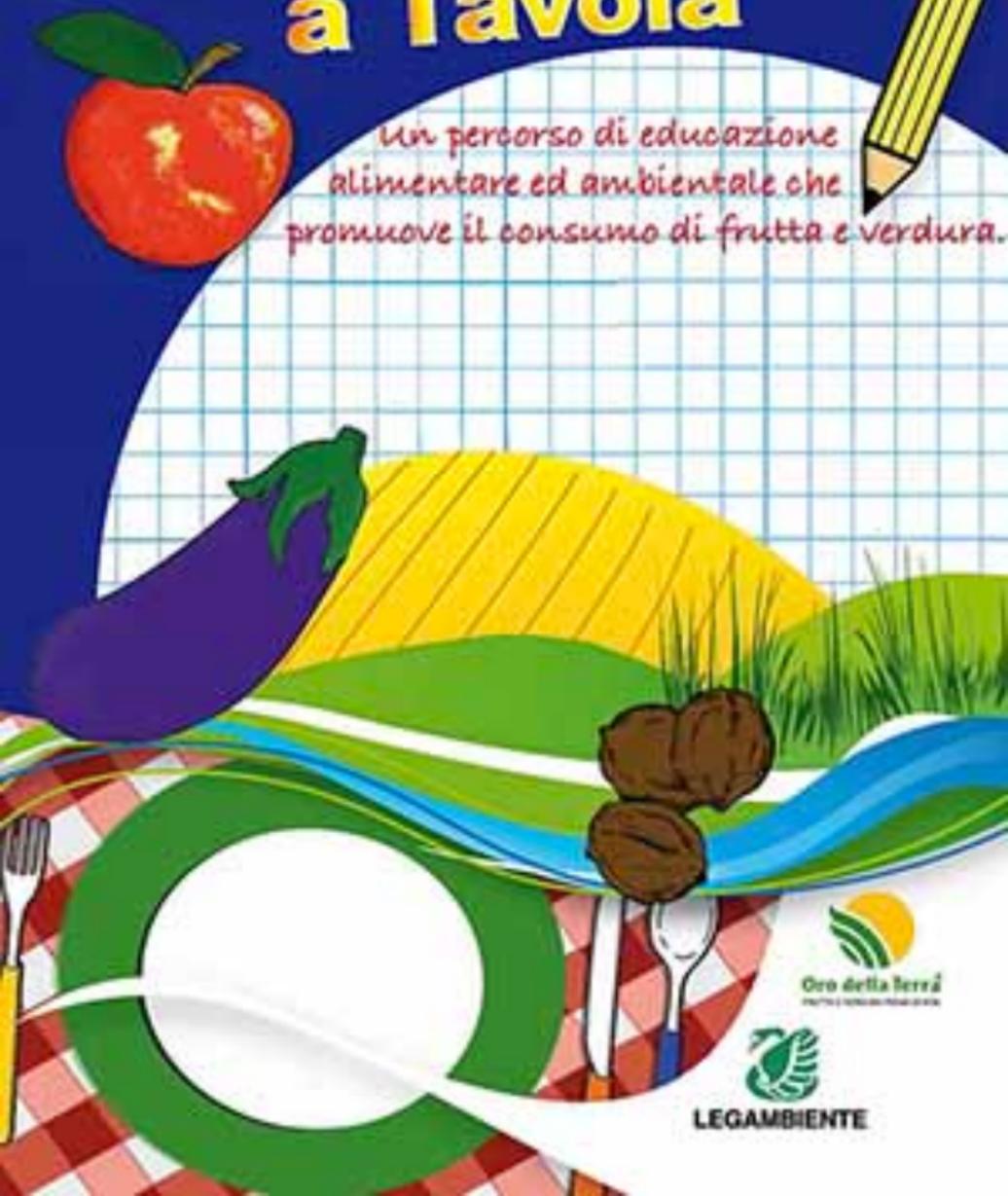


# Oro della Terra a Tavola

Un percorso di educazione  
alimentare ed ambientale che  
promuove il consumo di frutta e verdura.



  
Oro della Terra  
PARTICIPAZIONE PUBBLICA

  
LEGAMBIENTE



**Oro della Terra**<sup>®</sup>  
FRUTTA E VERDURA PIENA DI VITA.



**LEGAMBIENTE**

gentili insegnanti,

un maggior consumo di prodotti freschi come frutta e verdura, possibilmente di stagione, è il modo migliore per far crescere sani i nostri bambini, tutelando anche l'ambiente: è molto stretto, infatti, il legame fra qualità dell'alimentazione e rispetto delle risorse. Da questa comune consapevolezza dell'Oro della terra, azienda da sempre attenta al rispetto per l'ambiente, la valorizzazione del territorio e del paesaggio rurale, e di Legambiente, l'associazione ambientalista più attiva sul territorio italiano, che nasce **"ORO DELLA TERRA A TAVOLA"**, un progetto di educazione alimentare che si rivolge ai ragazzi e agli insegnanti della scuola primaria della Provincia di Macerata.

Un viaggio educativo da fare insieme che aiuta a maturare consapevolezza e ci auguriamo a stimolare stili di vita più corretti, che non dimentica il piacere sensoriale che è legato al cibo ed il valore culturale che il "buon mangiare" rappresenta per i nostri territori. Un contesto così ricco di tradizioni e di qualità territoriale come il maceratese, riteniamo sia una cornice privilegiata all'interno della quale fare questo viaggio in cui ci auguriamo che i bambini riescano a coinvolgere anche i genitori e gli altri cittadini.

Nella speranza che il progetto produca buoni frutti, abbiamo messo tutte le nostre energie e competenze affinché il progetto sia un valido supporto per gli insegnanti ad affrontare il difficile compito quotidiano di educare i cittadini più piccoli per un futuro più sostenibile.

Nazzareno Ortenzi  
Direttore generale di Oro della terra

Luigino Quarhioni  
Presidente di Legambiente Marche

## **Agli insegnanti**

L'educazione alimentare a scuola sposa la qualità della vita e la difesa dell'ambiente: benessere, piacere, salute, salubrità.

Questo quaderno didattico è lo strumento che dovrà raccontare l'esperienza della classe che ha deciso di cambiare stile alimentare cambiando il rapporto che i bambini hanno con se stessi e con l'ambiente.

L'alimentazione umana deve essere di qualità, variata e bilanciata; ogni individuo, giornalmente, deve introdurre nel proprio corpo una varietà di cibi che contengano i più importanti principi nutritivi: proteine, carboidrati, lipidi, vitamine, sali minerali, oltre naturalmente all'acqua.

Purtroppo, però, soprattutto i bambini, non mangiano volentieri la frutta e la verdura. Uno dei motivi di questa diffidenza è la non conoscenza e l'estraneità anche rispetto alla filiera produttiva (come si piantano, come nascono e crescono i vegetali).

