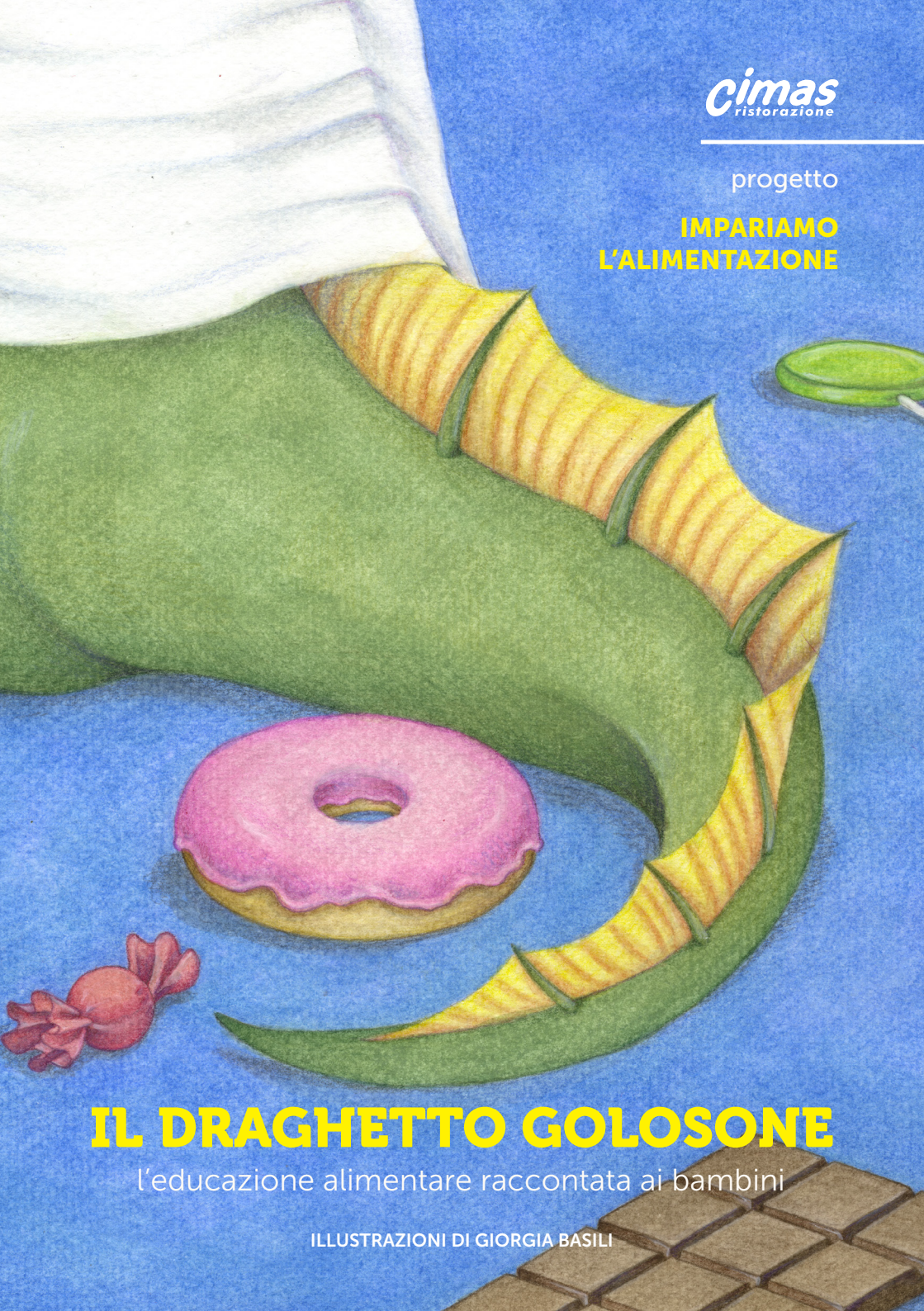


progetto

**IMPARIAMO
L'ALIMENTAZIONE**



IL DRAGHETTO GOLOSONE

l'educazione alimentare raccontata ai bambini

ILLUSTRAZIONI DI GIORGIA BASILI



CIMAS presenta il progetto **“Impariamo l'alimentazione”** proponendo il racconto **“IL DRAGHETTO GOLOSONE”** ai bambini della scuola dell'infanzia e delle scuole elementari, per educarli ad una corretta alimentazione attraverso una storia divertente e colorata.

I bambini nella società odierna spesso consumano cibi ricchi di calorie che non vengono smaltite con il movimento, trascorrendo la maggior parte della giornata fermi davanti alla televisione o al computer. Questi atteggiamenti producono un'incidenza del sovrappeso che, con gli anni, si può trasformare in obesità.

