Mangiare secondo le stagioni

Guida di educazione ecologica

Ogni frutta e ogni verdura ha la sua stagione e esiste una ragione per questo! Ogni tipo di pianta necessita di determinate condizioni climatiche per crescere e maturare (ossia essere pronta per essere mangiata).

Quando mangi del cibo fuori stagione:

gli agricoltori devono utilizzare sostanze chimiche e pesticidi per fare in modo che le piante crescano. Questo può causare l'inquinamento dell'aria e dell'acqua e danneggia gli esseri umani, gli animali e gli insetti utili come le api. Anche il cibo perde così il suo sapore.

Gli alimenti che si mangiano nella stagione sbagliata provengono sempre da molto lontano. I prodotti viaggiano per molti chilometri e questo consuma tantissimo carburante. La combustione dei carburanti causa inquinamento, riscalda il nostro pianeta e provoca incendi e tempeste.

Quando mangi del cibo di stagione:

gli agricoltori non devono usare tante sostanze chimiche perché le piante ricevono già il giusto calore, l'acqua e la luce del sole per crescere! Il cibo avrà un sapore molto più buono e conterrà molte più vitamine per fare crescere anche te sano e forte!

Gli alimenti che si mangiano nella stagione giusta sono stati probabilmente coltivati vicino a dove vivi. Non devono fare lunghi viaggi per arrivare sulla tua tavola. Questo significa meno utilizzo di energie e meno inquinamento!

ALIMENTI INVERNALI



La vitamina C nelle **arance** ti aiuta a rimanere in salute e avere abbastanza forza per costruire un pupazzo di neve.



Il calcio contenuto **nei broccoli** ti rende a sua volta forte, così che potrai divertirti tutto il giorno sulla neve.



È difficile godersi l'inverno con il mal di pancia. **I carciofi** aiutano il tuo stomaco a lavorare bene, così potrai giocare liberamente tutto l'inverno.



Il dolce **kiwi** mantiene forte il tuo cuore e aiuta la circolazione del sangue, così da aiutarti a mantenerti caldo quando fuori fa freddo.

ALIMENTI PRIMAVERILI



Le ciliege contengono potassio che fortifica i muscoli, così potrai arrampicarti sugli alberi!



Le carote fanno un rumore buffo quando le mangi. Contengono vitamine che mantengono una vista sana, così non mancherai una palla.



Gli asparagi sono pieni di vitamina K che ti aiuta a guarire presto se ti fai male durante un gioco.



Le buonissime **fragole** ti aiutano a combattere i germi cattivi, così potrai sempre giocare con i tuoi amici.

ALIMENTI ESTIVI



Le angurie contengono tanta acqua e sostanze nutritive per mantenerti fresco durante le giornate più calde.



Le pesche rinforzano gli occhi, così puoi andare in cerca di conchiglie sulla spiaggia.



Le melanzane aiutano la tua memoria, così che ti ricorderai l'ABC e le tabelline.



I pomodori fortificano il tuo cuore, così avrai tanta energia per nuotare.

ALIMENTI AUTUNNALI



Mangiare una **pera** renderà forti i tuoi denti, così potrai sfoggiare un bel sorriso in tutte le foto!



La vitamina A nelle **zucche** ti aiuta a stare in forma, così potrai andare a fare tante camminate nei boschi.



Le castagne ti regalano un pieno di energia per giocare fuori anche quando piove.



I funghi ti aiutano ad avere le ossa forti, così che potrai saltare nei mucchi di foglie secche in autunno.

5 MODI PER RENDERE DIVERTENTE MANGIARE RISPETTANDO LE STAGIONI:

1. **Pianta un giardino** nel tuo cortile o in fioriere. I bambini sono più disposti a mangiare verdure se hanno potuto aiutare a farle crescere!
2. **Vai a fare una visita a un mercato di contadini vicino a te.** È un ottimo modo per imparare da dove viene il cibo e qual è quello di stagione.
3. **Rendi divertenti i cibi vegetali!** Utilizza degli stampini per dolci per tagliare frutta e verdura in forme divertenti. Oppure, quando li servi a tavola, chiedi al tuo bambino di nominare il colore e indovinarne la composizione.
4. **Utilizza il tuo freezer.** Frullati e ghiaccioli fatti in casa sono un modo delizioso per gustare la frutta fresca.
5. **Trova un modo per rendere frutta e verdura più appetitose per il tuo bambino.** Puoi nascondere frutta o verdura nei suoi piatti preferiti, aggiungendo verdura tritata al sugo della pasta o utilizzare il cavolfiore come "riso". Le possibilità sono infinite!

adventerra GAMES

Visita
www.adventerragames.com
per scoprire altri
giochi di educazione ecologica
per tutte le età!

@AdventerraGames

Usa l'hashtag ***#playadventerra***
per farci vedere come
TU proteggi il pianeta!

© 2022 by Adventerra Holdings, S.A.,
Via Ariosto 1, Lugano, Svizzera 6900.
Adventerra™ è un marchio della Adventerra Holdings, S.A.
Tutti i diritti riservati.