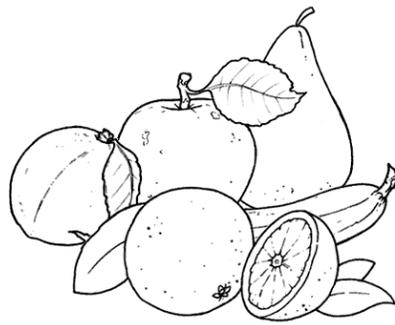
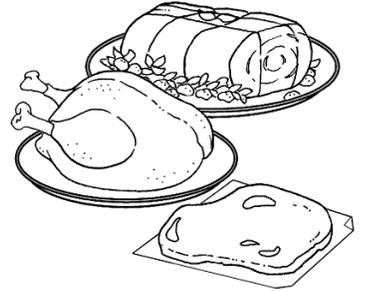




Dolci



Frutta

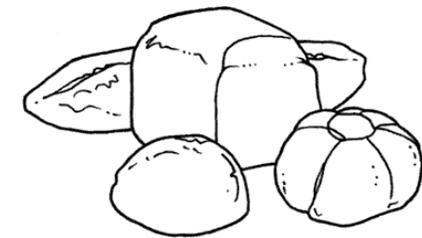


Carne

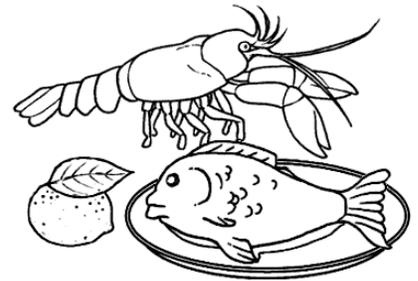


EDUCAZIONE

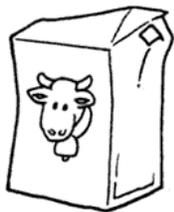
ALIMENTARE



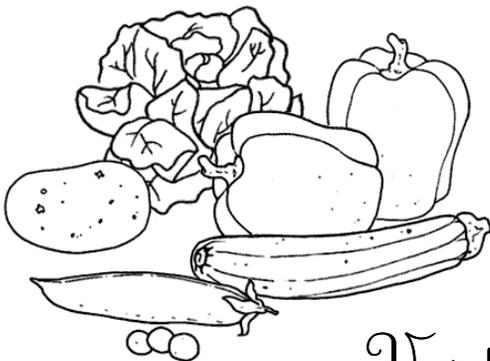
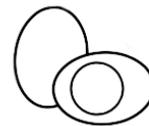
Cereali



Pesce

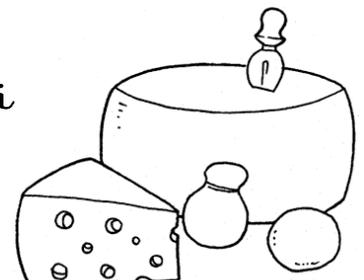


Impariamo insieme
a nutrirci
in modo corretto



Verdura

Formaggi



LA NUTRIZIONE

MANGIARE è importante per crescere bene e mantenersi in buona salute.

ATTENZIONE però: c'è modo e modo di mangiare ... abbuffarsi di dolci, patatine, caramelle, dimenticando alimenti importanti come la **VERDURA**, la **FRUTTA**, il **FORMAGGIO** fa più male che bene.

Il nostro corpo ha bisogno di **cibi sani**, capaci di fornirci tutta l'**ENERGIA** e le sostanze che gli servono ogni giorno, con equilibrio e senza esagerare.

Fin da piccoli dobbiamo abituarci ad un'alimentazione equilibrata, per evitare malattie come l'**OBESITÀ**, il **DIABETE**, la **CARIE DENTARIA**, l'**AVITAMINOSI** ... dovute a cattive abitudini alimentari.

Perciò ... **ATTENZIONE!!**

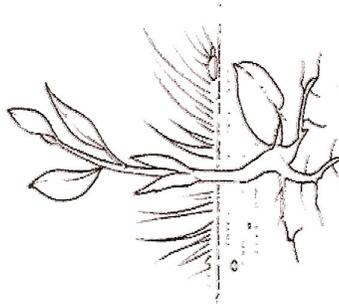
<<Meglio mangiare per vivere, che vivere per mangiare>>

L' **UOMO** è **ONNIVORO**, cioè si nutre sia di vegetali che di animali, ma tutto dipende dalla **CATENA ALIMENTARE**

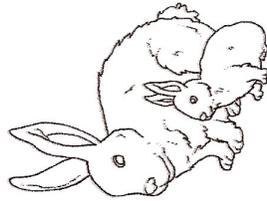
LA CATENA ALIMENTARE

Tutti gli esseri viventi, sia animali che piante, hanno bisogno di NUTRIRSI per crescere e vivere. Essi dipendono l'uno dall'altro e tutti insieme formano una **CATENA ALIMENTARE**.

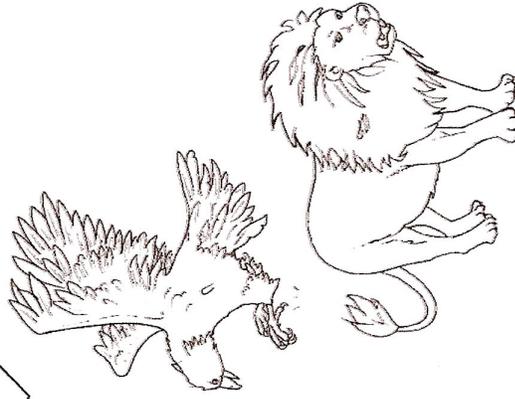
1° ANELLO
Le piante



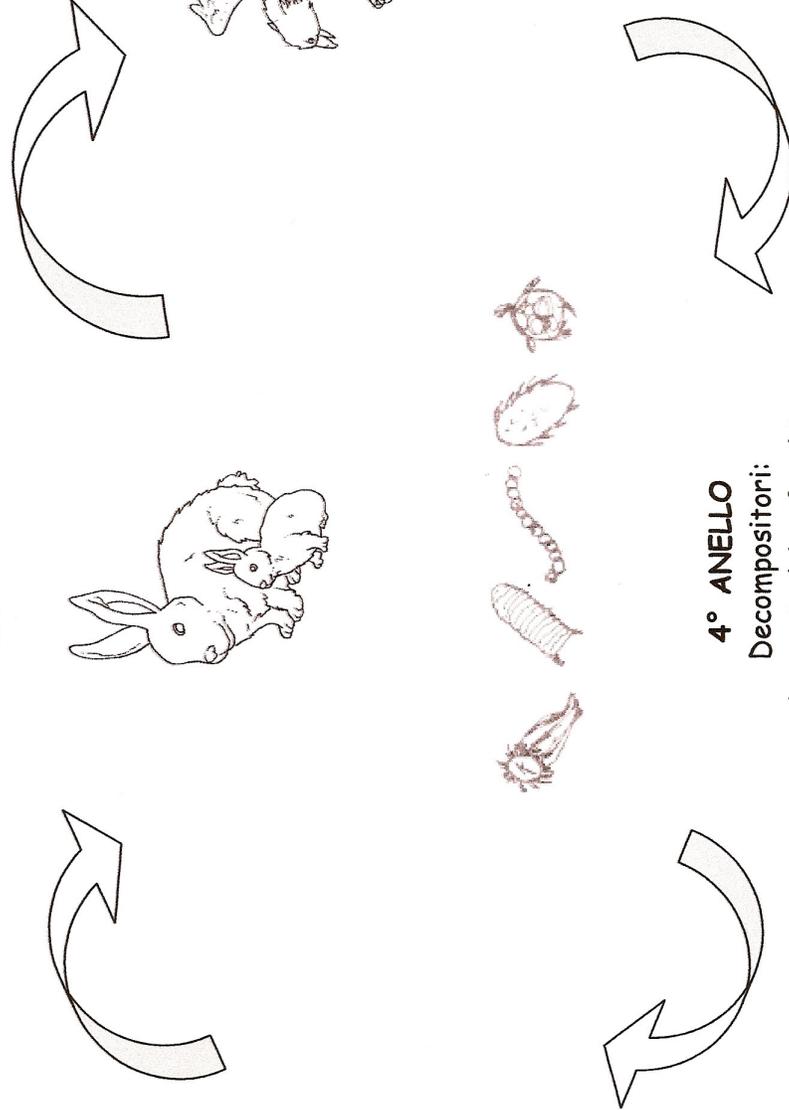
2° ANELLO
Animali erbivori



3° ANELLO
Animali carnivori



4° ANELLO
Decompositori:
batteri, alghe, funghi



Ogni anello vive grazie a quello che lo precede ed è importante per la vita di quello che lo segue. Siamo inseriti in un ciclo come un cerchio che parte dalla terra e ritorna alla terra.

IL VIAGGIO DEL CIBO

Da pappa a ... cacca

Se cambiamo la "p" con la "c", si hanno due prodotti diversi che sono collegati fra loro ...
eppure, se non si mangiasse la "pappa", non si farebbe la "c...a".

Il **CIBO** fa un lungo viaggio nel nostro corpo, durante il quale si trasforma per darci l'**ENERGIA** di cui abbiamo bisogno e tutto il **materiale** che ci serve per costruire **nuovi muscoli, nuove ossa, nuova pelle**: insomma, tutto quello che occorre per **CRESCERE E DIVENTARE GRANDI**.

Dentro l'intestino, il cibo che il nostro corpo non riesce ad usare si trasforma in "cacca" o, per essere più eleganti, in "feci" e viene eliminato.

IL PERCORSO DEL CIBO NEL NOSTRO CORPO

La **DIGESTIONE** è una funzione molto importante, perché trasforma gli alimenti (il cibo) in particelle piccolissime che si sciolgono e possono passare nel sangue per essere trasportate a tutte le parti del corpo. Questa funzione è svolta da un apparato che si chiama:

