA



TUTTI I GIORNI



PIÙ VOLTE
AL GIORNO



0/4 PUNTI: CAMBIA LA TUA ALIMENTAZIONE

5/12 PUNTI: PUOI MIGLIORARE

13/18 PUNTI: SEI UN CAMPIONE

ATTIVITÀ 4

Ora confrontala con la piramide alimentare ideale e fai il test: attribuisциti un punto per ogni alimento che hai posizionato correttamente e scopri che tipo sei a tavola.



II° SAI COSA MANGI?

ACROSTICI ALIMENTARI

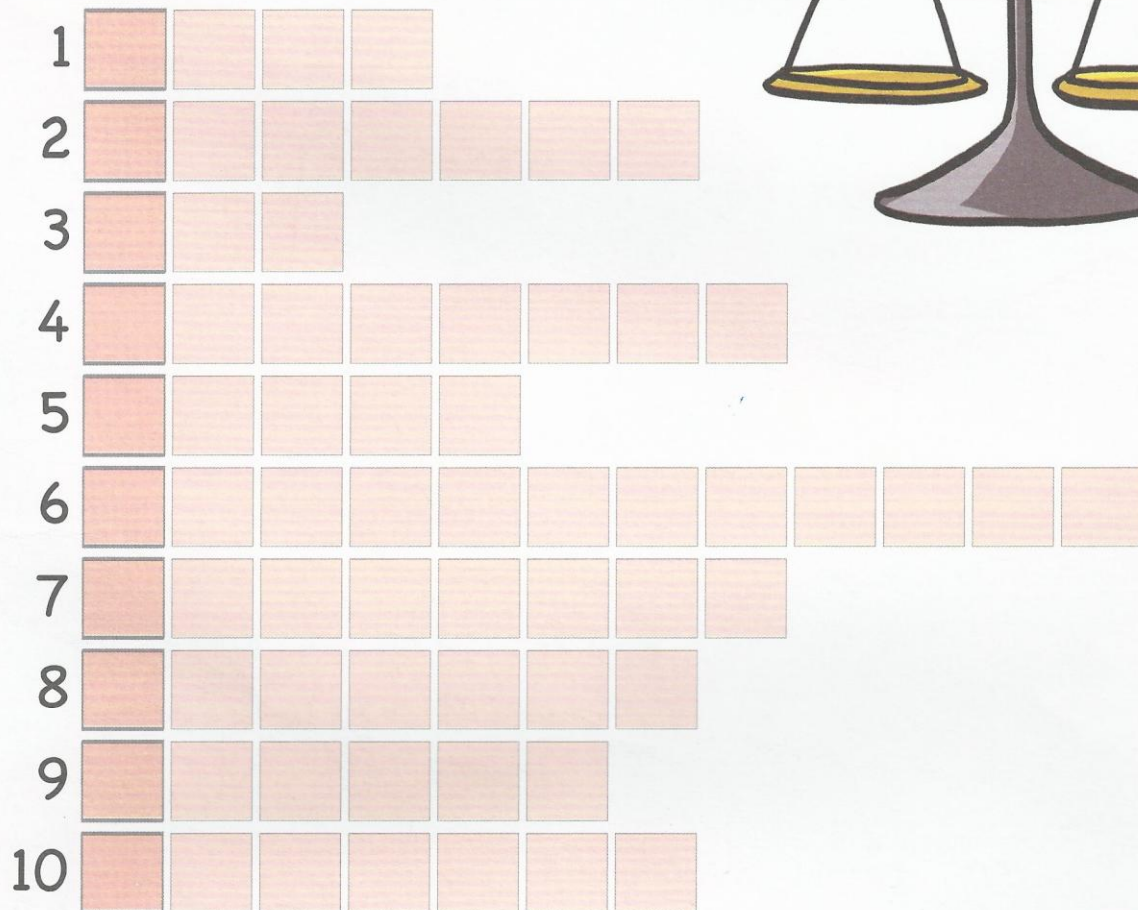
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											



