Mini-libro: I nutrienti

SCIENZE | 5ª

Ritaglia lungo la cornice, poi piega e taglia come nella pagina 2.

I nutrienti

Che cosa c'è nel piatto

il libro di

Lo sapevi?

La **dieta mediterranea**, con olio, legumi, cereali, frutta e verdura, è patrimonio dell'UNESCO.

Il mio piatto sano

7

Acqua

Il corpo è fatto in gran parte di acqua: beviamo spesso durante il giorno.

6

Carboidrati

Pane, pasta, riso e patate danno l'energia per muoversi e pensare.

2

Proteine

Legumi, pesce, uova, carne e latte servono a costruire e riparare il corpo.

3

✂ taglia qui

Grassi

Olio, burro e frutta secca sono una riserva di energia: ne basta poco.

4

Vitamine e sali

Frutta e verdura proteggono la salute e aiutano il corpo a funzionare.

5

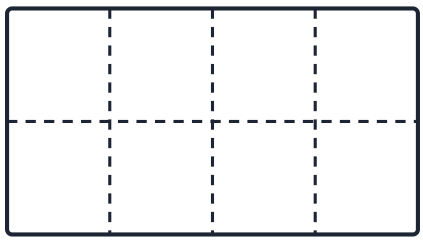
Come si piega il mini-libro

SCIENZE | 5ª

Servono il foglio stampato e un paio di forbici. Basta un solo taglio!



1 Ritaglia il foglio lungo la cornice e giralo in orizzontale. Piegalo a metà, lato lungo su lato lungo, e riaprilo.



2 Piegalo a metà nell'altro senso, poi ancora a metà: si formano 8 riquadri. Riapri il foglio.



3 Ripiega a metà, lato lungo su lato lungo. Taglia sulla linea continua, dalla piega fino al tratteggio.



4 Riapri e ripiega lungo il lato lungo, con la copertina fuori. Tieni il foglio per i due lati corti.



5 Spingi i lati corti verso il centro: il taglio si apre e forma una croce.



6 Chiudi le pagine intorno alla copertina e premi bene le pieghe. Il tuo mini-libro è pronto!