APPARATO DIGERENTE

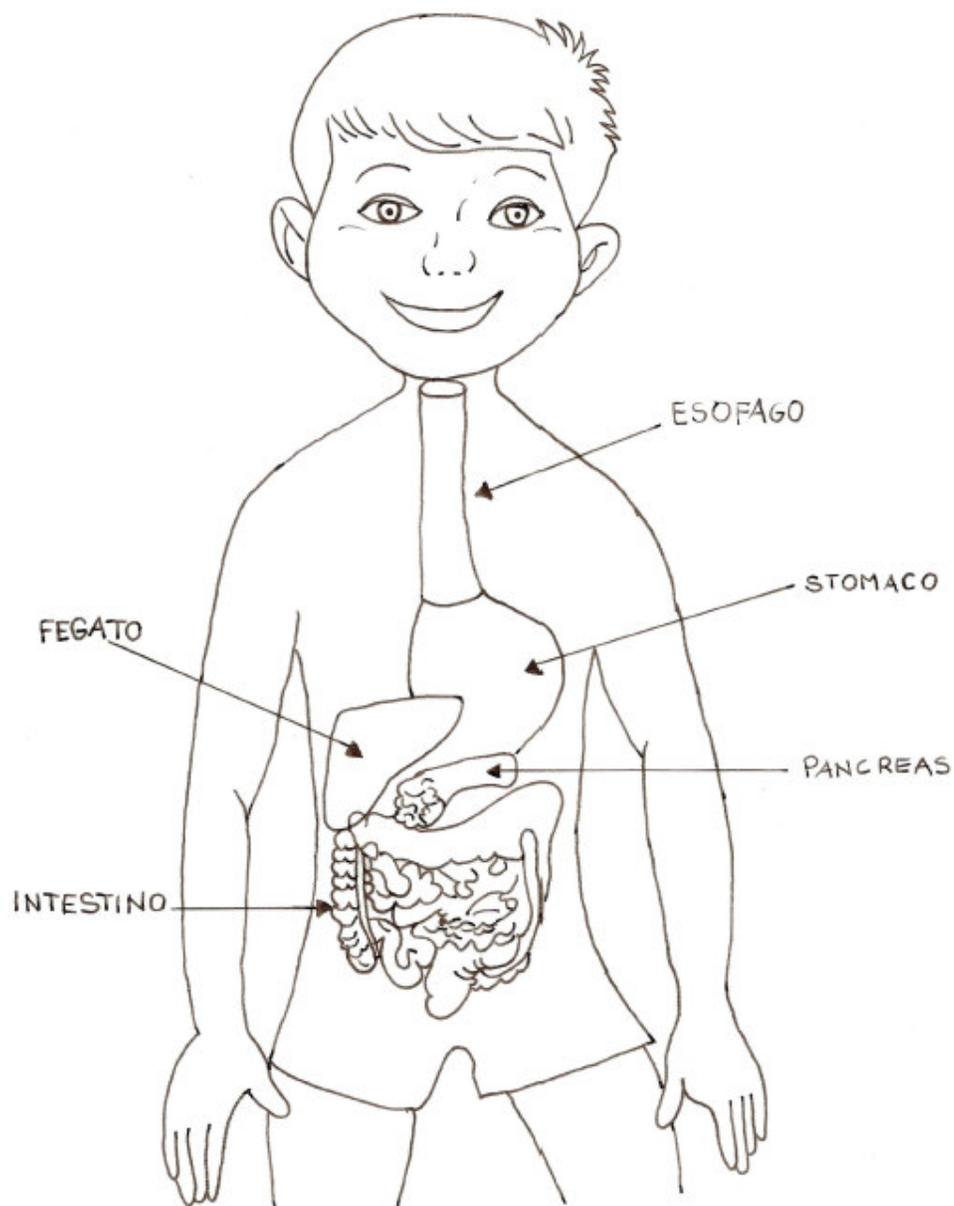
Quando mettiamo in bocca il cibo, i **DENTI** lo **MASTICANO** e con l'aiuto della **LINGUA** e del **PALATO** lo **IMPASTANO** con la **SALIVA**, **TRASFORMANDOLO** in **BOLO**.

Il **BOLO** viene **SPINTO** dalla lingua nell'**ESOFAGO** (un tubo lungo 25 centimetri) che lo porta nello **STOMACO** (un organo a forma di sacco), dove il cibo viene **MOSSO**, **RIMESCOLATO**, **IMPASTATO** con i **SUCCHI GASTRICI**, prodotti dalle pareti dello stomaco, che lo **SPEZZANO** in parti sempre più piccole, **TRASFORMANDOLO** in **CHIMO**.

Il **CHIMO** arriva all'**INTESTINO** dove riceve altri **SUCCHI DIGESTIVI** prodotti dal **PANCREAS** e dal **FEGATO**.

Nell'intestino il cibo si trasforma in **SOSTANZE UTILI ALL'ORGANISMO**: sali minerali, zuccheri, grassi, ...), **PASSA** nel **SANGUE** e finalmente può **ESSERE PORTATO A NUTRIRE E A RIGENERARE TUTTE LE PARTI DEL CORPO**.

Ciò che rimane nell'intestino viene spinto verso il basso ed **ESPULSO** in forma solida: le **FECI**.



DIGERIRE VUOL DIRE "SALUTE"



I cibi vanno ingeriti con calma, badando alla **QUALITÀ** e alla **QUANTITÀ**.



I momenti dei pasti devono essere i più **rilassanti** della giornata, altrimenti avremo molti problemi digestivi.



CIBO ED ENERGIA

L'**ENERGIA** è necessaria in ogni momento della giornata, anche durante il sonno, perché alcune attività, come la respirazione o il battito del cuore continuano quando dormiamo.

Il bisogno di energia è maggiore negli anni della **CRESCITA** o quando si pratica **ATTIVITÀ FISICA**.

L'ENERGIA PER CRESCERE, PER MANTENERE SANO IL NOSTRO CORPO E PER SVOLGERE LE ATTIVITÀ CI È FORNITA DAGLI ALIMENTI.

Per stare bene dobbiamo fornire al nostro organismo cibi di qualità e quantità giuste.

L'energia fornita dal cibo si misura in **CALORIE**.

Se introduciamo nel nostro corpo più energia di quanta ne consumiamo, l'eccesso si accumula sottoforma di grasso.

Anche una vita troppo sedentaria predispone all'obesità.

Chi va a scuola a piedi invece di usare l'automobile, sale e scende le scale invece di servirsi dell'ascensore, gioca e corre all'aria aperta, può permettersi una dieta più ricca.

Se ci nutriamo poco non cresciamo abbastanza, dimagriamo, diventiamo deboli e possiamo ammalarci seriamente.

GLI ALIMENTI

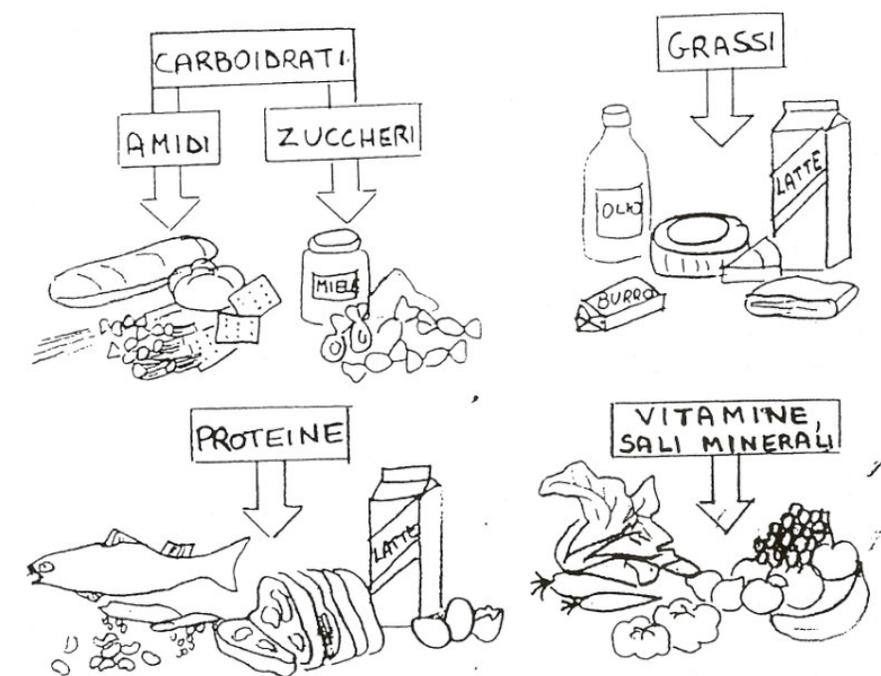
La salute è un bene prezioso che si conserva con un'alimentazione equilibrata.

Sin dalla tua nascita sono stati gli alimenti a fornirti tutte le calorie di cui avevi bisogno. Dapprima è stato il **LATTE**, che è l'alimento più completo, poi i diversi cibi.

Gli **ALIMENTI** sono classificati in **TRE GRANDI GRUPPI** a seconda del loro contenuto in **CARBOIDRATI** o **GLUCIDI**, **GRASSI** o **LIPIDI** e **PROTEINE** o **PROTIDI**.

La mancanza nella dieta di un certo tipo di alimenti crea uno squilibrio che può causare la perdita della salute.

Sono essenziali anche le **VITAMINE** e i **SALI MINERALI**.



Inoltre è importante **BERE MOLTA ACQUA**. L'acqua è presente in tutte le bevande ed in tutti gli alimenti.

CLASSIFICHIAMO GLI ALIMENTI

CARBOIDRATI	Pane	Derivano dai CEREALI
	Pasta	
	Riso	
	Patate	
	Miele	
	Zucchero	
	frutta	
PROTEINE	Carne	
	Pesce	
	Legumi (lenticchie, fagioli, ceci, piselli)	
	Latte	
	Uova	
GRASSI	Olio	
	Carne	
	Margarina	
	Frutta secca	
	Latte	
	Burro	
	Uova	
VITAMINE	La maggior parte si trova nei vegetali (FRUTTA e VERDURA)	
FIBRE	Alimenti ricchi di fibre sono: frutta, verdura, cereali integrali, legumi, patate.	

L'EQUILIBRIO ALIMENTARE

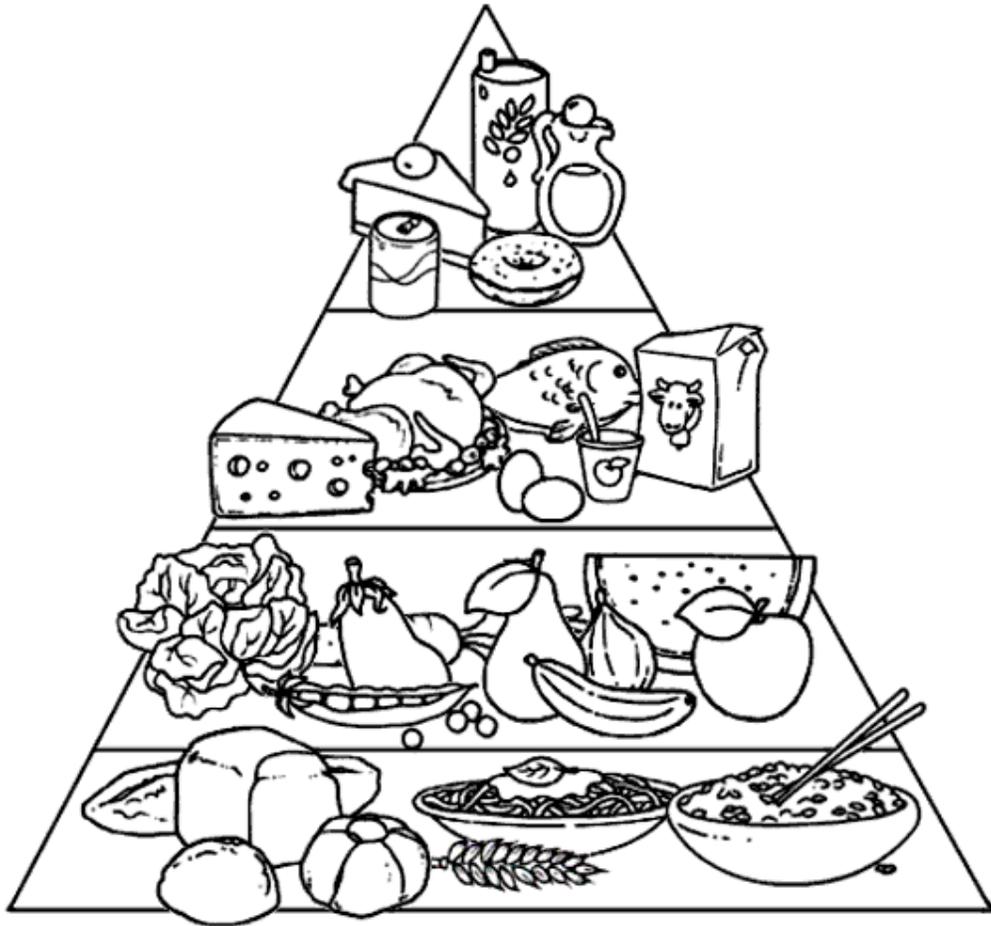
La **DIETA** è l'insieme di tutti i cibi che costituiscono l'**alimentazione** di ciascuno di noi.