Inoltre il tempo sempre più scarso che si dedica alla preparazione del cibo ed allo stare a tavola in famiglia, la grande disponibilità di cibo già pretrattato (legumi surgelati o in scatola, gastronomia in busta...), non mette in condizione i bambini di conoscere gli alimenti, la loro origine, le loro caratteristiche. Dire ai bambini che i prodotti ortofrutticoli fanno bene alla salute è importante, ma non incide sui comportamenti.

E' facile dire ad un bambino "mangia perché ti fa bene", "mangia, se no ti ammali", "mangia se no, non vai a giocare", ma l'azione conseguente non è scontata, anzi spesso si ottiene l'effetto opposto.

Le risposte più frequenti sono un secco "No, non la voglio", "no, non mi piace", "la mangio se me la sbucci", ... I rimproveri, i ricatti, le punizioni non funzionano: lo abbiamo sperimentato da bambini sulla nostra pelle, lo sperimentiamo oggi nel rapporto con i figli/alunni.

Il verbo mangiare mal sopporta l'imperativo "mangia" e lo stesso vale per il verbo piacere perché il cibo rimanda a significati simbolici e psicologici, richiama le radici del piacere e dell'identità, fa parte della cultura di un individuo, lo fa sentire integrato nel gruppo dei simili ed altro ancora.

### **E allora, che fare?**

Il ruolo dell'educazione non può essere quello di seguire la strada più facile della trasmissione di corretti modelli alimentari, ma deve, invece, creare speciali condizioni per la scoperta e la costruzione di nuovi piaceri.

Se gli insegnanti vogliono che i ragazzi amino frutta e verdura e quindi, aumentino l'assunzione di questi alimenti e diventino protagonisti di un percorso alimentare personale, volto a soddisfare il gusto, i bisogni alimentari per un sano benessere e una buona salute, dovranno dunque, costruire uno spazio d'apprendimento basato sulla scoperta, sul gioco e sul piacere.

Per aiutarvi in questo non facile compito abbiamo pensato di inserire nel quaderno "L'oro della Terra a tavola", attività di vario genere, aventi come filo conduttore l'idea di favorire l'apprendimento a diversi livelli, dal saper fare al saper essere, fino al sapere e alla sfera del piacere.

Abbiamo, poi, pensato a dei laboratori in cui presentare frutta e verdura partendo da un loro uso creativo, non alimentare: colori, timbri, stampi, tinture, pitture, sculture..... per proseguire con due percorsi sensoriali e, precisamente, il laboratorio "Tastando, annusando e guardando" che utilizza i sensi del tatto, dell'olfatto e della vista e il laboratorio "Gustando e ascoltando" che utilizza i sensi del gusto e dell'udito.

Il fine, dunque, del nostro progetto di educazione alimentare e ambientale è quello di far acquisire un atteggiamento nuovo di fronte a frutta e verdura, che consenta alle bambine e ai bambini di capire, di scegliere e, infine, di trovare la propria strada per raggiungere piacere e benessere a tavola e nel contempo fare scelte sostenibili per l'ambiente. Il percorso didattico proposto mira, inoltre, a coinvolgere tutta la comunità educativa, ovvero insegnanti e personale ATA e tiene conto delle condizioni nutrizionali e delle abitudini alimentari della popolazione scolastica nel suo contesto familiare, territoriale e culturale.

## **Agli alunni 3°,4° e 5° della scuola Primaria.**

Care bambine e cari bambini, abbiamo ideato e realizzato per il progetto a cui parteciperete, un quaderno speciale dove potrete acquisire nuove conoscenze e comportamenti facendo, scoprendo, divertendovi e provando nuovi gusti e sapori.

Un quaderno in cui ci saranno delle proposte operative di approfondimento, di ricerca, di laboratorio.

Le pagine del quaderno hanno colori diversi, in base ai contenuti affrontati: per esempio, quando parleremo dei principali nutrienti presenti nei cibi e delle loro funzioni, le schede saranno arancioni, mentre quando tratteremo la piramide alimentare le pagine saranno rosse.

Oltre ai molti colori, il quaderno è caratterizzato da diverse figure geometriche: ogni qualvolta troverete dei cerchi, al loro interno ci saranno le spiegazioni, mentre nei rettangoli sono inseriti gli esercizi di approfondimento o di rinforzo che sono anche contrassegnati dal simbolo della matita. Nei post-it, invece, troverete approfondimenti e curiosità.

La sezione dei laboratori non segue lo schema di cerchi e rettangoli, ma spiegazioni ed esercizi saranno all'interno del medesimo box. In questa parte alcune attività andranno realizzate nei vostri quaderni perché necessitano di spazi non preventivamente quantificabili.

In fondo al quaderno troverete un glossario con la spiegazione di termini difficili, nonché una breve bibliografia e gli indirizzi dei siti web in cui troverete il bando di concorso

"Le migliori ricette" e la scheda di adesione.

## **Buon lavoro e buoni assaggi!**

Bruna Bernardini  
Legambiente Scuola e Formazione Marche

# INDICE



**Il cibo che mangiamo**



**I principali nutrienti presenti nel cibo e le loro funzioni**



**Mangiare: quanto, quando, cosa, come, perchè**



**L'oro della terra:**



**La frutta**



**La verdura**



**Modalità di coltivazione di frutta e verdura**



**Modalità di trasporto, confezionamento, conservazione e distribuzione dei prodotti ortofrutticoli**



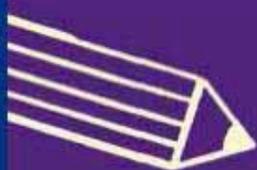
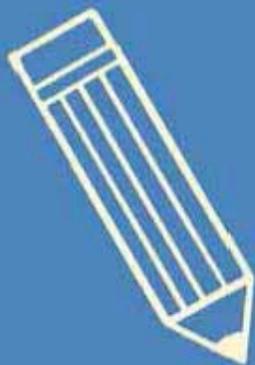
**Il ruolo dei consumatori**



**Box di approfondimento sull'orto a scuola.**



**Modalità di utilizzo, presentazione, consumo di frutta e verdura.**



# E ORA... INIZIAMO!!!!

Nome \_\_\_\_\_

Cognome \_\_\_\_\_

Classe \_\_\_\_\_ Scuola \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_

**FOTO DI CLASSE**

## Quando pensi al cibo....



### Cosa pensiamo e sappiamo a proposito del cibo che mangiamo?

 Ciascuno dei personaggi della vignetta, esprime la propria idea sul cibo. Tu, quale idea scegli? Barrala con una crocetta.