- 1 Bevanda per adulti che si produce con l'uva
- 2 Frutto ricco di vitamina C con cui si fanno ottime spremute
- 3 Come la pasta può essere consumato ogni giorno
- 4 Lo sono salami e prosciutti
- 5 Muu Muu ne va ghiotta
- 6 Tipo particolare di pasta, ottima per essere condita con il ragù
- 7 Frutti estivi dal colore arancione, ricchi di B carotene

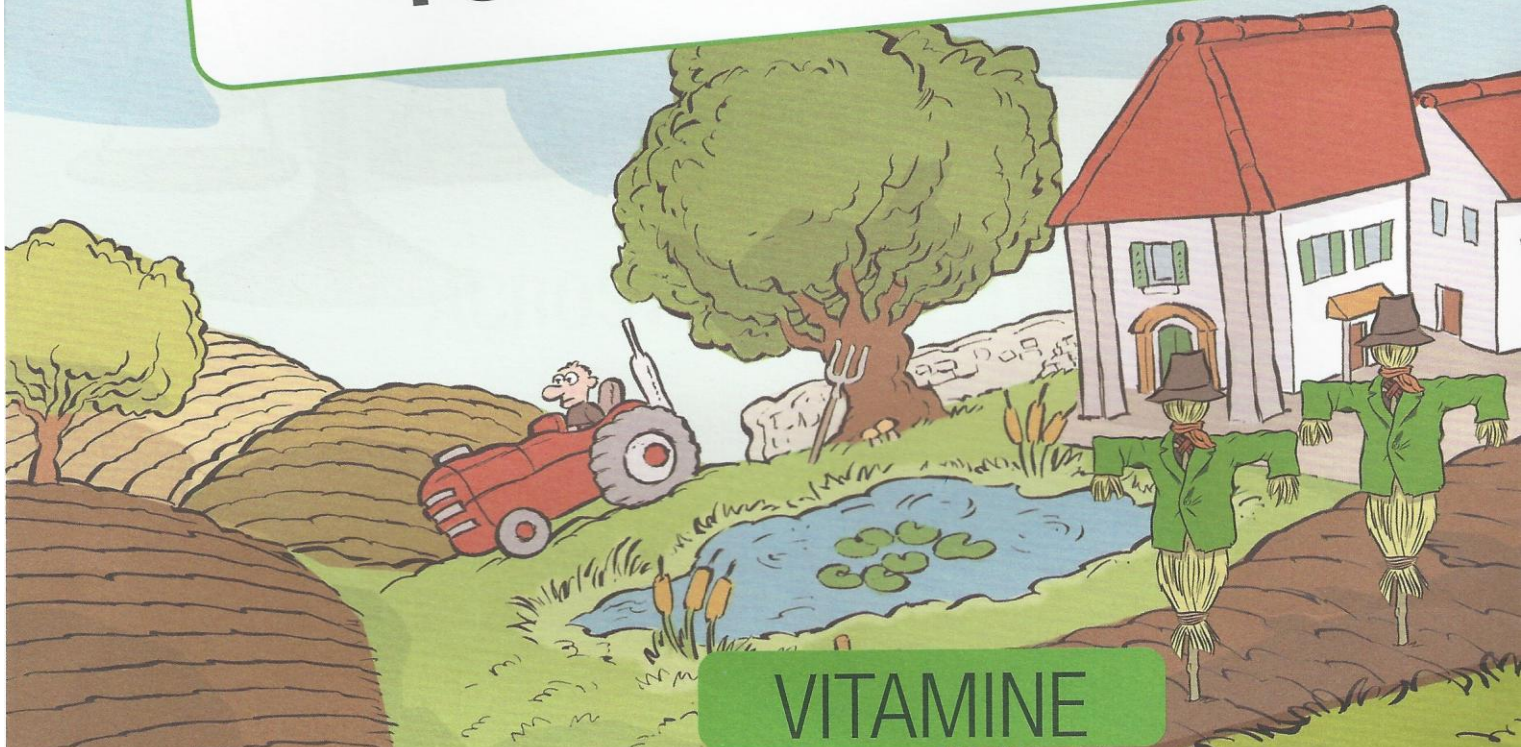
ATTIVITÀ 1

Scrivi le definizioni, poi unisci le lettere iniziali: otterrai le due regole d'oro della sana alimentazione. Muu Muu ti dà dei suggerimenti