Il nostro corpo ha bisogno delle **sostanze nutritive** contenute in **diversi alimenti**, perciò dobbiamo **variare** il più possibile la dieta, per essere sicuri che non ci manchi nulla.

In una **dieta sana ed equilibrata** ci devono essere:

PANE, RISO, VERDURA e FRUTTA, LATTE, CARNE, PESCE, FORMAGGI, UOVA e GRASSI.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



La **PIRAMIDE** rappresenta gli alimenti che dobbiamo mangiare in quantità maggiore e quelli in quantità minore.

- ☺ Al piano più basso ci sono i **CEREALI** e i loro derivati: **PANE, PASTA, RISO** ... che contengono **CARBOIDRATI**. Vanno mangiati in quantità maggiore, perché forniscono molta **ENERGIA**.
- ☺ Al primo piano ci sono la **FRUTTA** e la **VERDURA**, che contengono **SALI MINERALI, FIBRE** e **VITAMINE**.
- ☺ Al secondo piano ci sono **CARNE, PESCE, UOVA, LATTE** e **FORMAGGI**, che contengono le **PROTEINE**.
- ☺ All'ultimo piano ci sono i **CIBI GRASSI**.

A mano a mano che si sale diminuiscono le quantità degli alimenti che possiamo mangiare.

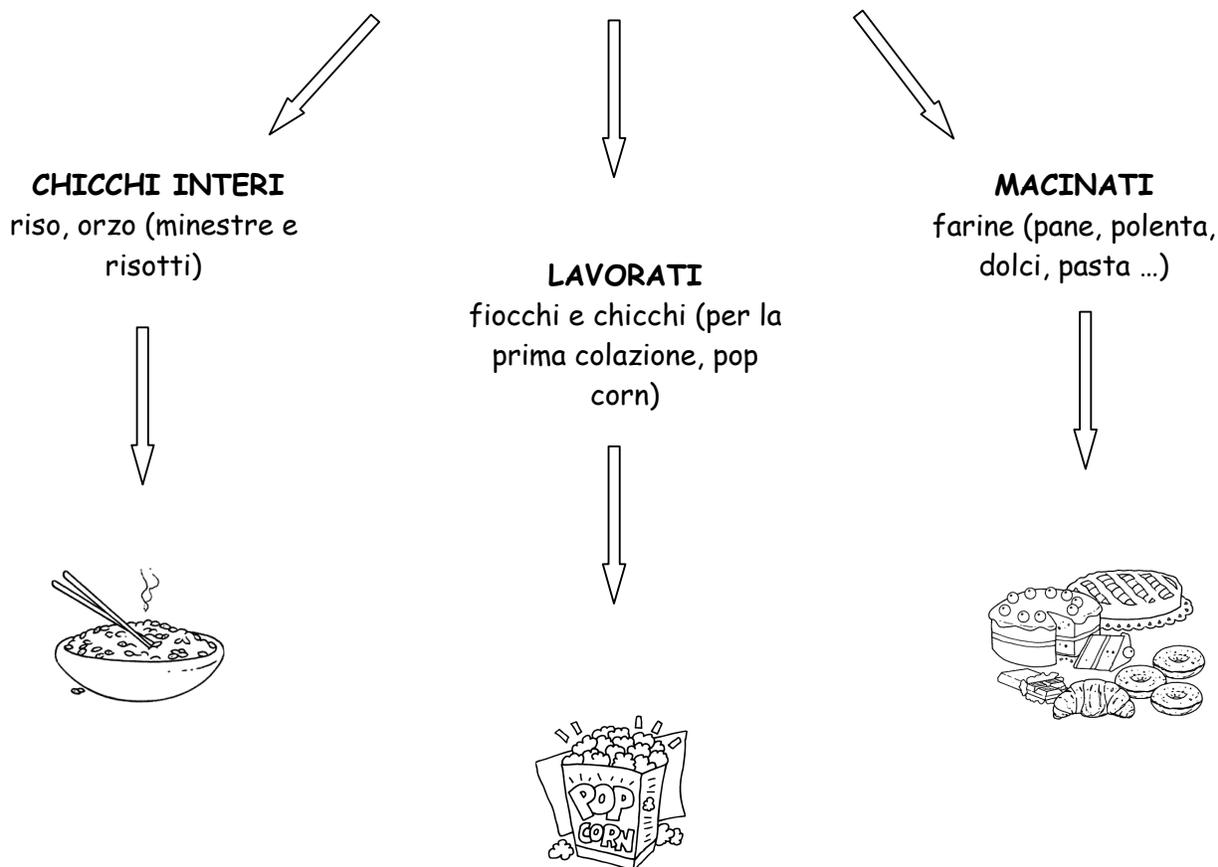
CONOSCIAMO I CEREALI

I **CEREALI** appartengono alla famiglia delle **GRAMINACEE**. Hanno il fusto erbaceo, le foglie lunghe e sottili e alla sommità del fusto fioriscono e maturano le spighe.

Fin dai tempi antichi alcuni tipi di graminacee hanno rappresentato la risorsa principale dell'alimentazione dell'uomo: si tratta dei cereali, come frumento, avena, segale, granturco, riso, sorgo, miglio ...

Nelle graminacee i fiori sono riuniti in una spiga, poi diventano chicchi: essi sono i frutti. Il sole li matura e così passano dal verde al giallo.

I CHICCHI DEI CEREALI POSSONO ESSERE CONSUMATI



LE TRE FUNZIONI DEI CIBI

<p>IL CORPO COME UNA CASA: FUNZIONE "COSTRUTTRICE"</p>	<p>IL CORPO COME UNA BICICLETTA: FUNZIONE "RIPARATRICE/PROTETTIVA"</p>	<p>IL CORPO COME UN'AUTOMOBILE: FUNZIONE ENERGETICA</p>
<p>Una casa viene costruita con materiali: mattoni, cemento, legno, ferro ...</p> <p>Il nostro corpo è costruito con: OSSA, MUSCOLI, NERVI, SANGUE ...</p> <p>Alimenti come: carne, pesce, uova, latte ... contengono le PROTEINE e i GRASSI che sono i MATERIALI PER LA COSTRUZIONE/CRESCITA DEL NOSTRO CORPO.</p>	<p>La bicicletta, come altri oggetti, ha bisogno di essere tenuta in buono stato: funzionante e, all'occorrenza, riparata.</p> <p>Alimenti come: frutta, verdure, ... contengono le VITAMINE, i SALI MINERALI, l'ACQUA e le FIBRE che sono i MATERIALI PER PROTEGGERE IL NOSTRO CORPO DALLE MALATTIE.</p>	<p>Un'automobile per correre ha bisogno di energia; l'energia si sviluppa dal combustibile, la benzina, che brucia nel suo motore.</p> <p>Alimenti come: cereali e loro derivati (pasta, pane, riso ...) contengono i CARBOIDRATI che sono il COMBUSTIBILE, da cui si sviluppa L'ENERGIA NECESSARIA AL CORPO PER MUOVERSI, MANTENERE LA TEMPERATURA, FAR FUNZIONARE GLI ORGANI.</p> <p>Anche quando dormiamo il nostro corpo lavora!!</p>

CIBI, CALORIE E GUSTO

È importante mangiare un po' di tutto, nella giusta quantità e soprattutto variando gli alimenti.

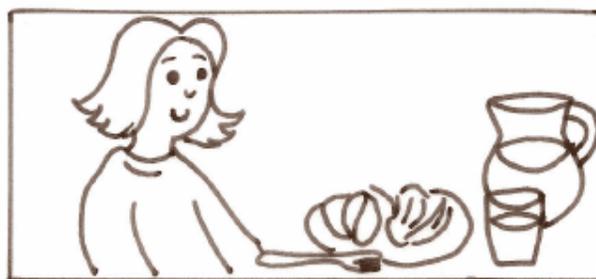
Ma **quanto** dobbiamo mangiare?

Un ottimo metodo è quello di calcolare le **CALORIE**.

Un bambino che faccia anche dell'attività fisica dovrebbe assumere circa 2000 calorie al giorno così distribuite:



COLAZIONE 500 CALORIE



PRANZO 800 CALORIE



MERENDA 200 CALORIE



CENA 500 CALORIE

Per conservare la salute è importante che la nostra alimentazione, oltre ad essere completa ed equilibrata, sia anche piacevole. Mangiando in modo variato, infatti, si soddisfa e si affina il gusto e ci si abitua ad apprezzare i diversi sapori.

L'educazione agli odori e ai sapori degli alimenti genuini è molto importante. Molti bambini non sanno riconoscere il sapore del latte, perché sono abituati a berlo sempre mescolato con cacao, orzo, zucchero e miele.

LE TUE ABITUDINI ALIMENTARI

① **Esprimi le tue preferenze tra i seguenti cibi ricchi di carboidrati, con un punteggio da 1 a 10.**

- | | | |
|--|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> pasta | <input type="checkbox"/> pizza | <input type="checkbox"/> riso |
| <input type="checkbox"/> pasta integrale | <input type="checkbox"/> fagioli | <input type="checkbox"/> orzo |
| <input type="checkbox"/> pane all'olio, al latte | <input type="checkbox"/> ceci | <input type="checkbox"/> biscotti |
| <input type="checkbox"/> pane integrale | <input type="checkbox"/> patate | <input type="checkbox"/> focaccia |
| <input type="checkbox"/> riso integrale | <input type="checkbox"/> pane semplice | |
| <input type="checkbox"/> torta | <input type="checkbox"/> pane di segale | |

② **Quali carboidrati consumi più spesso? Indicali con una crocetta.**

COLAZIONE	<input type="checkbox"/> fette biscottate	<input type="checkbox"/> brioches	<input type="checkbox"/> fiocchi di cereali
	<input type="checkbox"/> biscotti	<input type="checkbox"/> torta	<input type="checkbox"/>
SPUNTINO	<input type="checkbox"/> panino	<input type="checkbox"/> pizza	<input type="checkbox"/> crackers
	<input type="checkbox"/> merendina	<input type="checkbox"/> biscotti	<input type="checkbox"/> crostatina
	<input type="checkbox"/> patatine	<input type="checkbox"/> popcorn	<input type="checkbox"/>
PRANZO	<input type="checkbox"/> pasta	<input type="checkbox"/> pane	<input type="checkbox"/> grissini
	<input type="checkbox"/> riso	<input type="checkbox"/> legumi	<input type="checkbox"/> patate
MERENDA	<input type="checkbox"/> panino	<input type="checkbox"/> crackers	<input type="checkbox"/> merendina
	<input type="checkbox"/> pizza	<input type="checkbox"/> biscotti	<input type="checkbox"/>
CENA	<input type="checkbox"/> pasta	<input type="checkbox"/> patate	<input type="checkbox"/> grissini
	<input type="checkbox"/> pane	<input type="checkbox"/> riso	<input type="checkbox"/> legumi

③ **Quali verdure mangi più spesso?**

.....

④ **Ne consumi almeno una porzione al giorno?**

.....

L'INTERVISTA AI NONNI

Interroga i tuoi nonni e annota le risposte

- Che cosa mangiavano quando avevano la tua età?

.....

.....

.....

.....

.....