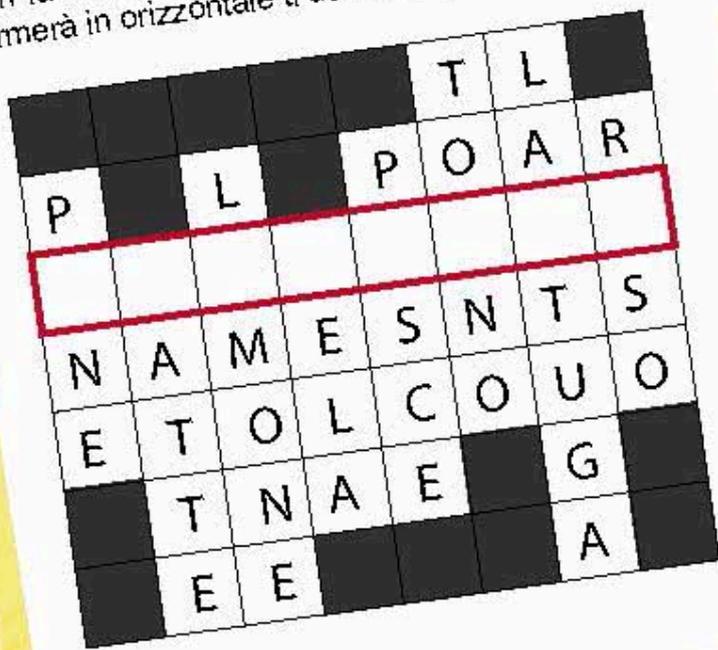
- Penso all'energia che entra nel mio corpo.
- Non mi viene in mente niente....
- Penso che farei volentieri a meno di frutta e verdura.
- Penso a quanto sia straordinario il fatto che il cibo cambia il mio corpo.
- Penso che spesso mangio troppo o mangio solo alcuni tipi di cibo.
- Penso alle molte persone che non hanno da mangiare a sufficienza.
- Penso ai cibi che mi piacciono e mi viene l'acquolina in bocca.
- Altro.



### Esercizio di rinforzo

**Da dove prende il nostro corpo le sostanze necessarie?**

Per trovare la risposta, risolvi il gioco seguente: completa le otto parole che sono scritte in verticale con la lettera che manca. La nuova parola che si formerà in orizzontale ti darà la risposta:



### IL CIBO È...

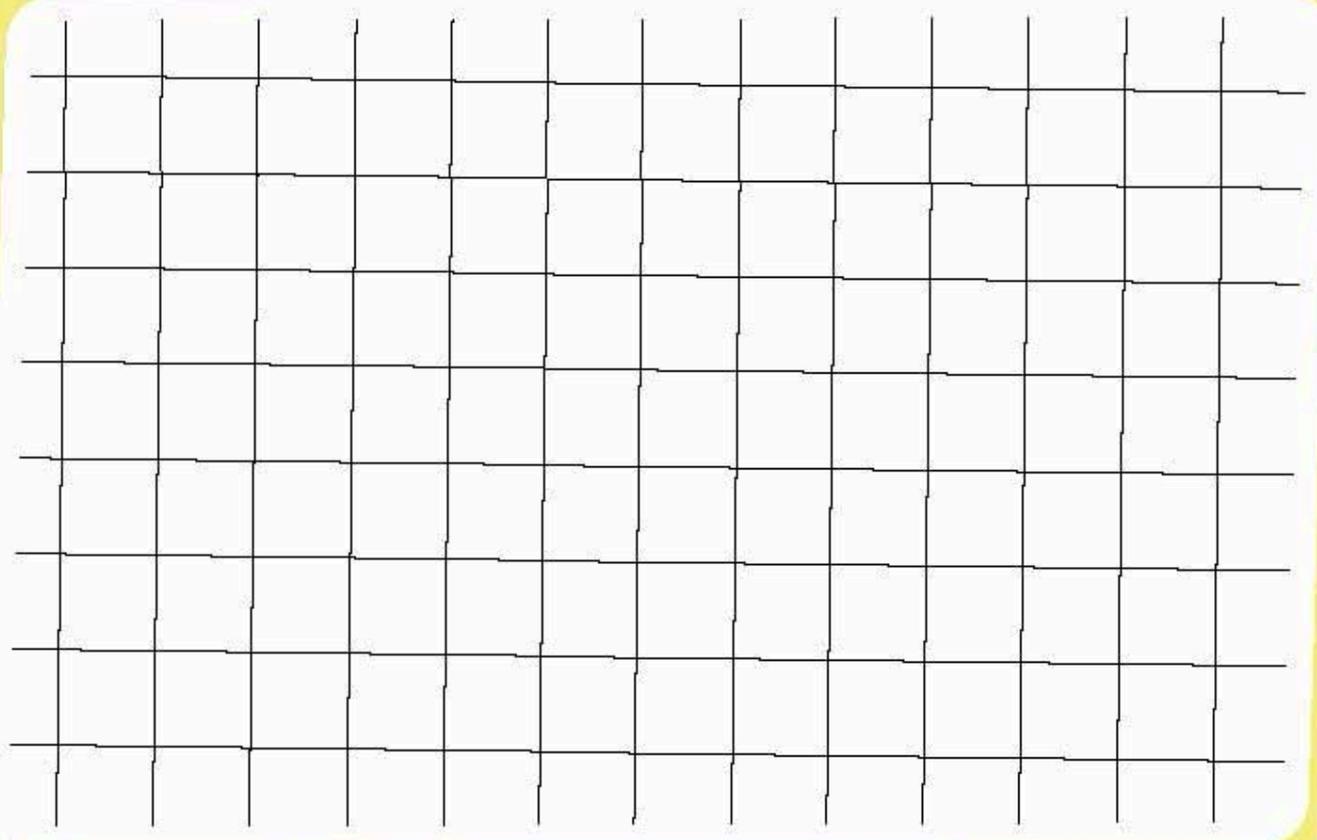
I cibi sono quegli alimenti che come il pane, la frutta, la verdura, la carne, danno al nostro organismo l'energia necessaria per svolgere tutte le funzioni vitali, ovvero respirare, crescere, muoversi, studiare, lavorare, riprodursi, che producono calore, che danno il materiale necessario per far crescere la massa corporea e riparare i tessuti.

### L'organismo e le sue esigenze:

La scienza della nutrizione ci fornisce le conoscenze relative a quali e quante sostanze l'organismo deve assumere per stare bene.

In questo calcolo, naturalmente, si deve tener conto di diversi fattori: età, sesso, peso, lavoro svolto e condizioni dell'ambiente in cui vive e opera la persona.

### Disegna il tuo cibo preferito



# I PRINCIPALI NUTRIENTI PRESENTI NEI CIBI E LORO FUNZIONI

Proteine, Carboidrati (Zuccheri), Lipidi (Grassi), Vitamine, Sali minerali: tutti ne abbiamo sentito parlare, ma quali cibi li contengono?



Fai un esempio e scrivilo di fianco ad ognuna delle parole sottostanti:

CARBOIDRATI o GLUCIDI o ZUCCHERI: es. fagioli;

---

LIPIDI o GRASSI: es. burro;

---

PROTEINE: es. bistecca;

---

SALI MINERALI: es. zucchine ;

---

VITAMINE: es. arancia;

---



## I carboidrati,

chiamati anche glucidi o zuccheri, si dividono in carboidrati semplici e carboidrati complessi (amidi).