- 1 Muu Muu ne va ghiotta
- 2 Numero delle macchie sul mantello di Muu Muu
- 3 Frutto a grappolo costituito da acini
- 4 Si condisce con sale, olio, aceto
- 5 Lo produce Muu Muu
- 6 Può succederti se mangi troppo
- 7 Inzuppatisi nel latte sono ideali per la prima colazione
- 8 Ottimo primo piatto preparato con il riso
- 9 Lo è il latte non scremato
- 10 Grassezza eccessiva

Ecco Lattilandia: TUTTI PER UNO!



VITAMINE



PROTEINE

ATTIVITÀ 2

A caccia di alimenti!

REGOLE PER IL GIOCO

ETA': 7-107 anni

GIOCATORI: tutta la classe, divisa in tre gruppi.

MATERIALE: riviste (meglio se di cucina), forbici.

TECNICA: si assegna con sorteggio il gruppo di appartenenza, i componenti del gruppo **PROTEINE** devono ritagliare dalle riviste gli alimenti proteici, quelli del gruppo **VITAMINE** gli alimenti vitaminici e quelli del gruppo **CARBOIDRATI** gli alimenti energetici.

TEMPO: 15 minuti.

SCOPO DEL GIOCO: vince il gruppo che ha trovato più alimenti.

VARIANTE: si possono fare tre partite, cambiando i gruppi alimentari di appartenenza.



CARBOIDRATI

NEL LATTE DI MUU MUU

PROTEINE

ZUCCHERI
(lattosio)

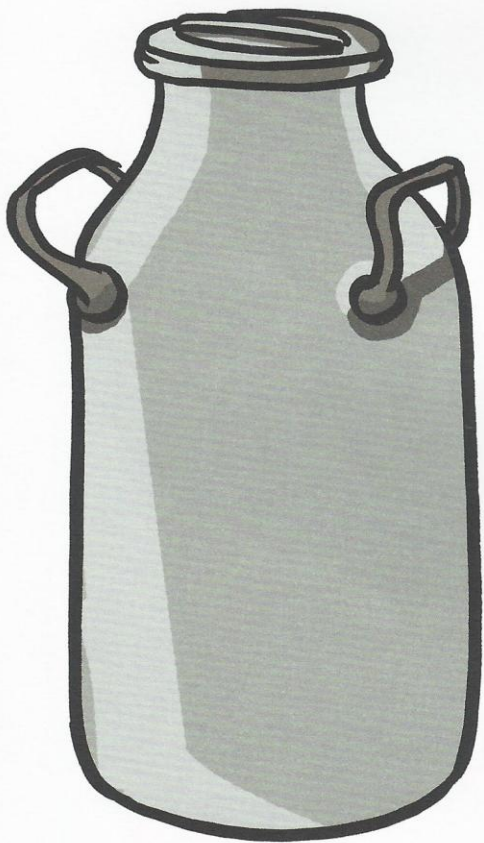
ACQUA

VITAMINE
B12, B2, A

GRASSI

ALTRI
ELEMENTI

SALI
MINERALI
(calcio,
fosforo,
magnesio)



www.giochiecolori.it

MUU MUU IN CORNICE



ATTIVITÀ 3

Tra le lettere in cornice si nascondono 9 parole collegate al latte. Sai trovarle? Cerchiale, poi ricopiale negli spazi qui sotto.