- Quale cibo era consumato in maggiore quantità? Per quale motivo?

.....

.....

.....

.....

.....

- Quale cibo si consumava meno? Perché?

.....

.....

.....

.....

.....

- Si vendevano tutti i cibi che si vendono ora?

.....

.....

.....

.....

.....

Dalla ricerca svolta sui cibi consumati da te e dai tuoi compagni di classe e da quella sui cibi consumati dai tuoi nonni quando avevano la tua età, ricava alcune osservazioni. Confrontale poi con quelle dei tuoi compagni.

L'ALIMENTAZIONE DI CHI FA SPORT

Praticare sport è assolutamente consigliato a tutti, ma l'alimentazione deve essere adeguata, sufficiente a reintegrare tutte le energie consumate.

Vi sono sport che comportano tanto sforzo, soprattutto se vengono praticati a livello agonistico, con pesanti allenamenti, più volte la settimana.

Nuotare, per esempio, richiede un dispendio di energia nove volte superiore ad una normale attività di studio.

L'alimentazione, quindi, dovrà essere molto più ricca di alimenti energetici, distribuiti durante la giornata, anche in funzione dei momenti di allenamento.

L'ALIMENTAZIONE DI CHI STUDIA

Studiare è un'attività che non richiede molta energia fisica, anche se per lo studente è molto faticoso. Quando lo studio è più intenso, soprattutto quando si ha un esame o un'interrogazione e si rinuncia all'attività fisica per mancanza di tempo, l'alimentazione dovrà tener conto che il fisico non consuma molta energia. Quindi sarà meglio consumare cibi non molto calorici (senza grassi) e facilmente digeribili, perché una digestione troppo lunga provoca sonnolenza e riduce il rendimento intellettuale.

Meglio una **dieta varia e leggera**, ricca di **carboidrati** (vero nutrimento per il cervello), fatta di frutta, verdura e pesce, che apportano indispensabili sali naturali.

LABORATORIO

1. Quale sport pratici?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Con quale frequenza?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Hai qualche abitudine alimentare, particolarmente imposta dallo sport che pratici?

.....
.....
.....
.....
.....

CINQUE PASTI AL GIORNO

<p style="text-align: center;">LA COLAZIONE</p> <p>La colazione è il pasto più importante della giornata e dovrebbe essere piuttosto abbondante. Chi non fa colazione ad un certo momento della giornata ha spesso, senza rendersene conto, un calo del rendimento, sia fisico che mentale. Per non appesantire lo stomaco occorre evitare i grassi. È consigliabile fare colazione con latte e cereali o pane, fette biscottate con marmellata o miele.</p>	<p style="text-align: center;">GLI SPUNTINI</p> <p>Sia a metà mattinata che a metà pomeriggio, una merenda energetica e leggera fornirà una "ricarica" che aiuterà a proseguire la nostra attività. Consumare yogurt e/o frutta fresca sarebbe l'ideale.</p>
<p style="text-align: center;">IL PRANZO</p> <p>Il pasto di mezzogiorno deve essere leggero per non appesantire e ostacolare le attività pomeridiane, ma abbastanza nutriente. Niente grassi che rallentano la digestione, ma proteine, carboidrati e verdure. Per i bambini, a differenza degli adulti, è consigliabile consumare la frutta.</p>	<p style="text-align: center;">LA CENA</p> <p>Se ci si sarà alimentati correttamente durante il giorno, la sera la cena non dovrà essere molto abbondante, perché per dormire non abbiamo bisogno di molta energia. Può essere costituita da un primo piatto di pasta o riso, seguita da un secondo a base di carne rossa o bianca, oppure da pesce o uova o formaggio, con contorno di verdura cruda o cotta.</p>

INDAGINE IN CLASSE

Cosa mangi a colazione?

	Alunno	Colazione
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		

REGISTRO I DATI CON UN ISTOGRAMMA

VERBALIZZO

GUIDA ALLA PRIMA COLAZIONE

DUE BUONE REGOLE

La prima colazione deve essere:

1. **CONSUMATA CON CALMA** (almeno 15 minuti)
2. **VARIATA** (fermo restando l'alimento BASE: il **LATTE**)

LATTE
Alimento
BASE



+

CIBI SOLIDI (pane, biscotti)



PRODOTTI INSAPORANTI
(orzo, caffè, cacao)



+ ENERGIA

+ DIGERIBILITÀ

+ SAPORE

LA PRIMA COLAZIONE INSIEME A SCUOLA

OBIETTIVI

- ☺ Conoscere l'importanza della prima colazione, come pasto fondamentale della giornata.
- ☺ Apprezzare un'alimentazione varia, equilibrata e gustosa.
- ☺ Vivere un'esperienza insieme.

CONTENUTO DELL'ATTIVITÀ

Le maestre hanno portato a scuola vari alimenti che servono per la prima colazione:

Bevande

Latte, succhi di frutta, yogurt.

Cibi solidi

Biscotti, cereali, fette biscottate, Nutella, marmellate, macedonia di frutta fresca.

Prodotti insaporanti

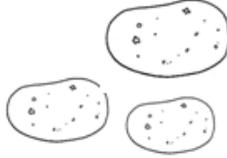
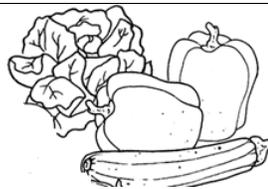
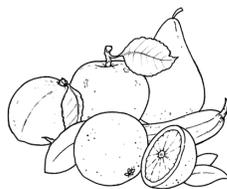
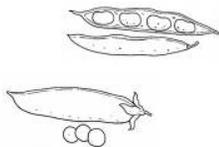
Zucchero, miele, orzo, cacao in polvere.

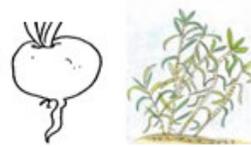
VERBALIZZO

PIANTE COME CIBO

		
FRUMENTO	RISO	MAIS/GRANOTURCO

Frumento, riso, mais e piante affini costituiscono la base per l'alimentazione di quasi tutti i popoli della terra.

			
PATATE Sono tuberi ricchi di amido	ORTAGGI Cavoli, pomodori, cipolle, insalata ... sono ricchi di vitamine	ALBERI DA FRUTTA I frutti di molti alberi come pere, mele, arance, banane ... forniscono zuccheri e vitamine	LEGUMI Fagioli, fave, piselli... forniscono proteine alimentari

		
ULIVO Dalla spremita delle olive si estrae l' olio , che viene usato per condire i cibi	VITE Il frutto della vite viene usato per produrre vino	BARBABIETOLA E CANNA DA ZUCCHERO Da queste piante si ricava lo zucchero comune, detto saccarosio

LA TRASFORMAZIONE DEI PRODOTTI ALIMENTARI

Gran parte delle trasformazioni dei prodotti alimentari avviene in **industrie e laboratori specializzati**.

L'**industria alimentare** lavora i prodotti dell'agricoltura e dell'allevamento; trasforma, ad esempio, il frumento in farina, pasta ..., l'oliva in olio, l'uva in vino, le carni in salumi ...

In un caseificio si trasforma il latte in burro e formaggi.

Un'industria dolciaria trasforma materie prime, come farina, zucchero, uova e latte in biscotti, tortine, gelati, caramelle ...

LA LAVORAZIONE DEI PRODOTTI ALIMENTARI

Quasi tutti gli alimenti vengono lavorati prima di essere mangiati. I prodotti freschi, infatti, possono essere mescolati fra loro, insaporiti, cotti ...

MODI DI COTTURA: ARROSTO, BOLLITO, FRITTO, AL FORNO, AL VAPORE, ALLA GRIGLIA, AL MICROONDE ...

I cibi con la cottura si trasformano.

Abbiamo a nostra disposizione centinaia di ricette per le preparazioni alimentari: alcune sono moderne, altre fanno parte delle tradizioni gastronomiche delle nostre regioni

ATTENZIONE ALL'ETICHETTA!

Su tutte le confezioni di prodotti alimentari c'è un'etichetta, che è importantissima, perché ci dà molte informazioni utili: quali **ingredienti** sono stati usati, se ci sono degli **additivi**, quanto **pesa** il prodotto, in quale **città** è stato fabbricato e da **chi**. C'è anche la **data di scadenza**, cioè "l'età" del prodotto: quando un alimento supera questa data vuol dire che è diventato "vecchio" e non è più il caso di consumarlo.

E con l'età degli alimenti NON SI SCHERZA!!

Purtroppo, non tutte le etichette sono chiare, come questa:



Alcune confezioni sono coperte di immagini e scritte che servono solo a renderci più "simpatico" il prodotto e a farci venir voglia di comprarlo e le informazioni davvero importanti non sono ben visibili.

Perciò **OCCHIO ALL'ETICHETTA!!**

Un'etichetta ben fatta deve riportare tutte le indicazioni previste dalla Legge, ben visibili e in lingua italiana.

LETTURA DI ETICHETTE DI ALCUNI ALIMENTI



Abbiamo imparato che sulle confezioni degli alimenti bisogna distinguere tra le immagini che servono solo a renderlo "simpatico" e le **informazioni veramente utili**.

Per sapere cosa contiene un prodotto devo **leggere l'elenco degli ingredienti**.

Gli alimenti hanno, poi, una **scadenza**: dopo una certa data non possono essere più consumati e questa data va indicata chiaramente sull'etichetta.

COSA SONO GLI ADDITIVI?

Gli **ADDITIVI** sono sostanze chimiche che vengono aggiunte agli alimenti per conservarli più a lungo, colorarli e dare più sapore, anche se non hanno potere nutritivo e potrebbero essere pericolosi per la salute.

Tra gli additivi più comuni ci sono i **POLIFOSFATI** e i **COLORANTI**.

I **POLIFOSFATI** vengono utilizzati per addensare i prodotti, per esempio formaggi fusi, prosciutto cotto, mortadella ...

Non dovrebbero essere usati perché ostacolano l'assorbimento del **calcio** da parte dell'organismo. Il calcio è molto importante per le ossa!!

I **COLORANTI**, invece, vengono aggiunti agli alimenti per renderli "più belli" esteticamente e far sì che vengano acquistati, ma non fanno bene all'organismo.

Osservazione e lettura in classe di ingredienti di caramelle alla frutta e bibite.

Vediamo che qualche prodotto contiene coloranti, altri sono senza coloranti.

RICORDA!!

È bene, quando si acquista, preferire prodotti che non contengano polifosfati e coloranti, ma **INGREDIENTI NATURALI**.

L'IGIENE E' IMPORTANTE

Dobbiamo stare attenti a non contaminare gli alimenti, cioè a proteggerli dai microrganismi, perché a volte siamo proprio noi che, senza accorgercene, li trasportiamo sui cibi. Per evitare che questo succeda è importante mettere in pratica alcune **REGOLE DI IGIENE**:

1. LAVARSI LE MANI DOPO ESSERE STATI IN BAGNO.
2. LAVARSI LE MANI PRIMA DI MANGIARE.
3. LAVARE BENE LA FRUTTA.
4. LAVARE BENE LE VERDURE CON ACQUA CORRENTE.
5. COPRIRSI LA BOCCA QUANDO SI TOSSISCE O SI STARNUTISCE.
6. COPRIRSI LE FERITE.
7. PULIRSI E TAGLIARSI LE UNGHIE.
8. NON METTERE LE DITA DENTRO PIATTI E BICCHIERI.
9. QUANDO SI VERSA DA BERE NON METTERE IL COLLO DELLA BOTTIGLIA DENTRO AL BICCHIERE.
10. NON METTERE LE DITA NEL NASO, IN BOCCA, NELLE ORECCHIE E SE LO SI FA LAVARSI SUBITO LE MANI.
11. NON ACCAREZZARE ANIMALI QUANDO SI È A TAVOLA.
12. CURARE LA PULIZIA DEL CORPO: LAVARSI BENE OGNI GIORNO, LAVARSI I DENTI DOPO OGNI PASTO E TENERE PULITI E ORDINATI I CAPELLI.