**I carboidrati semplici** sono contenuti nella frutta, nello zucchero, nel miele e nella marmellata, quindi in alimenti di sapore dolce.

**I carboidrati complessi**, come l'amido invece, sono presenti nella pasta, nel riso, nei cereali (grano, orzo, farro, segale, avena...), nel pane, nella pizza e nelle patate.



Tra i carboidrati complessi abbiamo anche la fibra contenuta, soprattutto, in frutta e verdura. L'amido è importante perché fornisce all'organismo energia in maniera costante.

### NOTA BENE:

L'energia per il nostro corpo deve provenire per il 50-60 % dai carboidrati.

## Le vitamine e I Sali minerali

hanno una funzione protettiva e regolatrice.

Molti cibi li contengono, in particolare frutta e verdura di stagione. Le vitamine devono essere introdotte con il cibo, perché l'organismo non le produce.



## I grassi o lipidi

hanno una funzione strutturale ed energetica, concorrono alla costruzione delle membrane delle cellule e assicurano il trasporto di alcune vitamine liposolubili, cioè che si sciolgono nei grassi.

I grassi di origine animale, più ricchi di acidi saturi, sono generalmente solidi: burro, strutto, lardo etc...



mentre quelli di origine vegetale sono più ricchi di acidi insaturi, perciò sono più sani e sono liquidi (olio di oliva e di semi).

Altri costituenti dei grassi sono il colesterolo e i fosfolipidi che svolgono importanti funzioni biologiche nell'organismo.



## Le proteine

Dopo l'acqua costituiscono il secondo componente dell'organismo. Esse hanno molte funzioni, ma la più importante è quella plastica.

Le proteine sono contenute nel latte, nella carne, nel pesce, nelle uova, nei formaggi (PROTEINE ANIMALI)



nei legumi come fagioli, ceci, piselli e lenticchie (PROTEINE VEGETALI)

Le proteine forniscono circa il 15% dell'energia giornaliera.



La natura e la terra ci offrono gli alimenti che contengono tutti i principi nutritivi indispensabili per vivere.

In base ai principi contenuti, gli alimenti svolgono:

### **CURIOSITÀ**

Anche se non contiene calorie, **l'acqua** è un elemento importante che devi garantire più volte al giorno al tuo organismo. È, infatti, il mezzo attraverso cui si svolgono tutte le reazioni metaboliche: interviene nei processi digestivi, nel trasporto delle sostanze nutritive e nel mantenimento della temperatura corporea. Mediamente il tuo corpo contiene il 70% di acqua.

#### **○ Funzione energetica:**

**Carboidrati (glucidi)**

**Grassi (lipidi)**

**Proteine**

Questi elementi ci permettono di mantenere a livelli ottimali la temperatura del corpo e forniscono il «carburante» necessario all'organismo per poter compiere le azioni, garantendo il miglior livello di energia. Una carenza degli elementi indispensabili a tale funzione provoca perdita di peso, affaticamento e diminuzione delle masse muscolari.

#### **○ Funzione costruttrice o plastica:**

**Proteine**

**Minerali e vitamine**

Con questa funzione l'organismo assume le sostanze indispensabili al proprio sviluppo: per la crescita, nei primi anni di vita, per il mantenimento dei tessuti, nell'età adulta. Se mal supportata, può provocare tremore muscolare, indebolimento del sistema immunitario, minore resistenza alle infezioni, debolezza.

#### **○ Funzione protettiva e regolatrice:**

**Minerali**

**Vitamine**

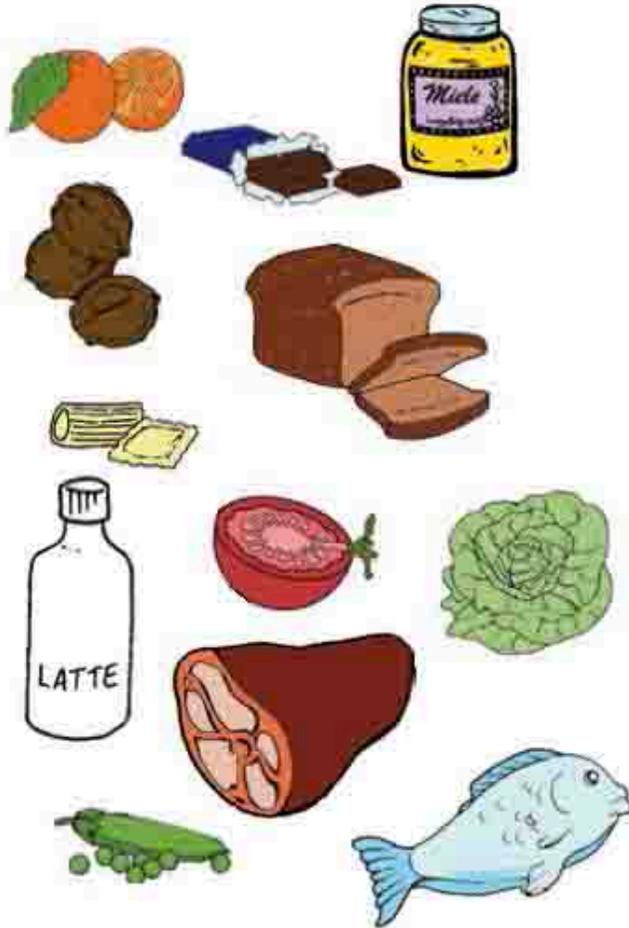
Assicurano il normale svolgimento delle reazioni che avvengono nell'organismo: i minerali assicurano il mantenimento della giusta quantità di liquidi corporei, le vitamine regolano lo sviluppo dell'organismo, lo proteggono dalle malattie e favoriscono l'utilizzazione degli altri principi nutritivi.



### Esercizio di rinforzo

**Che funzione hanno questi alimenti?**

Inserisci il nome dell'alimento nel giusto riquadro.



Funzione energetica

Funzione costruttrice

Funzione protettiva



### Un ultimo esercizio

Trova le parole composte dalle lettere sparse scoprirai cosa gli alimenti forniscono al nostro corpo.

**R E I N A G E**

\_\_\_\_\_ necessaria per tutte le funzioni dell'organismo (movimento, studio, sport ecc...).

**N O T S A S E Z**

\_\_\_\_\_ necessaria alla crescita del corpo.

**I T R E A M A**

\_\_\_\_\_ indispensabile per regolare i processi biologici e per proteggerci dalle malattie.



## APPROFONDIMENTO

I gruppi di alimenti che contengono i più importanti principi nutritivi, sono cinque.

**GRUPPO 1:** cereali e derivati, tuberi (come pane, pasta, riso, mais, orzo, farro, prodotti da forno e patate).

Forniscono: carboidrati complessi (amido e fibre), proteine vegetali e vitamine del complesso B.

**GRUPPO 2:** frutta e verdure (ortaggi, frutta e legumi freschi).

Forniscono: molta acqua e fibre e assicurano "un pieno" di vitamine e sali minerali.

