

IMPARANDOP

A SCUOLA DI QUALITÀ

**Il nostro tipo
di alimentazione
è conosciuto come
dieta
mediterranea.**



CON IL CONTRIBUTO
DEL M.I.P.A.A.F.
AI SENSI DEL D.M. 58615
DEL 26 LUGLIO 2016



L'olio extravergine d'oliva D.O.P. Dauno

mipaaf
ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali



MIUR

1

IMPARANDOP

A SCUOLA DI QUALITÀ

**È una dieta
sana e genuina,
con prodotti freschi,**

**tanta frutta,
verdura
e poca carne.**



CON IL CONTRIBUTO
DEL M.I.P.A.A.F.
AI SENSI DEL D.M. 58615
DEL 26 LUGLIO 2016



L'olio extravergine d'oliva D.O.P. Dauno

mipaaf
ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali



MiUR

2

**Perché la dieta mediterranea
è così sana?**

**Perché contiene
tutti i principi nutritivi**

**che svolgono funzioni
fondamentali
per l'organismo.**





Quali sono?

Vitamine

Sali minerali

Proteine

Carboidrati

Grassi.



VITAMINE

**Prendono i nomi
dalle lettere dell'alfabeto.**



**Aiutano la crescita dell'organismo
prevengono e curano le malattie.**

Dove le troviamo?



**Uova
Carote
Burro
Pomodori**

...



**Latte
Banane
Tonno
Noci**

...



**Arance
Limoni
Kiwi
Peperoni**

...



**Merluzzo
Salmone
Tonno
Formaggi**

...



**Olio d'oliva
Nocciole
Mandorle
Asparagi**

...



**Uova
Pollo
Latte
Ricotta**

...

Sali minerali
Proteine
Carboidrati
Grassi

**Fanno funzionare meglio
il nostro organismo.**

Ci danno energia!



I grassi si dividono in:

grassi animali
(come il burro)

grassi vegetali
(come l'olio d'oliva).



L'Olio extravergine

è uno dei cibi più importanti della dieta mediterranea e viene definito

grasso di condimento

perché si usa per condire o cucinare.



**Ha tante proprietà utili:
fa bene al cervello, al cuore, agli occhi,
alla pelle e alle ossa.**



**Per assorbire gli elementi nutritivi
dell'olio extravergine d'oliva
basta aggiungerlo crudo agli alimenti.**

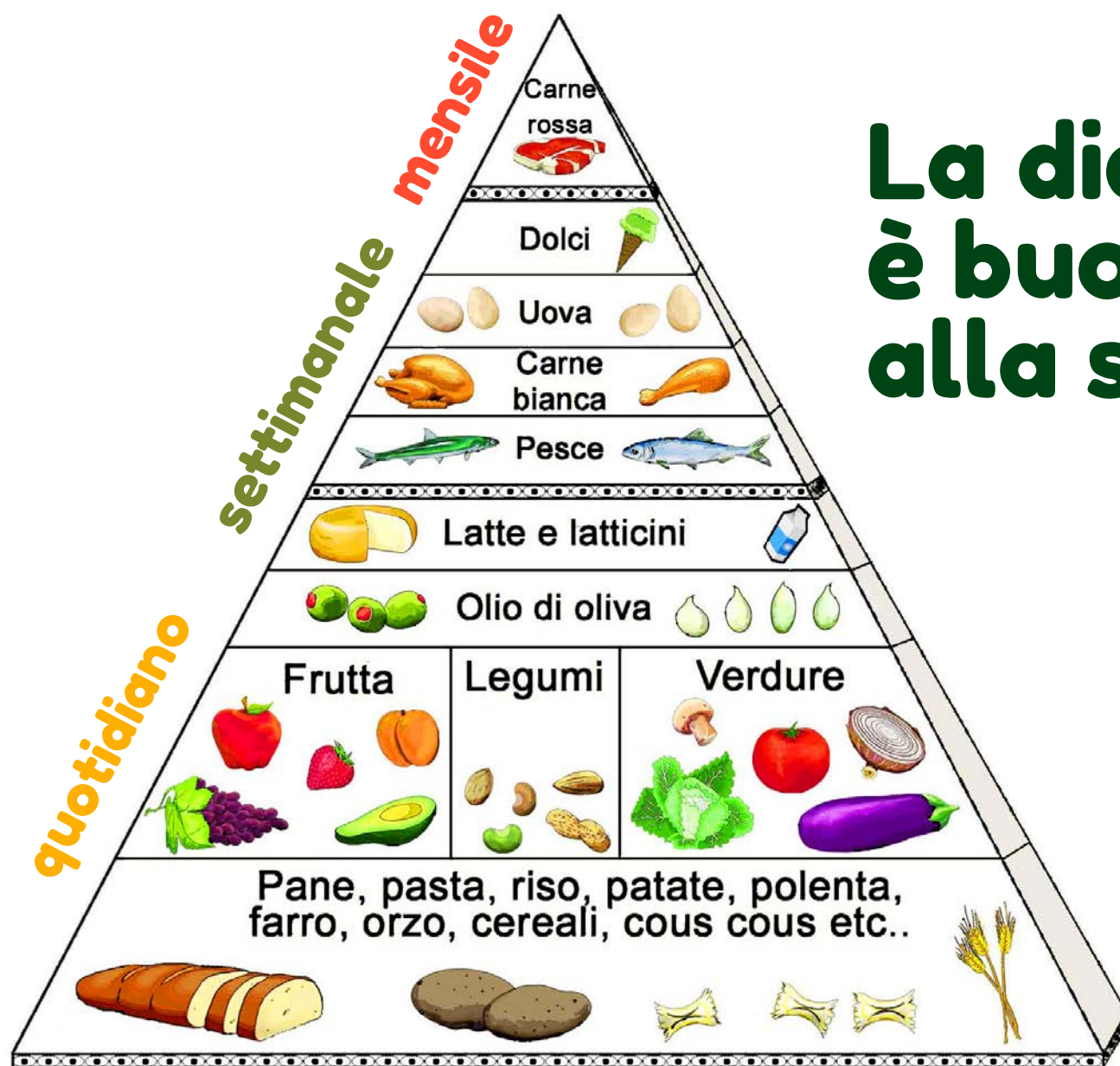
**Nelle merendine troviamo
l'olio di palma e l'olio di cocco:
questi sono grassi
e fanno male alla salute!**



**Per merenda è meglio
una bella fetta di pane con pomodoro
e un cucchiaino d'olio extravergine!**

**La dieta mediterranea
è buona e fa bene
alla salute.**

**E in più
è stata dichiarata
dall'UNESCO
Patrimonio
dell'Umanità.**



Insomma un vero tesoro!