CANTI,
CONTE E FILASTROCCHIE
SULL'ALIMENTAZIONE



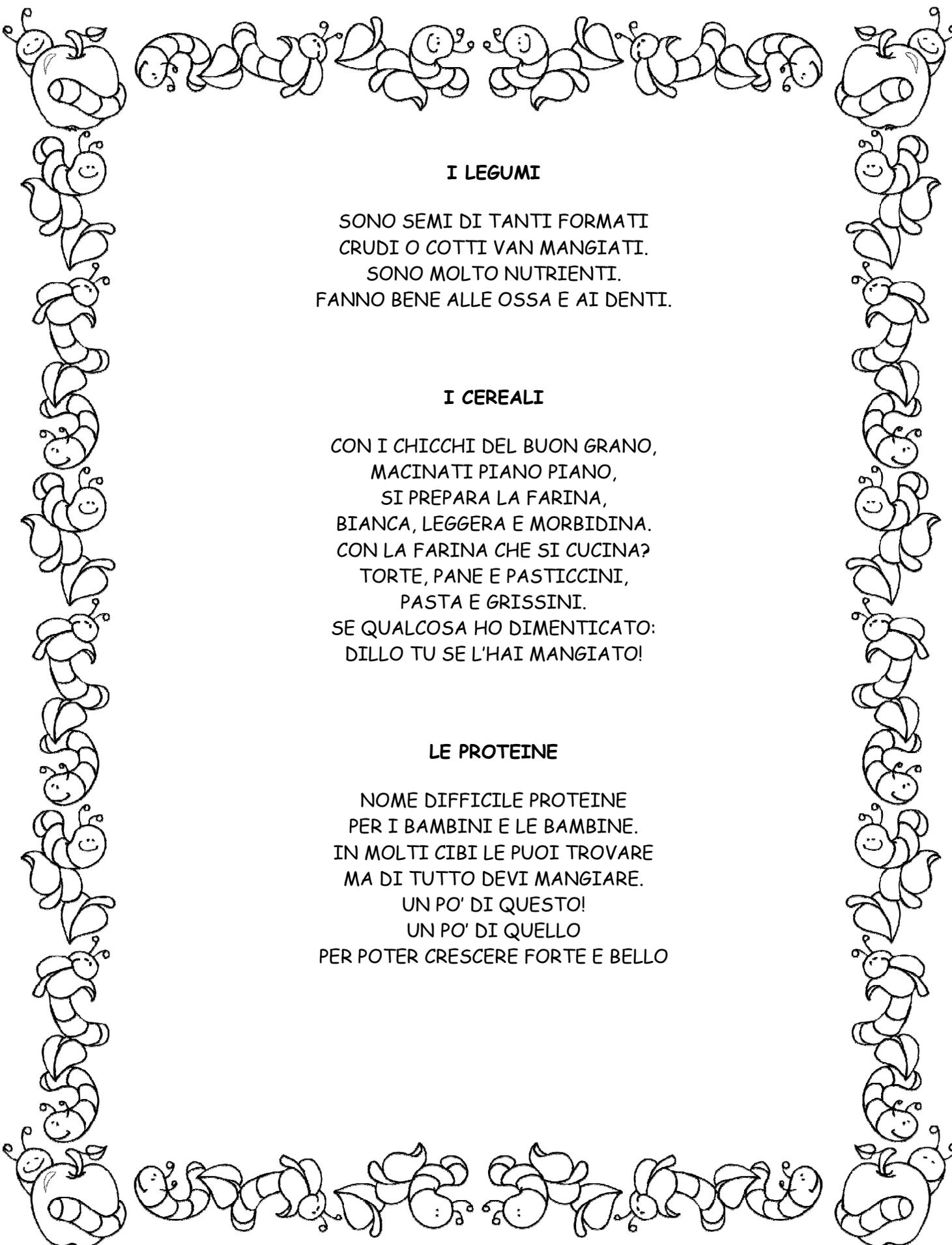
FILASTROCCA DEL MANGIAR SANO

SE A LUNGO TU VUOI CAMPARE
UN PO' DI TUTTO DEVI MANGIARE.
UN PO' DI TUTTO, MA LENTAMENTE:
FA BENE AL TUO CORPO,
FA BENE ALLA MENTE.

ALLA MATTINA NON DIGIUNARE
LA COLAZIONE HAI PROPRIO DA FARE:
SENZA BENZINA L'AUTO NON VA
E A STOMACO VUOTO CHE STUDIO SI FA?
A PRANZO O A CENA NON TI ABBUFFARE
LA GIUSTA DOSE DEVI MANGIARE,
LA GIUSTA DOSE DI FRUTTA E VERDURA
PER DARE AI NEMICI BATTAGLIA SICURA.
RICORDATI, INFINE, NESSUN ALIMENTO
PRESO DA SOLO E' UN VERO PORTENTO.
DI TUTTO UN PO', SENZA ESCLUSIONE:
DIVENTERAI UN VERO CAMPIONE!

FILASTROCCA MANGIO DI TUTTO

POLLO, PATATE, SPINACI E PROSCIUTTO
MI SENTO BENE SE MANGIO TUTTO.
OCCHIO DI FALCO CON LE VITAMINE,
FORZA DI TIGRE CON LE PROTEINE.
LATTE E FORMAGGIO FAN LE OSSA PIU' DURE,
PANCIA PIU' SVEGLIA CON FIBRE E VERDURE.
MIELE, INSALATA, BISTECCA E POI SOIA,
MANGIO DI TUTTO E NIENTE MI ANNOIA.



I LEGUMI

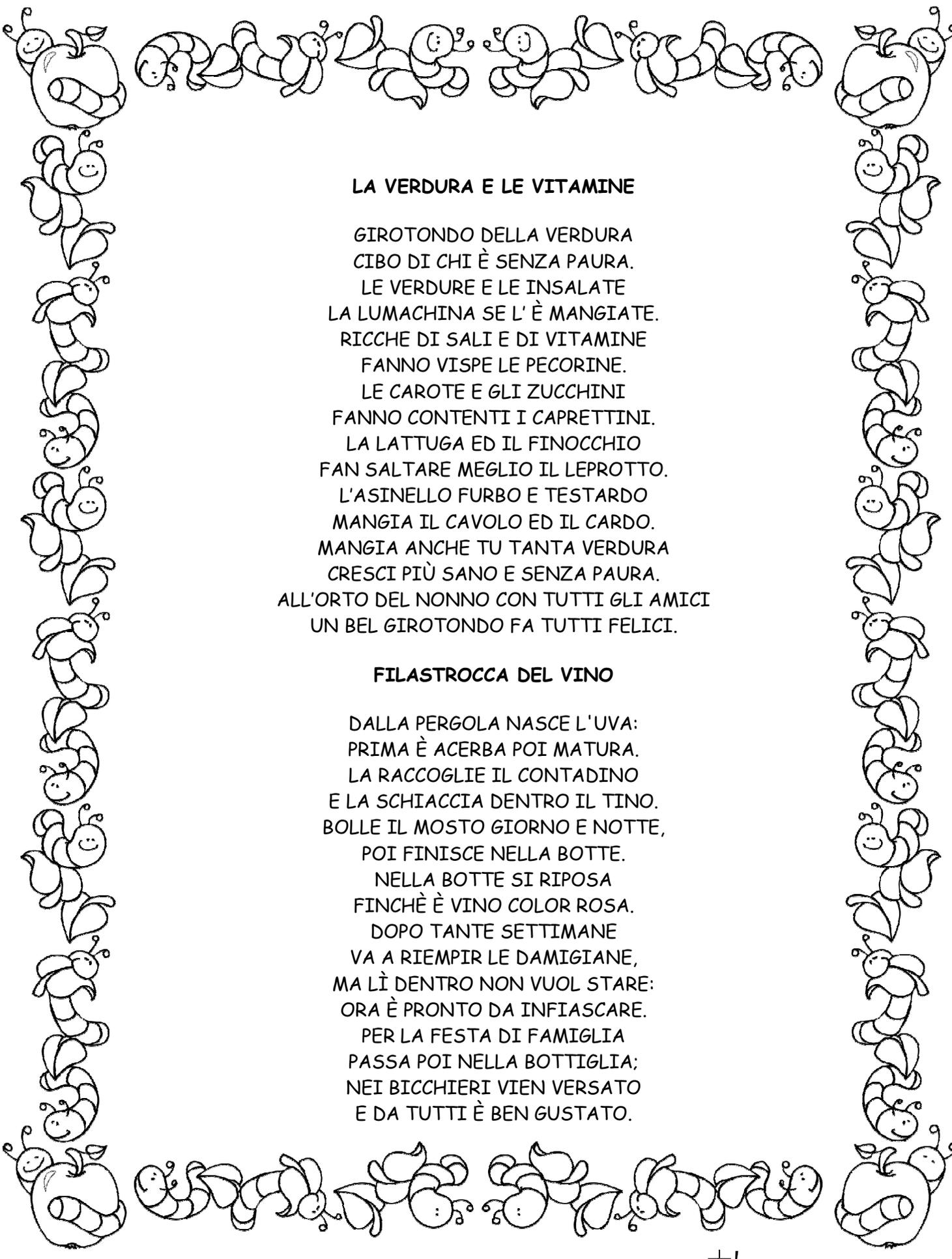
SONO SEMI DI TANTI FORMATI
CRUDI O COTTI VAN MANGIATI.
SONO MOLTO NUTRIENTI.
FANNO BENE ALLE OSSA E AI DENTI.

I CEREALI

CON I CHICCHI DEL BUON GRANO,
MACINATI PIANO PIANO,
SI PREPARA LA FARINA,
BIANCA, LEGGERA E MORBIDINA.
CON LA FARINA CHE SI CUCINA?
TORTE, PANE E PASTICCINI,
PASTA E GRISSINI.
SE QUALCOSA HO DIMENTICATO:
DILLO TU SE L'HAI MANGIATO!