**GRUPPO 3:** latte e derivati (latticini, formaggi e yogurt).

Forniscono: proteine animali, sali minerali (soprattutto calcio), vitamina A, alcune vitamine del complesso B e grassi.

**GRUPPO 4:** carne, pesce, uova e legumi.

Forniscono: proteine, sali minerali (come ferro, zinco, rame), grassi e vitamine del complesso B. I legumi forniscono, inoltre, buone quantità di amido e fibre.

**GRUPPO 5:** grassi da condimento (olio e grassi da condimento).

Forniscono: grassi, vitamine A, D, E e K.

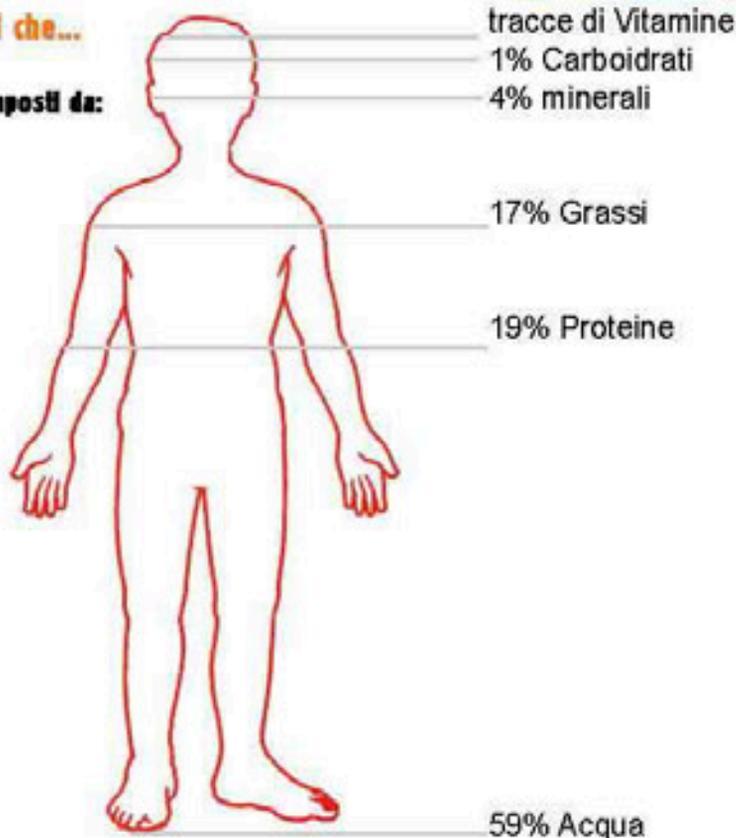
**Minerali** → Calcio (Formaggi, alcuni pesci, latte, legumi secchi, frutta oleosa, alcuni ortaggi) - Fosforo (Cereali integrali, carni pesce, latte e formaggi, legumi, uova) - Ferro (Frattaglie, molluschi, legumi secchi, tuorlo, cereali integrali, alcuni ortaggi, carni)

**Vitamine** → A (Fegato, carote, ortaggi verdi, burro tuorlo, formaggi) - B1 (Carni magre di maiale, frattaglie, legumi secchi, cereali integrali, alcuni ortaggi) - B2 (Fegato, latte e formaggi, tuorlo, legumi secchi, alcuni pesci) - C (Pomodori e peperoni, agrumi, kiwi) - D (Pesci grassi, uova, latte)



**Lo sapevi che...**

**siamo composti da:**



### **Curiosità**

Il linguaggio popolare ha tradotto in modi di dire l'esperienza maturata da migliaia di generazioni di uomini riguardo ai benefici di alcuni cibi; eccone uno.

"Una mela al giorno toglie il medico di turno"

...perchè? Cosa rende una mela così speciale?

Le mele hanno proprietà che nessun'altra frutta ha e le racchiude tutte in sé.

1. La mela contiene Vitamina C che migliora notevolmente il nostro sistema immunitario.
2. Contiene flavonoidi che hanno un effetto antiossidante e prevengono le malattie del cuore.
3. Ha poche calorie: una mela di dimensioni medie ha fra le 70 e le 100 Calorie.
4. Previene i tumori come il cancro al colon, il cancro della prostata ed il cancro al seno.
5. Contiene fenoli che riducono il colesterolo cattivo e aumentano quello buono.
6. Previene le carie dato che il succo di mela ha proprietà che possono uccidere fino all' 80% dei batteri.
7. Protegge da malattie cerebrali grazie ai fitonutrienti che tendono a prevenire malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e il Morbo di Parkinson.
8. Fa bene ai polmoni: chi mangia 5 mele o più alla settimana ha minori problemi respiratori, compreso l'asma.
9. Sono buone! Potete scegliere fra tantissimi gusti e colori. Non vi piace rossa? Allora potete provare quella verde o gialla. Il gusto varia moltissimo, ma le proprietà restano invariate.

Un consiglio finale: mangiate mele biologiche. Dopo averle lavate bene, potrete mangiarle con tutta la buccia, assumendo così anche tutte le sostanze curative presenti in questa.



# MANGIARE: QUANDO, COSA, QUANTO, COME, PERCHÈ

## Questa è la **PIRAMIDE ALIMENTARE**.

Nel corso di questa parte capiremo l'importanza di seguire le indicazioni della piramide alimentare.



Leggi con attenzione l'immagine della piramide alimentare e prova a descrivere ciò che hai capito.

---

---

---

---

---

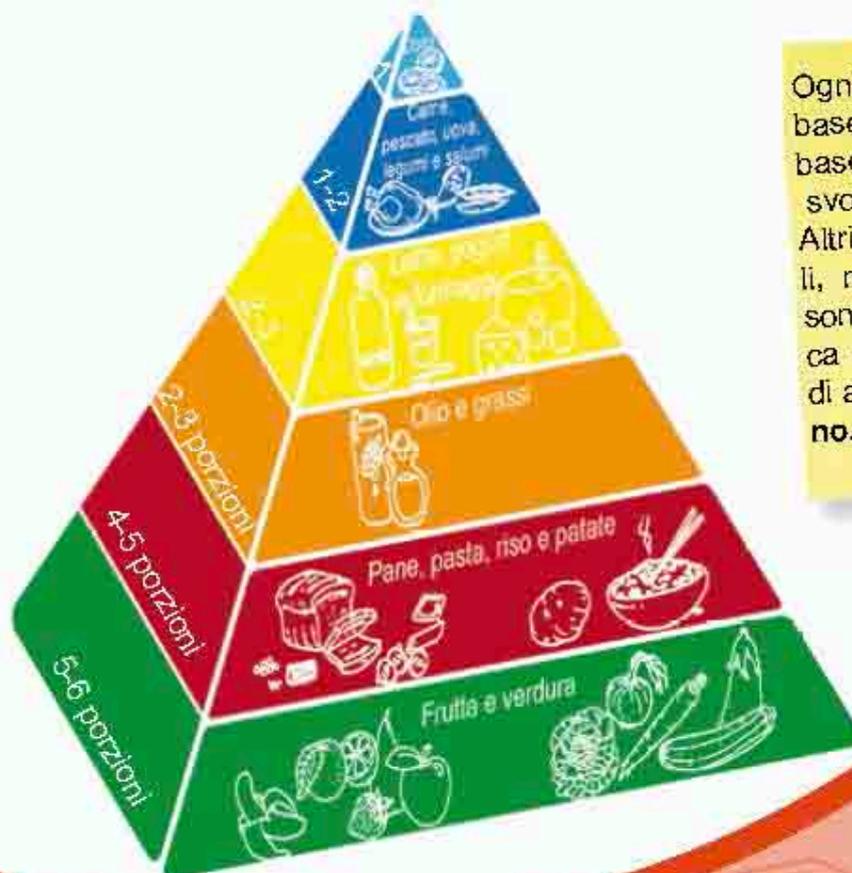
## Che cos'è la piramide alimentare?