PAROLE DA CINQUE LETTERE: _____

PAROLE DA SEI LETTERE: _____

PAROLE DA SETTE LETTERE: _____

PAROLE DA OTTO LETTERE: _____

PAROLE DA NOVE LETTERE: _____



III° CHI DORME NON PIGLIA PESCI

LA TUA GIORNATA

ATTIVITÀ 1 Adesso è Muu Muu che vuole conoscere la tua giornata tipo. Completa la tabella con i disegni dei cibi, dei giochi e degli impegni che ti accompagnano durante la giornata.

Ore..... Pronti via	SVEGLIA	
Ore Buon appetito	COLAZIONE	
Ore Al lavoro	IMPEGNI SCOLASTICI	
Ore Ricreazione	SPUNTINO	

Ore

Al lavoro

IMPEGNI
SCOLASTICI

Ore

A tavola

PRANZO

Ore

**Svaghi
e riposo**

GIOCHI,
PASSATEMPI,
HOBBY

Ore

**Recupero
energie**

MERENDA

Ore

Al lavoro

COMPITI

Ore

A tavola

CENA

Ore

Buona notte

SONNO

ESERCIZI PER LA MENTE

ATTIVITÀ 2

Risolvi le operazioni e scopri quanto latte produce Muu Muu in un giorno.



Le macchie di Muu Muu

+



I pasti di Muu Muu



Le vocali

-



Somma delle dita delle 2 mani esclusi i mignoli



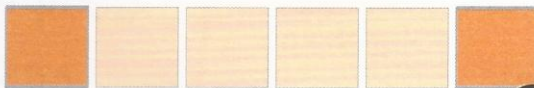
I giorni della settimana che iniziano con la lettera S

=

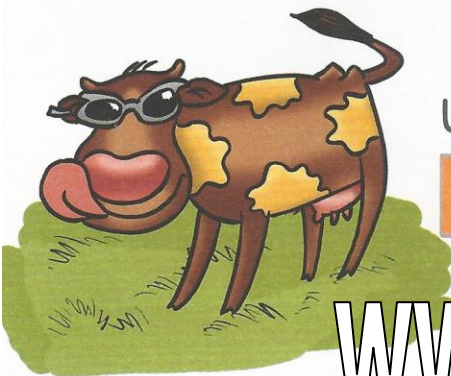
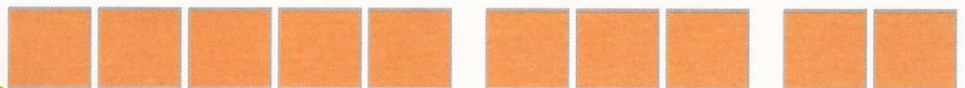


Recipienti di latte prodotti da Muu Muu in un giorno

E PER IL CORPO



UNO, DUE, TRE,



ATTIVITÀ 3
Conosci gli sport?
Completa le caselle. Unisci poi le lettere evidenziate e scopri la frase nascosta.



IV° CAMBIA CHE TI PASSA

INDOVINELLI TUTTI DA ASSAGGIARE

Sono bianco e sono sano
Ma non vengo da lontano.
Ad ogni bimbo lo dà la sua mamma
Ed è questa la vera manna.
Tu puoi berne anche una botte
Perché io sono il



Non son mela
Non son pera
Ho la forma di una sfera.
Il mio succo nutriente
È una bibita eccellente.
Non procuro il mal di pancia
Ho la buccia
E son l'



ATTIVITÀ 1
Completa le
caselle
con la
soluzione degli
indovinelli.

Verdi e piccolini
A forma di pallini
Stiamo stretti in una buccia
Verdina verduccia
Con i nostri fratelli
Siamo i



Son piccina e rotondetta
E da un riccio son protetta.
Vivo in montagna
E dei bimbi son la cuccagna
Il mio nome è



Più sono caldo
Più sono fresco
E' questo il mistero pazzesco



Siamo rosse scintillanti
Tra le foglie fruscianti;
Siamo fresche, lisce e belle,
Siamo piccole sorelle.
Maturiamo al sol di giugno:
Chi ne vuole dunque un pugno?