LE PROTEINE

NOME DIFFICILE PROTEINE
PER I BAMBINI E LE BAMBINE.
IN MOLTI CIBI LE PUOI TROVARE
MA DI TUTTO DEVI MANGIARE.
UN PO' DI QUESTO!
UN PO' DI QUELLO
PER POTER CRESCERE FORTE E BELLO

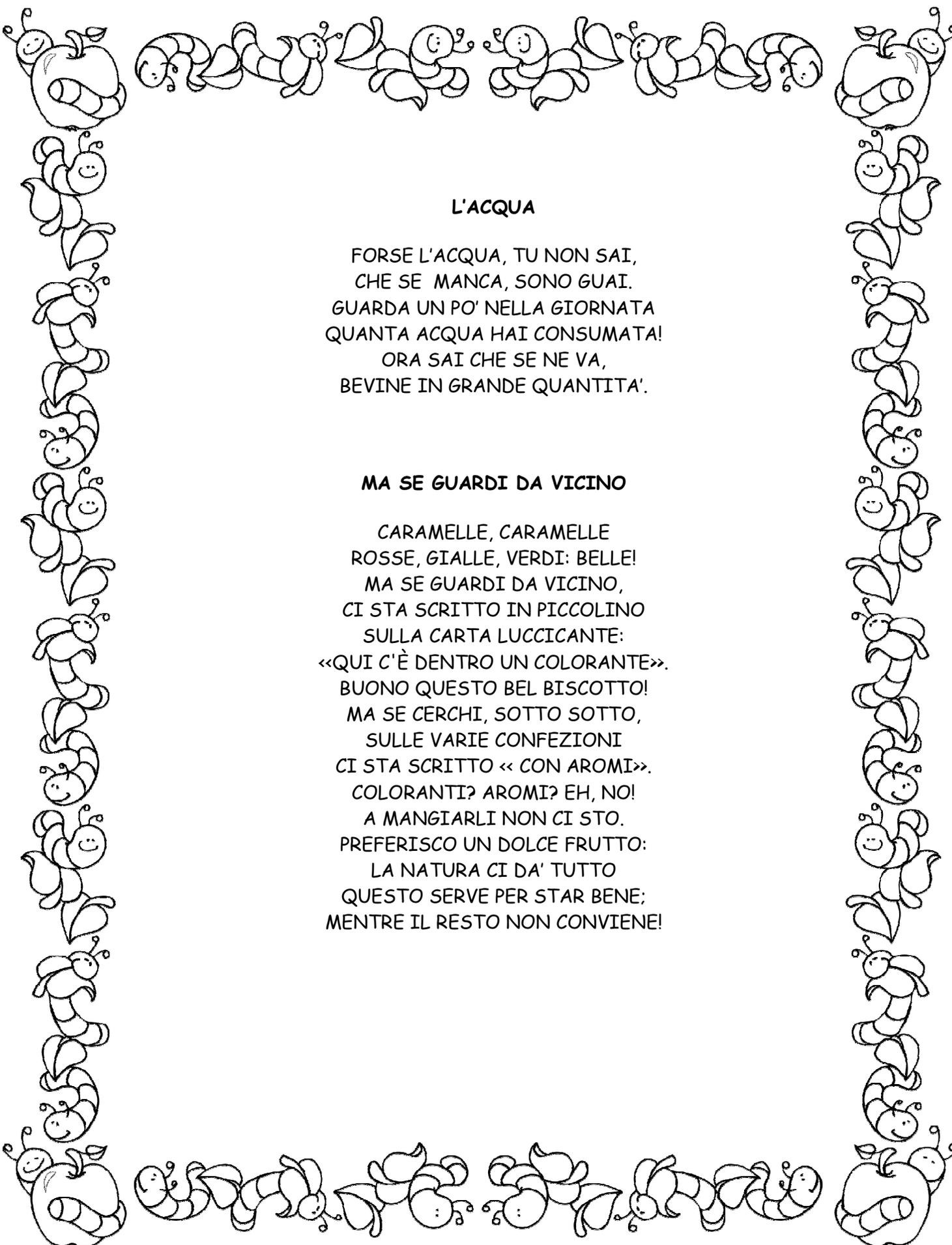


LA VERDURA E LE VITAMINE

GIROTONDO DELLA VERDURA
CIBO DI CHI È SENZA PAURA.
LE VERDURE E LE INSALATE
LA LUMACHINA SE L'È MANGIATE.
RICCHE DI SALI E DI VITAMINE
FANNO VISPE LE PECORINE.
LE CAROTE E GLI ZUCCHINI
FANNO CONTENTI I CAPRETTINI.
LA LATTUGA ED IL FINOCCHIO
FAN SALTARE MEGLIO IL LEPROTTO.
L'ASINELLO FURBO E TESTARDO
MANGIA IL CAVOLO ED IL CARDO.
MANGIA ANCHE TU TANTA VERDURA
CRESCI PIÙ SANO E SENZA PAURA.
ALL'ORTO DEL NONNO CON TUTTI GLI AMICI
UN BEL GIROTONDO FA TUTTI FELICI.

FILASTROCCA DEL VINO

DALLA PERGOLA NASCE L'UVA:
PRIMA È ACERBA POI MATURA.
LA RACCOGLIE IL CONTADINO
E LA SCHIACCIA DENTRO IL TINO.
BOLLE IL MOSTO GIORNO E NOTTE,
POI FINISCE NELLA BOTTE.
NELLA BOTTE SI RIPOSA
FINCHÈ È VINO COLOR ROSA.
DOPO TANTE SETTIMANE
VA A RIEMPIRE LE DAMIGIANE,
MA LÌ DENTRO NON VUOL STARE:
ORA È PRONTO DA INFIASCARE.
PER LA FESTA DI FAMIGLIA
PASSA POI NELLA BOTTIGLIA;
NEI BICCHIERI VIEN VERSATO
E DA TUTTI È BEN GUSTATO.

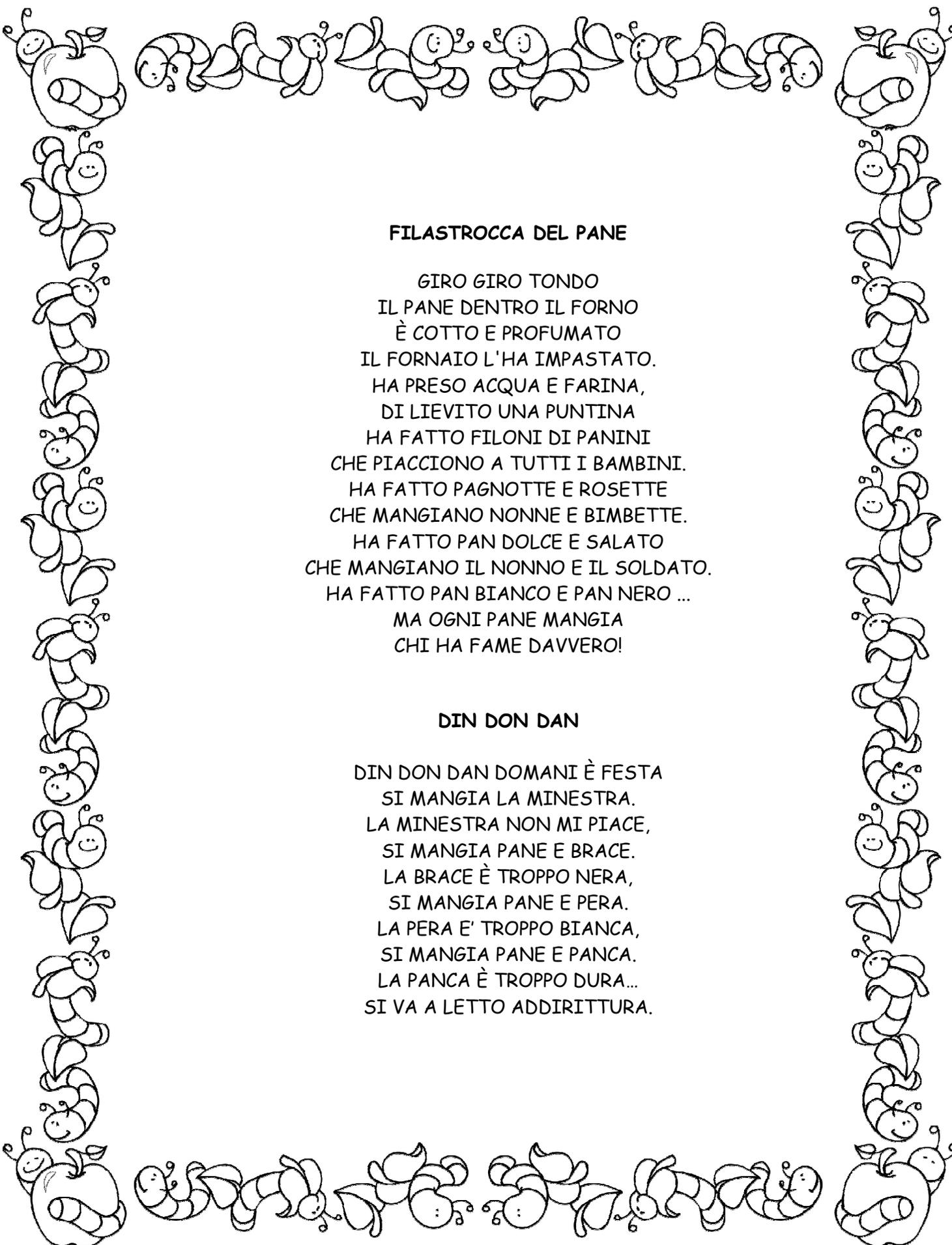


L'ACQUA

FORSE L'ACQUA, TU NON SAI,
CHE SE MANCA, SONO GUAI.
GUARDA UN PO' NELLA GIORNATA
QUANTA ACQUA HAI CONSUMATA!
ORA SAI CHE SE NE VA,
BEVINE IN GRANDE QUANTITA'.

MA SE GUARDI DA VICINO

CARAMELLE, CARAMELLE
ROSSE, GIALLE, VERDI: BELLE!
MA SE GUARDI DA VICINO,
CI STA SCRITTO IN PICCOLINO
SULLA CARTA LUCCICANTE:
«QUI C'È DENTRO UN COLORANTE».
BUONO QUESTO BEL BISCOTTO!
MA SE CERCHI, SOTTO SOTTO,
SULLE VARIE CONFEZIONI
CI STA SCRITTO « CON AROMI».
COLORANTI? AROMI? EH, NO!
A MANGIARLI NON CI STO.
PREFERISCO UN DOLCE FRUTTO:
LA NATURA CI DA' TUTTO
QUESTO SERVE PER STAR BENE;
MENTRE IL RESTO NON CONVIENE!

