

"I SUPERPOTERI DEL PESCE"

Il pesce: un amico della nostra salute

Il pesce è un vero supereroe del cibo! Aiuta il nostro corpo a crescere forte, il cervello a restare sveglio, il cuore a battere sano e le ossa a diventare robuste.

A volte però il pesce viene sprecato: succede se ne compriamo troppo, non lo conserviamo bene o non lo mangiamo in tempo. Sprecare cibo significa anche sprecare energia, acqua e lavoro, e questo fa male al nostro pianeta.

Per fortuna ognuno di noi può fare molto: impariamo a rispettare il cibo, il lavoro di chi lo produce e la Terra. Ecco alcuni consigli: compriamo le giuste quantità, conserviamole correttamente in frigorifero o nel congelatore, o acquistiamo il pesce surgelato, che ci permette di conservarlo più a lungo.

Adesso che conosci quanto bene il pesce fa al tuo corpo e quanto bene fa al pianeta evitare gli sprechi, spero che ogni boccone diventi un gesto di cura per te e per il mondo!



ATTIVITÀ 1 - "I superpoteri del pesce"

Lo sai che il pesce ha dei **superpoteri** che aiutano il corpo a **crescere sano e forte**? Scopriamo insieme quelli dei principali pesci:

Salmone



aiuta il cervello e il cuore grazie agli omega-3.

Merluzzo



per muscoli forti ed energia (proteine leggere e vitamina B12).

Tonno



utile per cervello e occhi (ricco di proteine e omega-3).

Sgombro



aiuta ossa e cuore (fornisce omega-3 e vitamina D).

Trota



dà forza e concentrazione (proteine, omega-3 e minerali).

Acciughe/Sardine



proteggono cuore e ossa, ottime per pelle e denti (ricche di omega 3, calcio e vitamina D).

Adesso che conosci i loro superpoteri, scegli un pesce che ti piace e trasformalo in un supereroe.

Disegnalo nello spazio qui sotto con il costume più adatto o il simbolo del suo superpotere:

LO SAPEVI CHE?

Lo spreco alimentare è quando buttiamo il cibo. A volte può essere ancora buono da mangiare, a volte viene buttato perché non è perfetto o sembra meno bello. Altre volte lo buttiamo perché è scaduto o sta per scadere. Oppure perché lo dimentichiamo in frigorifero. Facendo più attenzione, possiamo evitare sprechi e aiutare il pianeta.

Inventa uno slogan breve che racconti il suo superpotere (ad es.: "Tonno-man: occhi acuti e cervello sveglio!", oppure "Super-sardina": cuore coraggioso").

.....

Scrivi un **breve testo** (2-3 frasi) su come aiuta il corpo o combatte un "cattivo" (come stanchezza, influenza).

.....

.....

Missione superpoteri

Metti una X se:

- ☐ Ho capito che ogni pesce ha un superpotere.
- ☐ Ogni superpotere è diverso e tutti fanno bene al mio corpo.
- ☐ Voglio provare un tipo di pesce che non ho mai assaggiato.

Più pesce mangiamo, più superpoteri accumuliamo!

"I SUPERPOTERI DEL PESCE"

ATTIVITÀ 2 - "Il rap del pesce amico"

Completa il testo di questo rap inserendo negli spazi giusti le parole che trovi in fondo:

Yo, yo, yo, ascolta il mio flow, il pesce nel
è un vero show!

Fa bene al cuore, al cervello e all'allegria,
ci fa forti e pieni di
.....!

Pesce fresco o, non farlo andare via,
con limone e verdure diventa una

Meno spreco in cucina, più rispetto per il mare,
il nostro possiamo aiutare!

In famiglia impariamo a non,
a mangiare pesce e l'ambiente rispettare.

**sprecare - piatto - energia - crescere - magia
surgelato - pianeta.**

ATTIVITÀ 3 - "Il mio piatto antispreco"

Ciao chef! Oggi diventiamo eroi ed eroine del cibo:
il tuo compito è inventare un piatto gustoso, sano e
senza sprechi!

- Scegli **ingredienti che ami**, e che ti fanno bene,
come pesce, verdure, cereali...
- Pensa a **quantità giuste**: niente avanzi da buttare!
- Dai un **nome divertente e originale** al tuo piatto
e disegnano qui sotto:



LO SAPEVI CHE?

Gli esperti dicono di mangiare pesce
almeno due volte a settimana per stare in
forma e pieni di energia.

Racconta la storia del tuo piatto

- Da dove arrivano gli ingredienti? (mare,
orto, supermercato...).....
- Chi lo mangia? Come si sente quando lo
assaggia?
.....
- Come fai a **non sprecare nulla**? (usare
tutto, conservare bene, condividere...)
.....
.....

ATTIVITÀ 4 - "Ridurre lo spreco è facile!"

Completa le frasi inserendo nei giusti spazi le
parole che trovi in fondo:

- prima di fare la spesa, prepariamo una
..... e compriamo solo ciò che serve;
- scegliamo le quantità giuste e controlliamo
le date di
- usiamo prima i cibi che stanno per
- conserviamo bene frutta, verdura e pesce, al
fresco oppure nel
- teniamo il frigorifero ordinato per vedere
tutto meglio;
- quando non siamo sicuri di usare i cibi in
tempi brevi, acquistiamo alimenti
- con gli avanzi inventiamo nuove
divertenti e gustose!

**ricette - scadenza - lista - scadere - surgelati -
congelatore.**

**Ho capito che, quando cuciniamo con cura e
non buttiamo via nulla, facciamo bene a:**

- ☐ Noi stessi: mangiamo sano e cresciamo forti.
- ☐ Al pianeta: rispettiamo la natura.
- ☐ A tutti: valorizziamo il lavoro di chi produce
il cibo.