Guizzo tra le onde
Lontano dalle sponde;
Vivo nel mare,
Se mi vuoi assaggiare
La lisca devi levare.
Chi ben mi conosce
Mi chiama



TEST: CONIGLIETTA CONFETTA 0



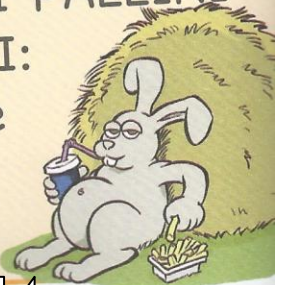
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI
●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●	○○ ○○ ○○○ ○○ ○○○○○○○○	○○ ○○ ○○○ ○○ ○○○○○○○○	○○ ○○ ○○○ ○○ ○○○○○○○○
COLAZIONE			
SPUNTINO			
PRANZO			
MERENDA			
CENA			

Sei arrivato alla fine della settimana?

MOLTI PALLINI
 VUOTI:
 Sei come
 coniglietta
 Confetta



PARECCHI PALLINI
 AGGIUNTI:
 Sei come
 leprotto
 Ghiotto



LEPROTTO GHIOTTO?

ATTIVITÀ 2

Per scoprirlo tieni il tuo diario alimentare per una settimana. Scrivi quello che mangi e colora i pallini.

Se Lunedì a colazione bevi il latte, scrivi "latte" nello spazio "colazione Lunedì" e colora un pallino del gruppo "latte e formaggi".
Se ti serve aggiungi altri pallini.

GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
○○	○○	○○	○○
○○	○○	○○	○○
○○○	○○○	○○○	○○○
○○	○○	○○	○○
○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○

POCHI PALLINI
VUOTI:

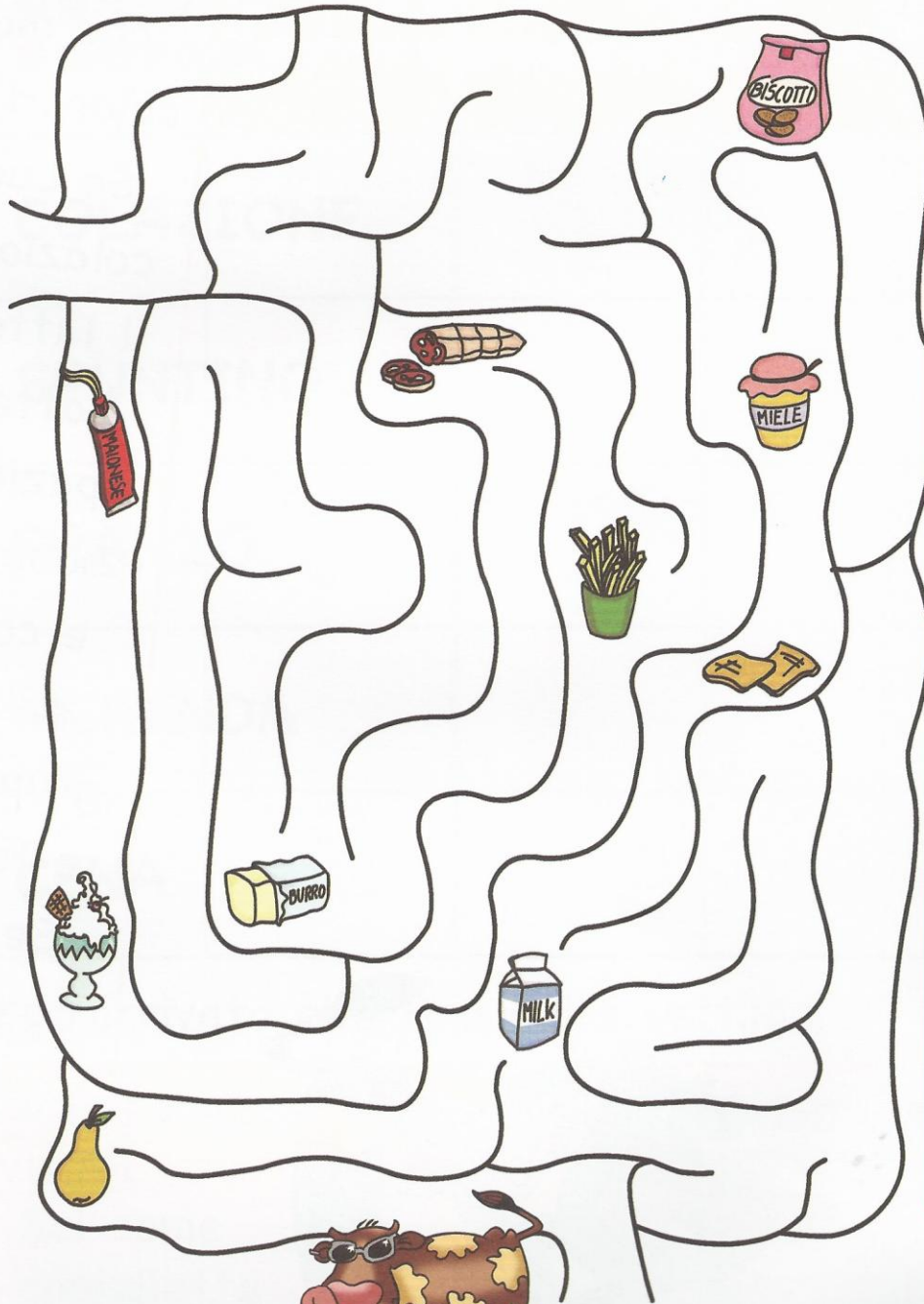
BRAVO!
Muu Muu
ti premia!