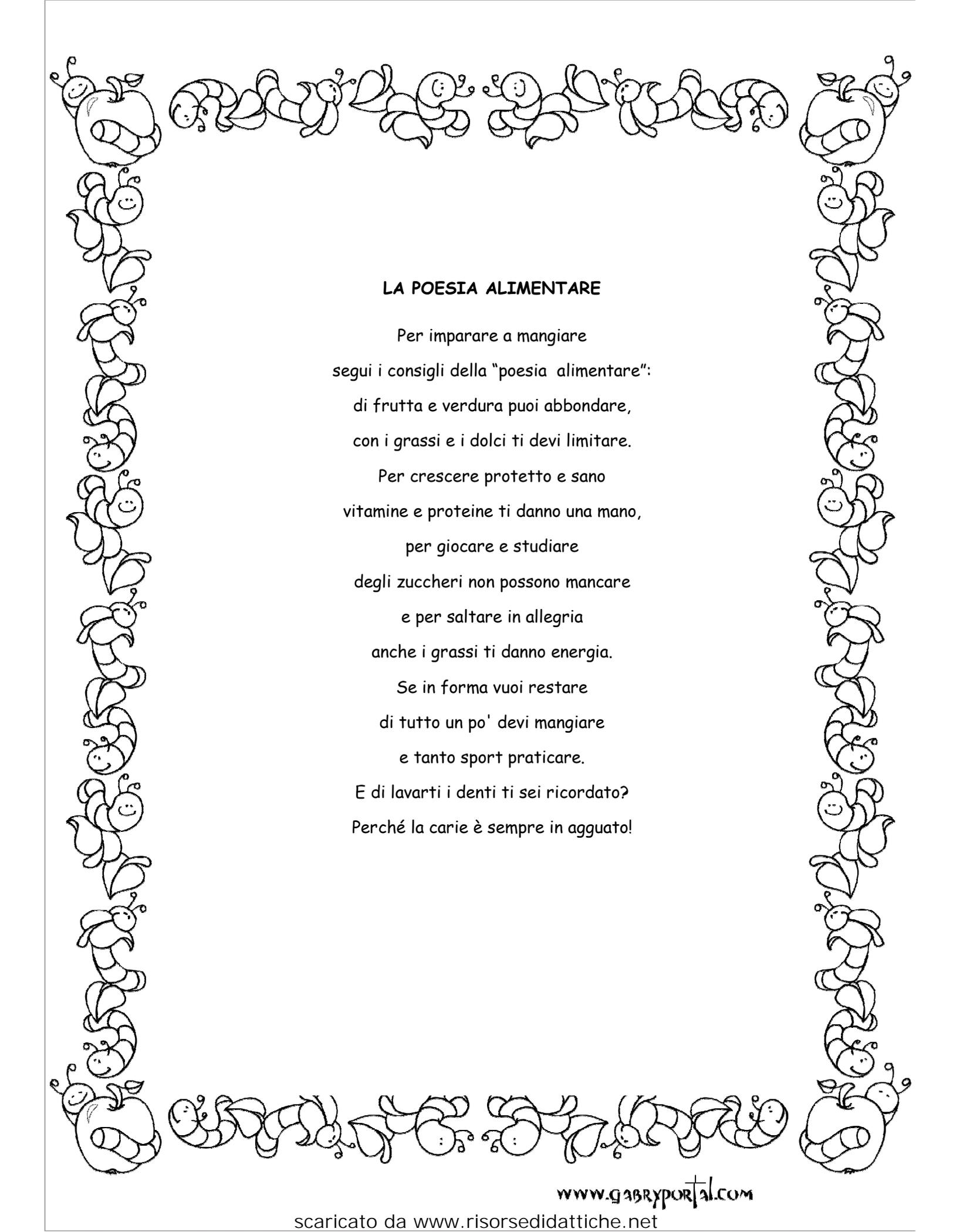


FILASTROCCA DEL PANE

GIRO GIRO TONDO
IL PANE DENTRO IL FORNO
È COTTO E PROFUMATO
IL FORNAIO L'HA IMPASTATO.
HA PRESO ACQUA E FARINA,
DI LIEVITO UNA PUNTINA
HA FATTO FILONI DI PANINI
CHE PIACCIONO A TUTTI I BAMBINI.
HA FATTO PAGNOTTE E ROSETTE
CHE MANGIANO NONNE E BIMBETTE.
HA FATTO PAN DOLCE E SALATO
CHE MANGIANO IL NONNO E IL SOLDATO.
HA FATTO PAN BIANCO E PAN NERO ...
MA OGNI PANE MANGIA
CHI HA FAME DAVVERO!

DIN DON DAN

DIN DON DAN DOMANI È FESTA
SI MANGIA LA MINESTRA.
LA MINESTRA NON MI PIACE,
SI MANGIA PANE E BRACE.
LA BRACE È TROPPO NERA,
SI MANGIA PANE E PERA.
LA PERA E' TROPPO BIANCA,
SI MANGIA PANE E PANCA.
LA PANCA È TROPPO DURA...
SI VA A LETTO ADDIRITTURA.



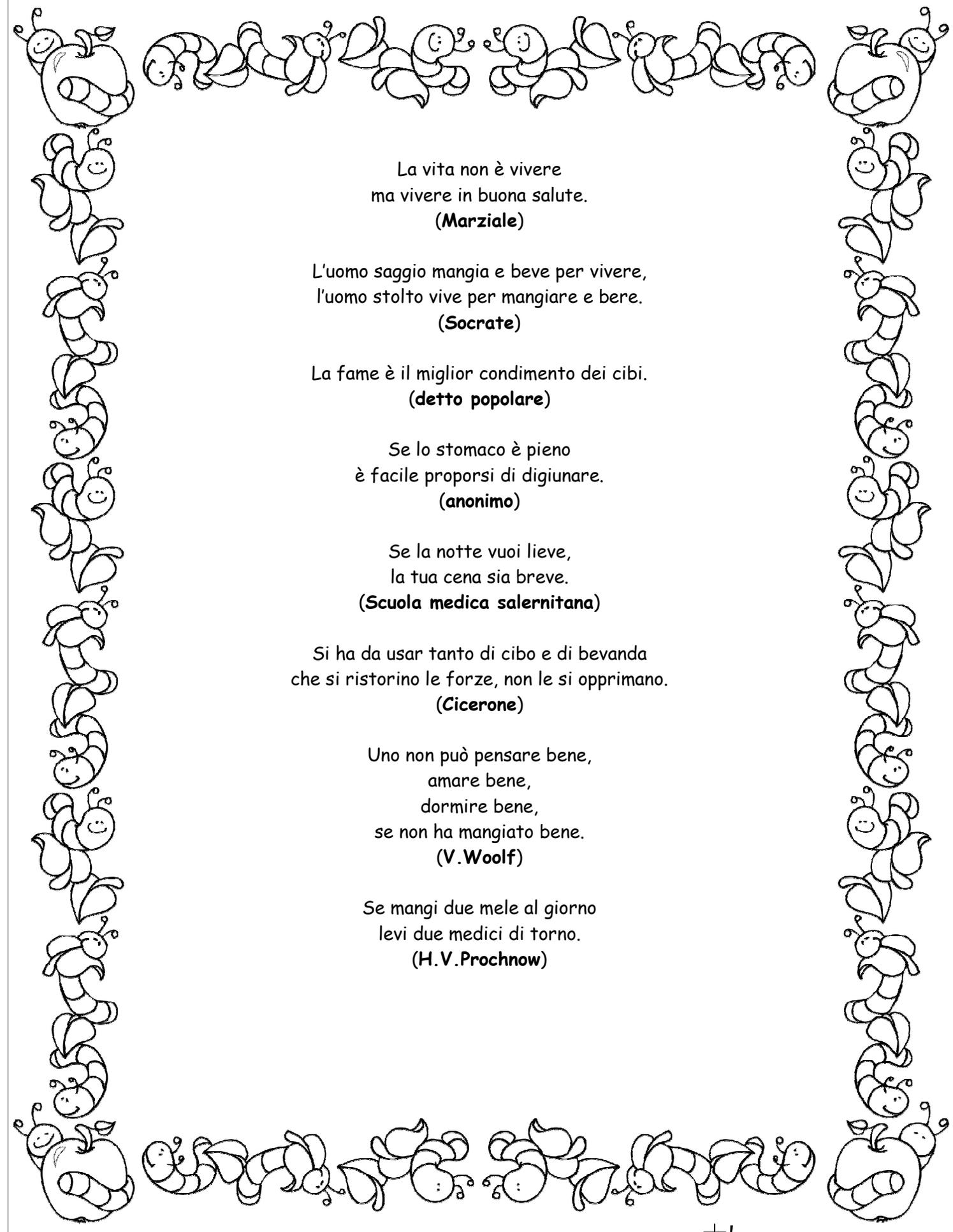
LA POESIA ALIMENTARE

Per imparare a mangiare
seguì i consigli della "poesia alimentare":
di frutta e verdura puoi abbondare,
con i grassi e i dolci ti devi limitare.

Per crescere protetto e sano
vitamine e proteine ti danno una mano,
per giocare e studiare
degli zuccheri non possono mancare
e per saltare in allegria
anche i grassi ti danno energia.

Se in forma vuoi restare
di tutto un po' devi mangiare
e tanto sport praticare.
E di lavarti i denti ti sei ricordato?
Perché la carie è sempre in agguato!

MASSIME SULL'ALIMENTAZIONE



La vita non è vivere
ma vivere in buona salute.

(Marziale)

L'uomo saggio mangia e beve per vivere,
l'uomo stolto vive per mangiare e bere.

(Socrate)

La fame è il miglior condimento dei cibi.
(detto popolare)

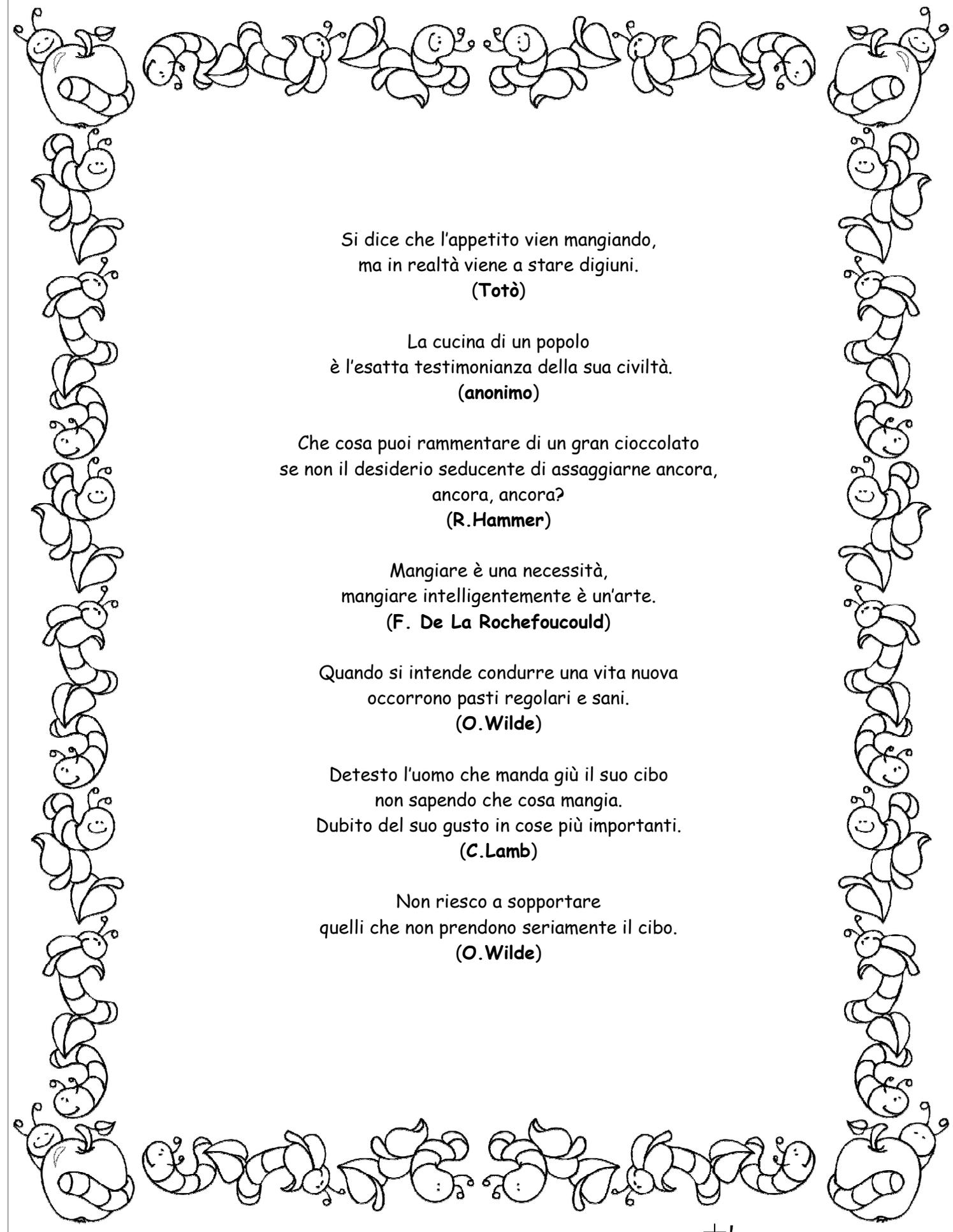
Se lo stomaco è pieno
è facile proporsi di digiunare.
(anonimo)

Se la notte vuoi lieve,
la tua cena sia breve.
(Scuola medica salernitana)

Si ha da usar tanto di cibo e di bevanda
che si ristorino le forze, non le si opprimano.
(Cicerone)

Uno non può pensare bene,
amare bene,
dormire bene,
se non ha mangiato bene.
(V. Woolf)

Se mangi due mele al giorno
levi due medici di torno.
(H.V. Prochnow)



Si dice che l'appetito vien mangiando,
ma in realtà viene a stare digiuni.