Possiamo immaginare la piramide alimentare giornaliera come un grande edificio che si articola in 6 piani in cui sono disposti in modo scalare (dal più meno al meno) i vari gruppi di alimenti con colori diversi per sottolineare che ciascuno è caratterizzato da un differente contenuto di nutrienti e richiede differenti frequenze di consumo. Quelli di cui si consiglia un uso più frequente e di cui il nostro organismo ha più bisogno sono disposti alla base della piramide: frutta, verdura, cereali e legumi.

All'interno dello stesso gruppo è importante variare allo scopo di ottenere un'alimentazione completa.

Iniziando dalla base della piramide si trovano gli alimenti di origine vegetale che sono caratteristici della "dieta mediterranea" per la loro abbondanza in nutrienti non energetici (vitamine, sali minerali, acqua) e di composti protettivi come la fibra e, salendo da un piano all'altro, si trovano gli alimenti a maggiore densità energetica e, pertanto, da consumare in minore quantità, al fine di ridurre il sovrappeso e prevenire l'obesità e le patologie metaboliche.

Nessun alimento è buono o cattivo in sé. Se vogliamo, dunque, alimentarci in modo corretto, dovremo mangiare una o due porzioni di frutta e verdura ad ogni pasto principale, variando sempre i colori, mentre le porzioni di dolce sono ridotte fino a meno di due volte a settimana.



Ogni dieta va concepita in base al fisico di ognuno e in base al lavoro/attività che si svolge. Altri elementi fondamentali, necessari per stare bene, sono il movimento/attività fisica e l'assunzione giornaliera di acqua, fino a **2 litri al giorno**.



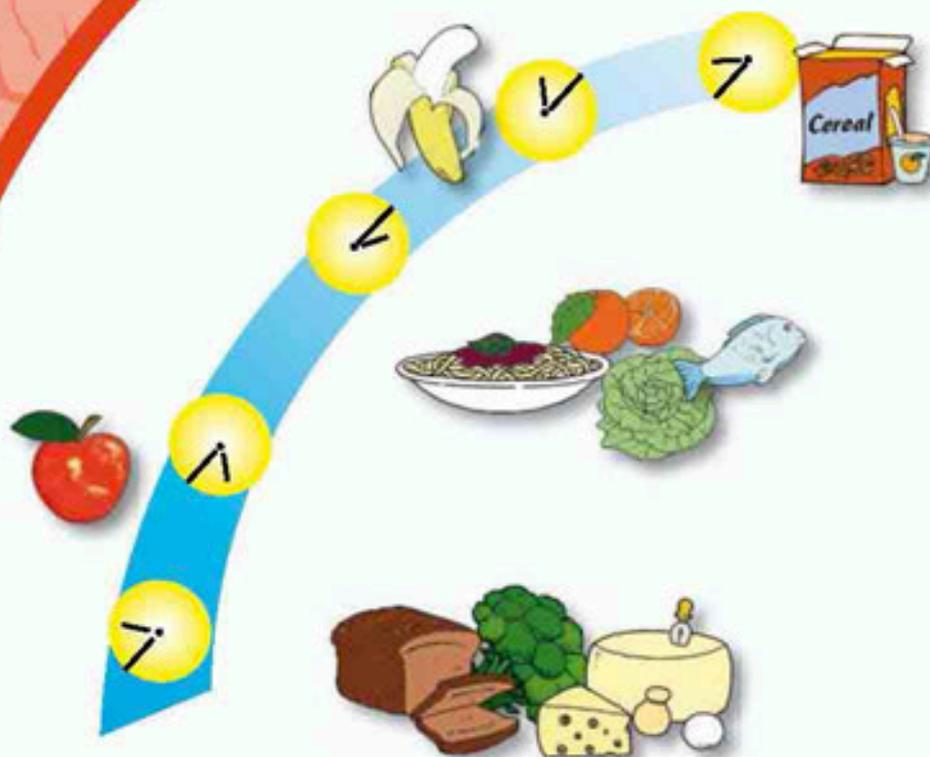
## ○ Un corretto regime alimentare si compone dunque di:

frutta e verdura  
pane, pasta, riso, patate e legumi  
olio e condimenti  
uova, pollame ( carni bianche) e pesce  
dolci e carne rossa

Ciò che completa un regime di vita sano, è bere tanta acqua e fare attività fisica.

### I nostri pasti durante la giornata:

- Colazione
- Spuntino
- Pranzo
- Merenda
- Cena



La prima colazione ha la funzione di fornire le risorse energetiche necessarie per le attività della mattinata.

Se non facciamo colazione, rischiamo di sentirci "a terra", fiacchi, di essere deconcentrati, di non essere pronti nei ragionamenti, nel dare risposte e saremo, anche, più irritabili o di cattivo umore. La prima colazione può essere composta da latte, pane o fette biscottate con burro e marmellata o da yogurt e cereali, alimenti ricchi di carboidrati e zuccheri che danno energia immediatamente utilizzabile.

Sarebbe anche utile mangiare della frutta per soddisfare il bisogno di vitamine e sali minerali.

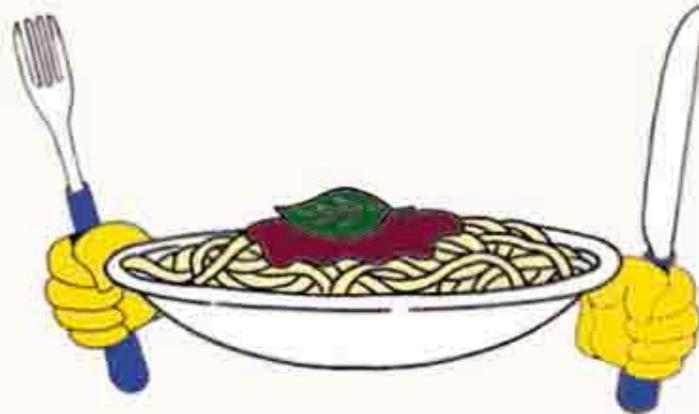
Spesso la prima colazione non viene consumata o per mancanza di tempo o di appetito, ma questo è negativo per i motivi sopra ricordati; se proprio non riusciamo a fare colazione, dovremmo, fare la merenda a metà mattina con un frutto o un piccolo panino.