V° LA CLASSE NON É ACQUA

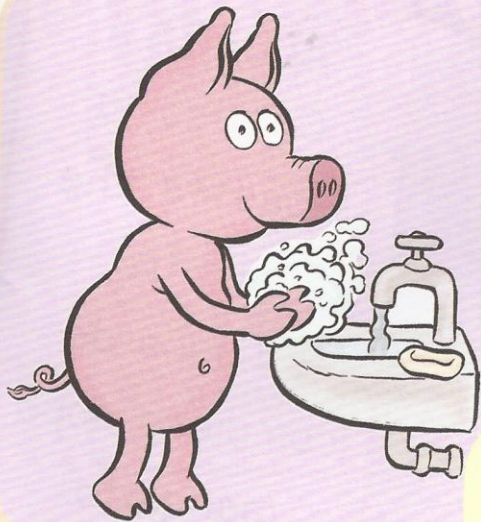
COLAZIONE A LABIRINTO



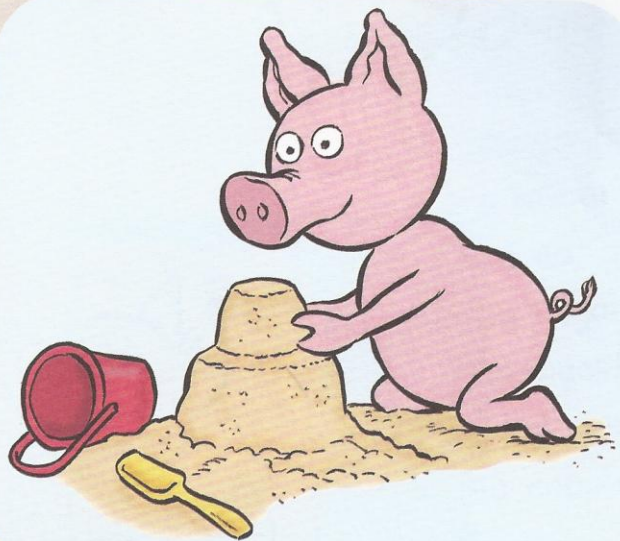
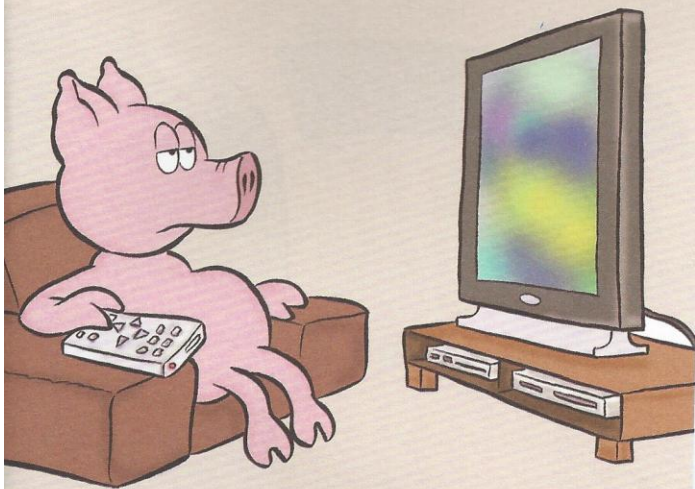
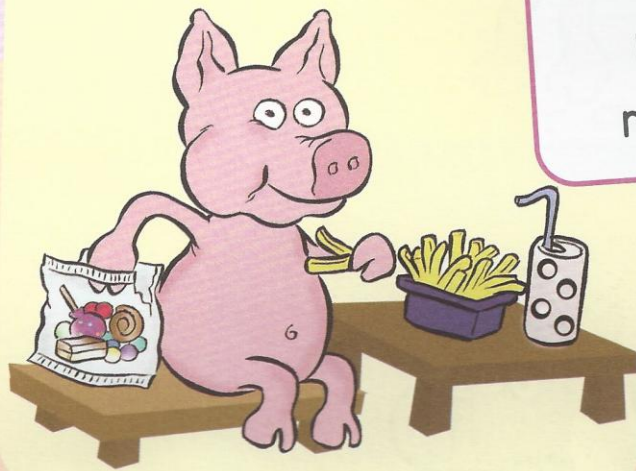
ATTIVITÀ 1

Una nuova giornata sta per cominciare. Con cosa ti devi alimentare per essere in forma? Scegli il percorso giusto.

