



Comune _____ Istituto _____ Classe _____ Maschio/Femmina _____

IL MIO DIARIO SETTIMANALE DI FRUTTA E VERDURA

Mese di: Novembre / Gennaio / Marzo / Maggio (barra con una crocetta)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
PORZIONI TOTALI al giorno						



Comune _____ Istituto _____ Classe _____ Maschio/Femmina _____

IL MIO DIARIO SETTIMANALE DI FRUTTA E VERDURA Mese di Gennaio

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
PORZIONI TOTALI al giorno						



Comune _____ Istituto _____ Classe _____ Maschio/Femmina _____

IL MIO DIARIO SETTIMANALE DI FRUTTA E VERDURA Mese di Marzo

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
PORZIONI TOTALI al giorno						



Comune _____ Istituto _____ Classe _____ Maschio/Femmina _____

IL MIO DIARIO SETTIMANALE DI FRUTTA E VERDURA Mese di Maggio

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
PORZIONI TOTALI al giorno						



5 sono le porzioni consigliate di frutta-verdura da consumare ogni giorno

1 Porzione di frutta e verdura equivale a:

- **Una mano piena** per frutta/verdura in unica grossa pezzatura come mela, pera, arancia, pesca, kiwi, banana, pomodoro, peperone;
- **Due mani piene** per frutta/verdura piccola o che si taglia in piccoli pezzi come fragole, mirtilli, ananas, uva, ciliegie, insalata, cime di broccolo, pomodorini ciliegia, carote grattugiate, cavolfiore, ravanelli, cetrioli tagliati, zucchine tagliate;
- **Un pugno** di verdure cotte.

Obiettivi del diario settimanale di frutta e verdura:

- Far acquisire a bambini il concetto di porzione di verdura e frutta;
- Aumentare il consumo di frutta e verdura a casa ma anche a scuola;
- Rinforzare il messaggio durante le settimane scelte dall'insegnante nei mesi di Novembre, Gennaio, Marzo e Aprile/Maggio;
- Compilare il diario in classe giornalmente in riferimento alle porzioni mangiate il giorno precedente.
Iniziare la compilazione il lunedì riportando i giorni di Sabato e Domenica precedenti.