(Totò)

La cucina di un popolo
è l'esatta testimonianza della sua civiltà.

(anonimo)

Che cosa puoi rammentare di un gran cioccolato
se non il desiderio seducente di assaggiarne ancora,
ancora, ancora?

(R. Hammer)

Mangiare è una necessità,
mangiare intelligentemente è un'arte.

(F. De La Rochefoucauld)

Quando si intende condurre una vita nuova
occorrono pasti regolari e sani.

(O. Wilde)

Detesto l'uomo che manda giù il suo cibo
non sapendo che cosa mangia.
Dubito del suo gusto in cose più importanti.

(C. Lamb)

Non riesco a sopportare
quelli che non prendono seriamente il cibo.

(O. Wilde)

CONSIGLI PER I GENITORI

SETTE ERRORI DA EVITARE

Per aiutare i figli a crescere, i genitori devono guardare lontano!

È nella seconda parte della vita, infatti, che la salute può presentare il conto ... Malattie lontane, come il cancro, sono il prodotto anche di abitudini di vita che contrastano con le esigenze naturali dell'organismo. È difficile cambiare le cattive abitudini, molto meglio partire sin da piccoli con il piede giusto.

① MAI MANGIARE DAVANTI ALLA TELEVISIONE

Meglio poca TV e soprattutto senza cibo. Mangiare meccanicamente davanti al video è il modo migliore per perdere il controllo, per riempirsi di cibo senza accorgersene. Inoltre, seduti le calorie accumulate non vengono smaltite. Per questo, ad ogni ora in più passata davanti alla TV cresce il rischio di obesità.

② NIENTE SCORTE DI GOLOSITÀ IN CASA

Non tenete in casa scorte di merendine, biscotti, dolci, patatine fritte ... che possano essere "saccheggiate". Meno che mai se il bambino rimane solo in casa. Se non potete comprarli man mano che servono, teneteli in un posto che non possa prenderseli liberamente.

③ NIENTE DEVE ESSERE DEL TUTTO VIETATO

Nessun cibo è da vietare del tutto, nemmeno le patatine fritte, che sono il peggior concentrato di grassi "ultra-fritti". I divieti di questo tipo stimolano solo il gusto del "proibito". Conviene "contrattare" le rare occasioni in cui certe golosità sono concesse e, per quelle più facilmente disponibili, far capire al bambino che vanno mangiate in piccole quantità.

④ ATTENZIONE ALLE BEVANDE GASSATE

In questo caso, anche il bere fa ingrassare, perché le bevande gassate, come aranciata, coca-cola ... sono tutte ricche di zuccheri. Una ogni tanto è concessa, ma bisogna far capire che la sete si toglie con l'**acqua**. Mai lasciare in frigo bottiglie da due litri, da cui attingere liberamente: per un bambino, una lattina è già troppa!

⑤ MAI MANGIARE TROPPO IN FRETTA

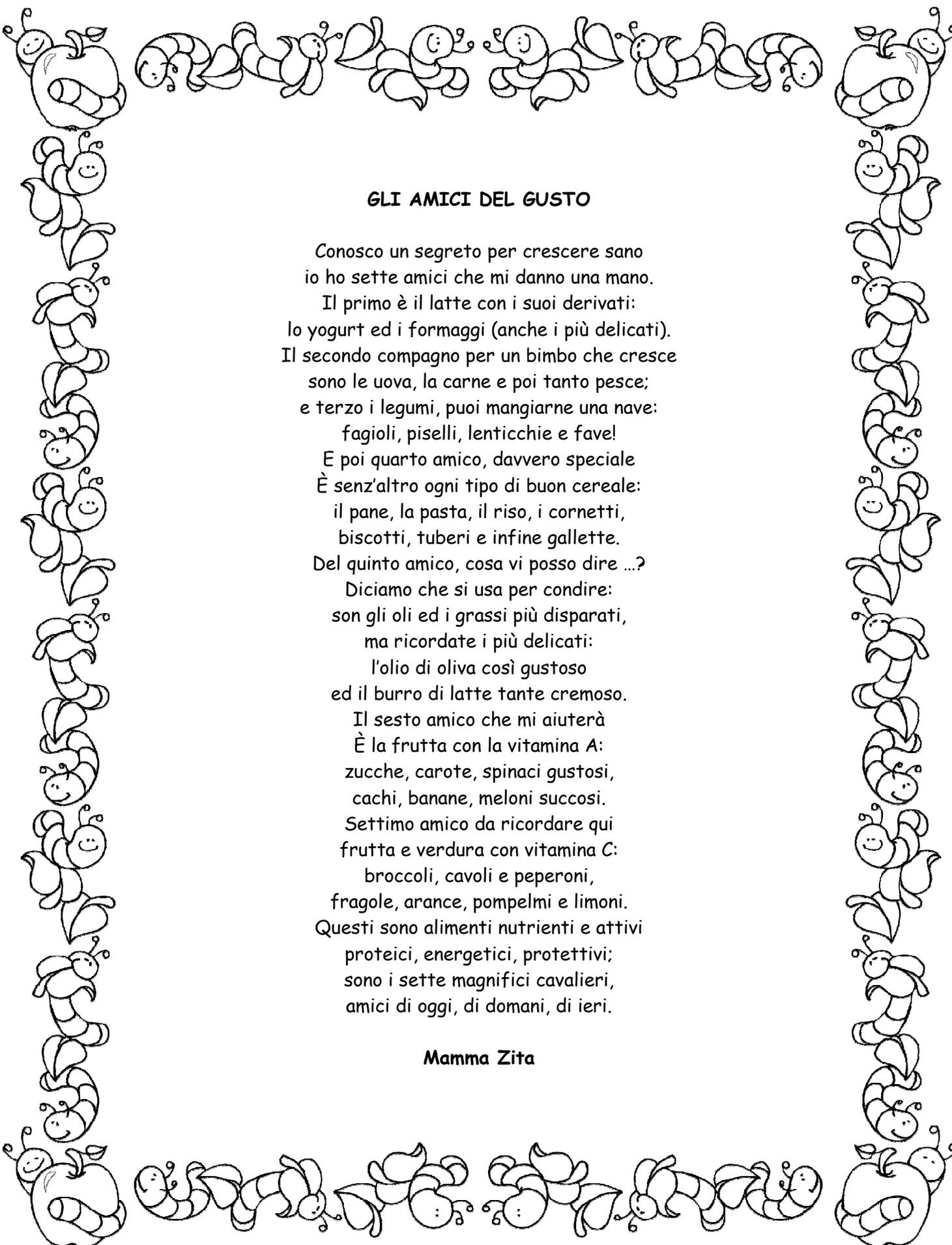
Quando si mangia troppo velocemente, la mente non ha neppure il tempo di rendersi conto che lo stomaco si è già riempito. Insegnategli a masticare bene, a fare una pausa dopo ogni portata o, meglio ancora, quando il piatto è vuoto a metà. Naturalmente, devono mangiare piano anche i genitori.

⑥ NON SALTARE LA COLAZIONE DEL MATTINO

Se non fa una buona colazione (con latte, pane o biscotti con poca marmellata, oppure cereali) renderà meno a scuola e a metà mattina sarà affamato al punto da dover mangiare in modo esagerato. Infatti, anche se può sembrare strano, i bambini che saltano la colazione hanno quattro volte più rischi di ingrassare. Nell'intervallo della scuola dovrebbe bastare un frutto.

⑦ NON SPINGERLO A VUOTARE IL PIATTO

Insegnargli a non far avanzare niente è buona abitudine, ma solo a patto che le porzioni non siano eccessive per lui.



GLI AMICI DEL GUSTO

Conosco un segreto per crescere sano
io ho sette amici che mi danno una mano.

Il primo è il latte con i suoi derivati:
lo yogurt ed i formaggi (anche i più delicati).
Il secondo compagno per un bimbo che cresce
sono le uova, la carne e poi tanto pesce;
e terzo i legumi, puoi mangiarne una nave:

fagioli, piselli, lenticchie e fave!

E poi quarto amico, davvero speciale
È senz'altro ogni tipo di buon cereale:
il pane, la pasta, il riso, i cornetti,
biscotti, tuberi e infine gallette.

Del quinto amico, cosa vi posso dire ...?

Diciamo che si usa per condire:
son gli oli ed i grassi più disparati,
ma ricordate i più delicati:

l'olio di oliva così gustoso
ed il burro di latte tante cremoso.

Il sesto amico che mi aiuterà
È la frutta con la vitamina A:

zucche, carote, spinaci gustosi,
cachi, banane, meloni succosi.

Settimo amico da ricordare qui
frutta e verdura con vitamina C:

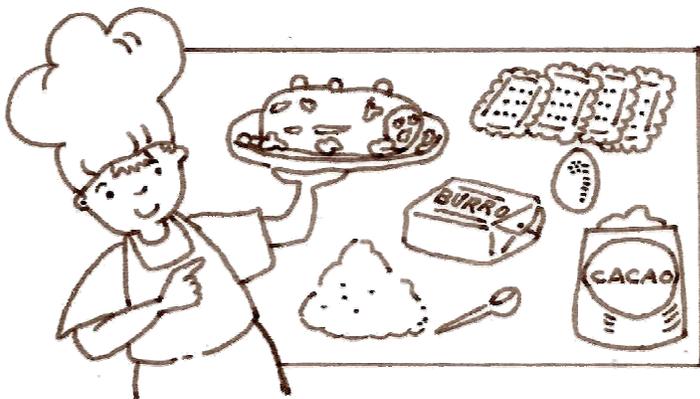
broccoli, cavoli e peperoni,
fragole, arance, pompelmi e limoni.

Questi sono alimenti nutrienti e attivi
proteici, energetici, protettivi;
sono i sette magnifici cavalieri,
amici di oggi, di domani, di ieri.

Mamma Zita

Il salame di cioccolato

(Una facile ricetta)



QUELLO CHE OCCORRE

80 grammi di biscotti secchi
2 cucchiaini di zucchero
80 grammi di burro
50 grammi di cacao
1 tuorlo d'uovo

COME SI PROCEDE

- 1 Sbatti il tuorlo con lo zucchero e aggiungi poco alla volta il cacao.
- 2 Sbriciola i biscotti (tienili in un sacchetto per non lasciare briciole dappertutto).
- 3 Ammorbidisci il burro lavorandolo con un cucchiaino di legno, poi aggiungi i biscotti.
- 4 Mescola tutto. Versa l'impasto su un foglio di stagnola e dagli la forma di un salame.
- 5 Metti il salame in freezer. Dopo due ore è pronto per essere gustato in compagnia dei tuoi familiari o dei tuoi amici.