### Cosa e quanto mangi al giorno?

Per verificare se la tua alimentazione è corretta, per una settimana, compila le tabelle giornaliere segnando quali cibi consumi e in quale quantità e non dimenticare di scrivere anche quanta acqua bevi e quanta attività fisica fai al giorno.

Buon lavoro!!!



### LA MIA SETTIMANA...

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Latte					
Biscotti					
Dolce					
Yogurt					
Frutta					
Pasta					
Pane					
Verdure					
Carne rossa					
Carne bianca					
Pesce					
Legumi					
Uova					
Formaggi e latticini					
Riso					
Olio					

L  
U  
N  
E  
D  
I

Quanta acqua hai bevuto oggi?

\_\_\_\_\_

Quale attività fisica hai svolto oggi?

\_\_\_\_\_



	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Latte					
Biscotti					
Dolce					
Yogurt					
Frutta					
Pasta					
Pane					
Verdure					
Carne rossa					
Carne bianca					
Pesce					
Legumi					
Uova					
Formaggi e latticini					
Riso					
Olio					

**M  
A  
R  
T  
E  
D  
Ì**

Quanta acqua hai bevuto oggi?

---

Quale attività fisica hai svolto oggi?

---

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Latte					
Biscotti					
Dolce					
Yogurt					
Frutta					
Pasta					
Pane					
Verdure					
Carne rossa					
Carne bianca					
Pesce					
Legumi					
Uova					
Formaggi e latticini					
Riso					
Olio					

**M  
E  
R  
C  
O  
L  
E  
D  
Ì**

Quanta acqua hai bevuto oggi?

---

Quale attività fisica hai svolto oggi?

---



	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Latte					
Biscotti					
Dolce					
Yogurt					
Frutta					
Pasta					
Pane					
Verdure					
Carne rossa					
Carne bianca					
Pesce					
Legumi					
Uova					
Formaggi e latticini					
Riso					
Olio					

**G  
I  
O  
V  
E  
D  
Ì**

Quanta acqua hai bevuto oggi?

---

Quale attività fisica hai svolto oggi?

---

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Latte					
Biscotti					
Dolce					
Yogurt					
Frutta					
Pasta					
Pane					
Verdure					
Carne rossa					
Carne bianca					
Pesce					
Legumi					
Uova					
Formaggi e latticini					
Riso					
Olio					

**V  
E  
N  
E  
R  
D  
Ì**

Quanta acqua hai bevuto oggi?

---

Quale attività fisica hai svolto oggi?

---



	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Latte					
Biscotti					
Dolce					
Yogurt					
Frutta					
Pasta					
Pane					
Verdure					
Carne rossa					
Carne bianca					
Pesce					
Legumi					
Uova					
Formaggi e latticini					
Riso					
Olio					

**S  
A  
B  
A  
T  
O**

Quanta acqua hai bevuto oggi?

---

Quale attività fisica hai svolto oggi?

---

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Latte					
Biscotti					
Dolce					
Yogurt					
Frutta					
Pasta					
Pane					
Verdure					
Carne rossa					
Carne bianca					
Pesce					
Legumi					
Uova					
Formaggi e latticini					
Riso					
Olio					

**D  
O  
M  
E  
N  
I  
C  
A**

Quanta acqua hai bevuto oggi?

---

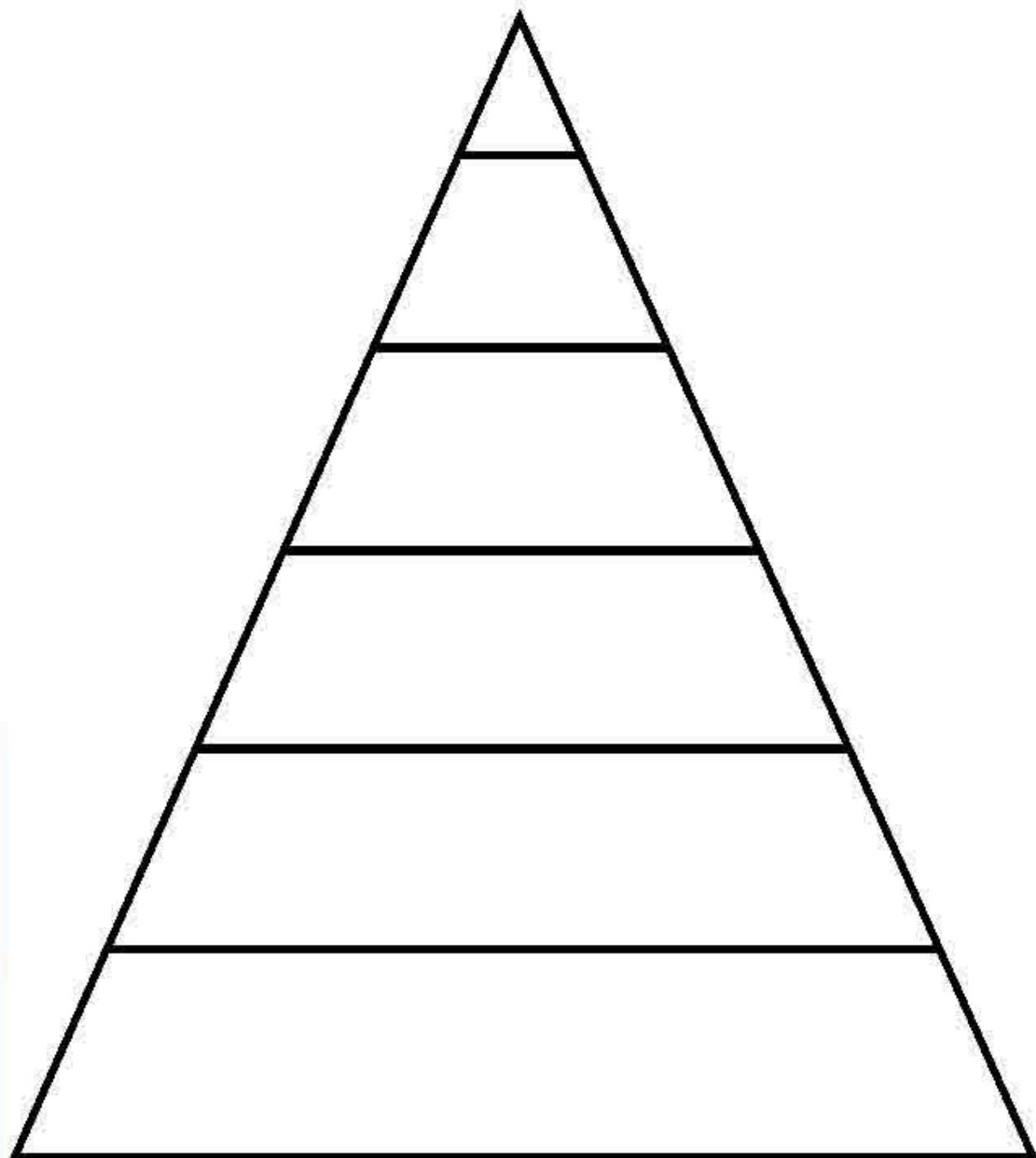
Quale attività fisica hai svolto oggi?

