

# MANGIAR SANO

Nella provincia di Barletta-Andria-Trani si possono trovare molti prodotti della natura sani e gustosi che permettono di nutrirsi bene. Eccone alcuni.

Li riconosci? Leggi le spiegazioni e abbinale alle fotografie.

Dalla loro spremitura si ricava l'olio. Contengono sali minerali e grassi vegetali. Sono...

Dalla loro polpa si ricava una deliziosa marmellata. Contengono sali minerali, zuccheri e vitamine. Sono...

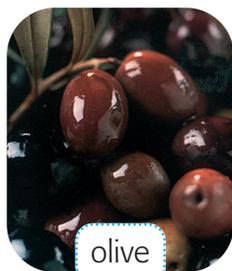
Si può trasformare in succo. Contiene sali minerali e zuccheri. È...

Con la sua farina si produce il pane. Cresce nei campi. Contiene sali minerali e proteine. È...

Vivono nell'acqua. Contengono proteine, sali minerali, vitamine e grassi animali. Sono...



fichi



olive



pesci e crostacei



grano



uva

Leggendo le descrizioni degli alimenti, puoi notare che le stesse sostanze nutritive sono contenute in cibi diversi. Proprio per questo per nutrirsi bene è importante mangiare alimenti diversi: solo così il nostro organismo può avere a disposizione tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno!

Uno dei prodotti tipici della Puglia è un ortaggio. Quale?

• Trova nella griglia tutti i nomi geografici relativi alla Puglia contenuti nell'elenco:

Canne, Bari, Taranto, Bitonto, Ostuni, Ionio, Foggia, Trani, Lecce, Otranto.

Le lettere che restano ti daranno il suo nome.

• Scrivi qui il nome dell'ortaggio.

--	--	--	--	--	--	--	--

C	A	N	N	E	C		A
B	A	R	I	R		C	
I	I	I	O	N	I	O	F
T	A	R	A	N	T	O	O
O	S	T	U	N	I	O	G
N	L	E	C	C	E	F	G
T	R	A	N	I	O		I
O	T	R	A	N	T	O	A



Attento!  
Le parole sono nascoste in orizzontale e in verticale!