CIMAS è attenta ai menù che propone nelle sue mense, **è importante sviluppare dei comportamenti corretti riguardo all'alimentazione** in modo da favorire un adeguato sviluppo fisico e da attuare la prevenzione di problemi come l'obesità e le malattie ad essa correlate.

IL DRAGHETTO GOLOSONE

l'educazione alimentare raccontata ai bambini
attraverso la storia del capriccioso
Filippo che voleva mangiare solo
cose dannose per la sua salute.
Ma alla fine ...tutto cambiò!





1

**Questa è la storia del capriccioso
draghetto Filippo che non voleva
mai mangiare!**

**Filippo è un draghetto
davvero molto, molto pigro.**

**Si alza tardi la mattina
e non vuole mangiare mai
la colazione che gli prepara la mamma
perchè ha ancora tanto sonno.**

**La mamma insiste per fargliela fare,
spiegandogli che la colazione fa bene
perchè durante la notte la sua pancia
rimane vuota, ma Filippo non ne vuole
proprio sapere e non servono
le raccomandazioni.**



2

Appena arriva a scuola però,
Filippo comincia a sentire
un po' di fame e allora mangia
di nascosto un pacchetto intero
di caramelle e dolciumi vari.

La maestra Oca gli dice
- Filippo non puoi mangiare
tutte quelle caramelle,
non ti fanno bene! -
ma il draghetto non l'ascolta
e ogni mattina si comporta
allo stesso modo.



3

**Quando i suoi amici fanno ginnastica
Filippo li guarda
ma non vuole proprio saperne
di fare movimento
perchè dice che è troppo faticoso.**

**Il nostro draghetto preferisce stare
seduto su una sedia a rimpinzarsi
di patatine e pop corn
fino a mezzogiorno.**



4

A pranzo poi, non ha più fame,
e mentre i suoi amici mangiano
un bel piatto di pasta
con il pomodoro, una bistecca e
l'insalata, Filippo fa i capricci:
non gli piace niente!

Quando torna a casa si rimpinza
nuovamente di cioccolata
e merendine di ogni genere
mangiando sdraiato davanti alla
televisione per tutto il pomeriggio,
senza mai muoversi.



Alla sera poi non vuole mangiare la buona minestrina che gli ha preparato la mamma, ma prima di andare a letto sgranocchia un altro pacchetto di patatine.

La mamma disperata non sa proprio cosa fare con Filippo...

Una mattina il draghetto è diventato talmente pesante che non riesce più neppure a volare!

- Ma se non mangio mai né a colazione né a pranzo e neanche a cena, come è possibile che io sia tanto ingrassato? -
piagnucola triste il draghetto rivolgendosi alla mamma.



cimas
ristorazione

6

Le cose vanno avanti così finchè un giorno Filippo incontra per caso Chef Maurizio che, vedendolo triste gli si avvicina e gli dice

- Ti stai rovinando con le tue mani, non solo la salute ma anche i denti.

Guarda qua! -

esclama Chef Maurizio facendogli vedere allo specchio una grossa carie nera proprio sui dentoni davanti.

Filippo ci rimane male e finalmente comincia a capire che sta sbagliando.

- Hai ragione Chef Maurizio, da oggi diventerò bravo e attento ad una corretta alimentazione.

Domani comincerò subito con una bella e ricca colazione - dice Filippo.



**Il giorno dopo al mattino,
il nostro amico inizia
con una bella scodella di latte
con fette biscottate e miele.**

**A scuola Filippo riesce finalmente
a fare ginnastica e si accorge che
allenarsi con gli amici è divertente
e mette anche allegria.**

**A pranzo si gusta un buon piatto di riso
masticando piano e assaporando il cibo,
poi mangia la bistecca con i pomodori,
mentre a merenda mangia
una grande mela rossa e a cena
il buon minestrone della Mamma
con il formaggio e l'insalata.**



Prima di andare a letto si rivolge alla madre: - Mamma oggi mi sento davvero bene! Ho mangiato tante cose gustose, equilibrate tra loro e sane; ho provato dei sapori nuovi che mi sono piaciuti tantissimo. Adesso mangerò solo le cose che mi fanno bene. Non vedo l'ora che arrivi domani così mi divertirò ancora a fare ginnastica con i miei amici. -
- Bravo Filippo, sono proprio contenta!- dice la mamma dandogli un grosso bacio.

Adesso Filippo è un draghetto felice che vola contento con i suoi amici, pieno di energia e di entusiasmo, è forte e sano e ha ritrovato il peso forma adatto a quello di un draghetto della sua età!

progetto "Impariamo l'Alimentazione" a cura di Cimas srl
adattamento grafico di Factorysnc.com
illustrazioni di Giorgia Basili - 1° Perf
Liceo Artistico "Scuola del Libro" Urbino

CIMAS SRL
Via Roma 71 - 61049 Urbania PU

cimas@cimasristorazione.it
www.cimasristorazione.com