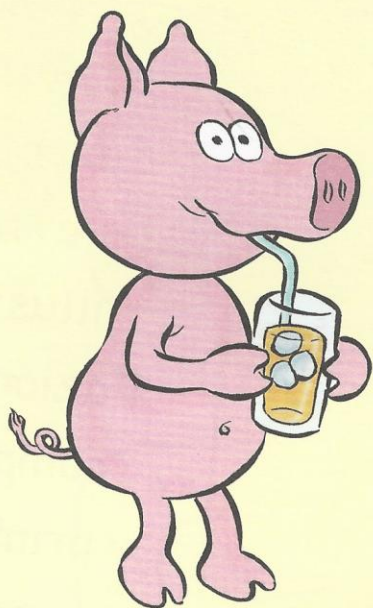
CHE CONFUSIONE, LELLO PORCELLO



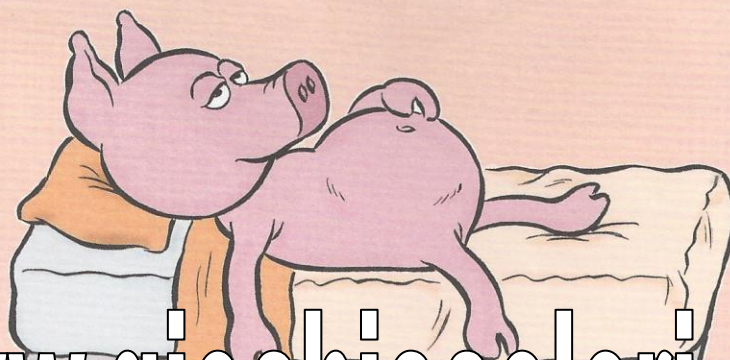
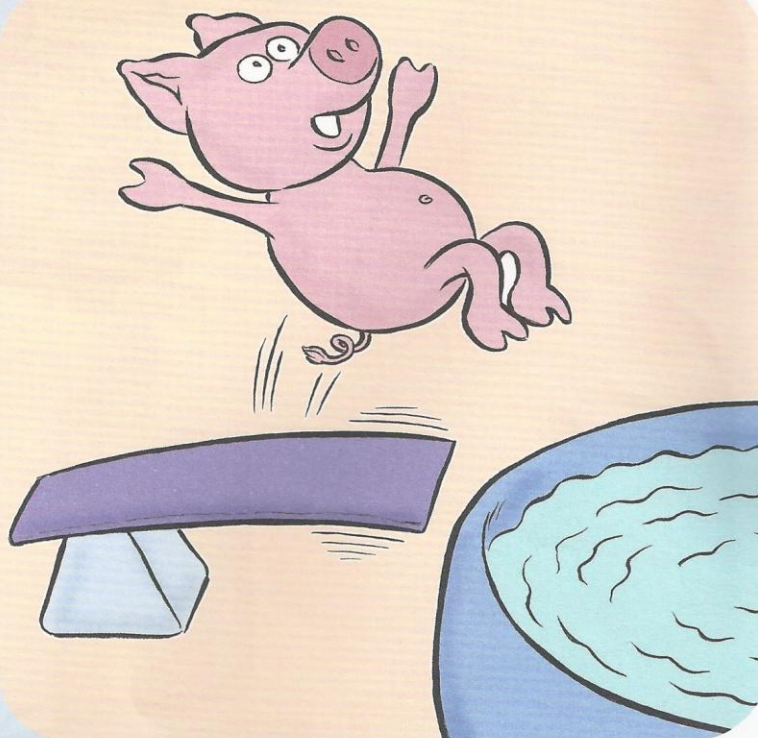
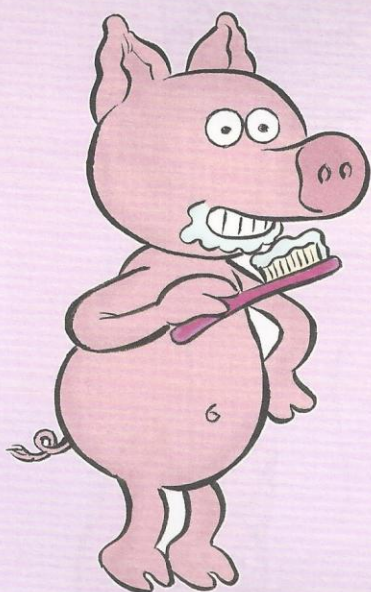
ATTIVITÀ 2
Cerchia la vignetta che illustra l'azione da compiere prima di mangiare.



LELLO PORCELLO È ANCORA CONFUSO...



ATTIVITÀ 3
Cerchia la vignetta che illustra l'azione da compiere dopo mangiato.



IL GIOCO DELLE COPPIE

non leggere
durante i pasti

non bere
bibite

nè studiare
subito dopo

durante la
digestione

non fare
bagni

dopo ogni
pasto

consuma
i pasti

e con calma

lavati i denti

rispetta gli
orari

ghiacciate

dei tuoi
pasti

in un ambiente
tranquillo

masticare
lentamente

ATTIVITÀ 4

GIOCATORI: 2

TECNICA: ritagliare le carte e dopo averle mescolate pescarne a turno una.

SCOPO: bisogna accoppiare le carte per riuscire ad ottenere le regole della buona digestione. Vince chi riesce a fare più coppie.