

NUTRIZIONANDO

Alimentiamo il Cambiamento

LA MERENDA SALUTARE DEL NONNO



Questo fumetto è il frutto di un percorso educativo realizzato nell'ambito del progetto pilota *Nutrizionando - Alimentiamo il Cambiamento*, promosso dalla Regione Umbria all'interno del Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025, in collaborazione con il Ministero della Salute e l'Ufficio Scolastico Regionale per l'Umbria, nel quadro del programma PP01 "Scuole che promuovono la Salute".

Le classi IV A, IV B, V A e V B della Scuola Primaria "I.O.A. De Gasperi - R. Battaglia" di Norcia hanno preso parte a un laboratorio di storytelling, durante il quale hanno ideato e scritto "La merenda salutare del nonno". Un racconto nato dalla creatività e dal lavoro di gruppo, pensato per promuovere la sana alimentazione attraverso il linguaggio semplice e coinvolgente del fumetto.

4 giugno 2025

Regione Umbria - Direzione Regionale Salute e Welfare
Servizio Prevenzione, Sanità veterinaria, Sicurezza alimentare

IL RIFUGIO DEI VIDEOGIOCATORI

TRE BAMBINI, COMPLETAMENTE
ASSORBITI DAL VIDEOGIOCO,
SONO SEDUTI SU UN DIVANO,
CIRCONDATI DA PATATINE, BIBITE
GASSATE E DOLCIUMI.

USA LA SUPER
MOSSA!

HO UN PO' DI
FAME...

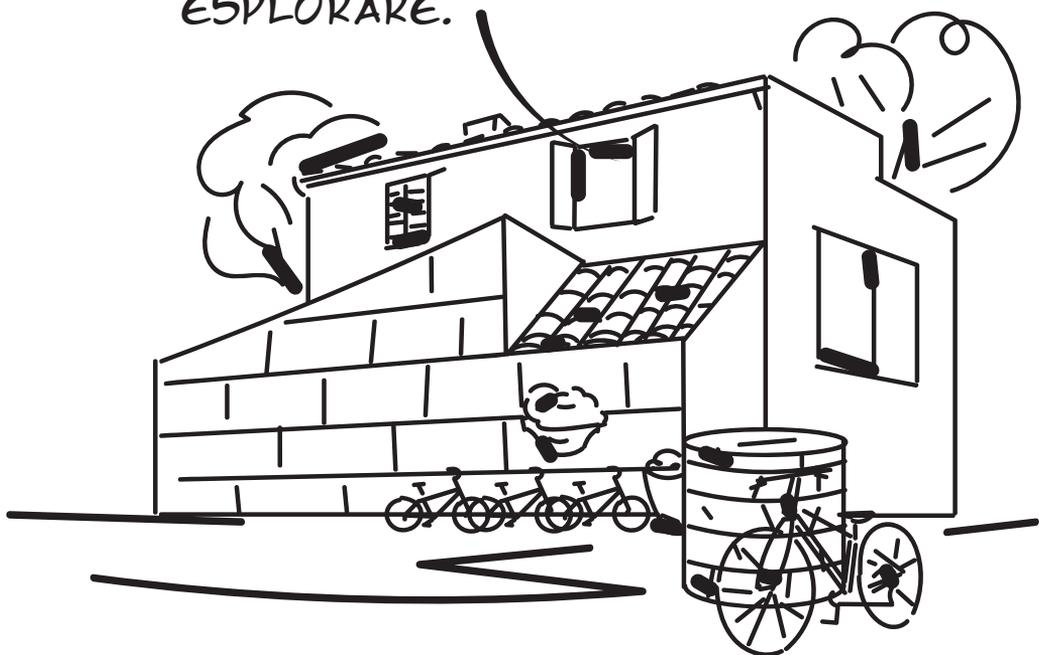


ATTENTO, STA PER
ATTACCARE IL BOSS!

CIAO,
AVVENTURIERI.
PRONTI PER UNA
MISSIONE ALL'ARIA
APERTA?



CHE BELLO!
ANDIAMO A
ESPLORARE.



ADORO ANDARE IN BICI.
DOVE CI PORTI NONNO?





ECCO QUI IL NOSTRO
CARBURANTE PER
L'AVVENTURA!



TUTTA QUESTA
FRUTTA? PERCHE' ?



PERCHE', SE IMPARATE A
MANGIARE BENE ORA, IL VOSTRO
CORPO CRESCERA' FORTE E SANO,
E SARETE PIENI DI ENERGIA
ANCHE DA GRANDI.



MA COSA VUOL DIRE
MANGIARE BENE?



SIGNIFICA MANGIARE
UN PO' DI TUTTO,
SCEGLIENDO CIBI FRESCHI
E DI STAGIONE.



AH, COME LA FRUTTA E
LA VERDURA?



E IL PESCE, LA
CARNE E LE UOVA.



E LA PASTA, IL
RISO E I LEGUMI.



E RICORDATEVI DI BERE MOLTA
ACQUA, MUOVERVI ALL'ARIA APERTA,
DORMIRE A SUFFICIENZA E FARE
PASTI REGOLARI. QUESTA E' LA
FORMULA PER SENTIRSI AL TOP.



Questa pubblicazione è stata realizzata in riconoscimento della partecipazione attiva delle classi IV A, IV B, V A e V B della Scuola Primaria di Norcia "I.O.A. De Gasperi - R. Battaglia" al progetto pilota *Nutrizionando - Alimentiamo il Cambiamento.*

Tre bambini, rapiti da un videogioco, trascurano le buone abitudini alimentari... Finché il nonno, con un'idea semplice e brillante, li invita a un picnic all'aria aperta, trasformandolo in una piccola avventura.

Tra giro in bici, domande curiose e sapori genuini, i protagonisti riscoprono il piacere di mangiare bene e il valore della dieta mediterranea.

"La merenda salutare del nonno" è un fumetto fresco e divertente, realizzato in bianco e nero per permettere ai bambini di colorarlo e personalizzarlo, imparando con il sorriso a prendersi cura di sé... anche a tavola!

**Scarica e stampa il
fumetto da colorare.**