---



### Com'è la tua piramide?

Divertiamoci, ora, a scoprire qual'è la tua piramide alimentare. Inserisci i tuoi consumi ovvero metti nei vari ripiani - partendo dal basso - i cibi, le bevande, l'acqua, nell'ordine in cui li consumi: da quello maggiormente consumato a quello poco consumato. (ordine decrescente)



## Dalla piramide alimentare alla piramide ambientale

Le abitudini alimentari oltre che avere conseguenze sulla nostra salute, hanno effetti più o meno positivi sulla salute del Pianeta Terra e i suoi delicati equilibri.

Possiamo dire che qualsiasi attività dell'uomo porta con sé una ricaduta ambientale, definita impronta ecologica che può essere misurata in termini di consumo di risorse naturali (terra ed acqua in primo luogo) e di emissioni di CO<sub>2</sub>, ovvero di anidride carbonica, uno dei gas che incidono maggiormente sui cambiamenti climatici.

Ciascun tipo di alimento, in base al suo ciclo di vita, ovvero il percorso che compie dal campo alla tavola, ha una sua specifica impronta ecologica che si verifica a livello di:

**Produzione agricola**  
**Trasformazione**  
**Magazzinaggio**  
**Trasporto**  
**Confezionamento**  
**Scarto**

Per produrre, ad **esempio**,  
**una confezione di spaghetti** occorre coltivare, in primo luogo, il grano, per il quale sono necessari terra, acqua e fertilizzanti.

Il grano, poi, viene raccolto e lavorato e per fare ciò occorrono energia e acqua. Il prodotto finito deve poi essere confezionato in una scatola di cartone o sacchetto di plastica e trasportato in treno, camion o aereo per essere venduto nei supermercati.

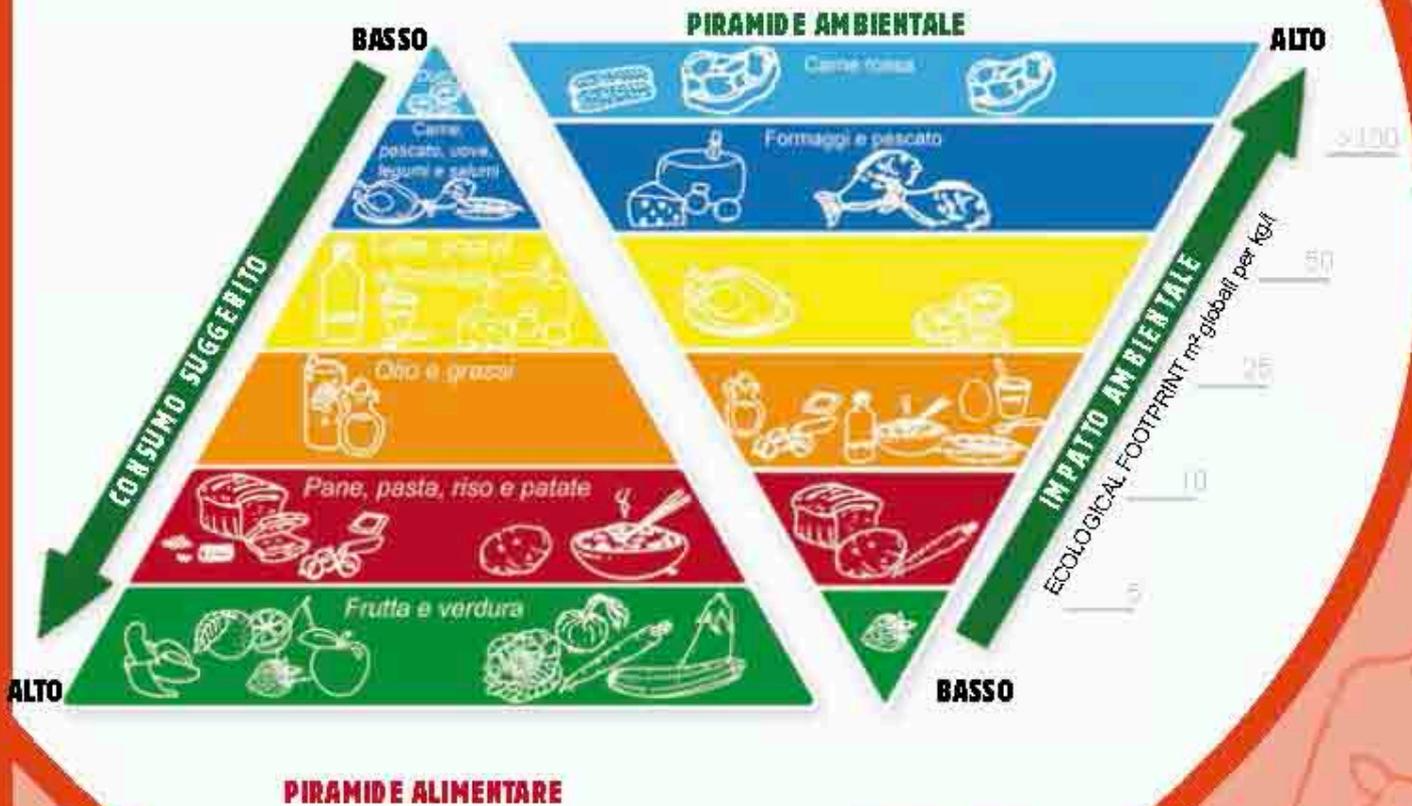
**Vi rendete conto di quante risorse sono servite?**

Insomma, chi più chi meno, tutti i cibi consumano in qualche modo il nostro pianeta, e quindi, è molto importante che nel decidere il proprio menù, si tenga conto anche di questo.

Un aiuto, per adottare uno stile alimentare "responsabile" dal punto di vista ambientale, ci viene dalla doppia piramide alimentare/ambientale che classifica tutti i cibi in base alla loro impronta ecologica e ci consente di fare giuste scelte a tavola. L'impronta ecologica è uno strumento di misurazione (indicatore ambientale) che, appunto, calcola quanta superficie di terra o di acqua è stata consumata per la produzione di un determinato alimento.

Essa si misura in metri quadrati (mq) o ettari globali per ogni chilogrammo o litro di prodotto.

**Per produrre un Kg di mele è stato stimato che occorrono 500 litri di acqua e 3,6 mq di terra.**



### E quella dei tuoi compagni?

Confrontala, ora, con quella dei tuoi compagni e con la doppia piramide che illustra i punti di equilibrio alimentari ideali.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Rifletto sulla mia piramide e mi riprometto di:

---

---

---

---

---

---

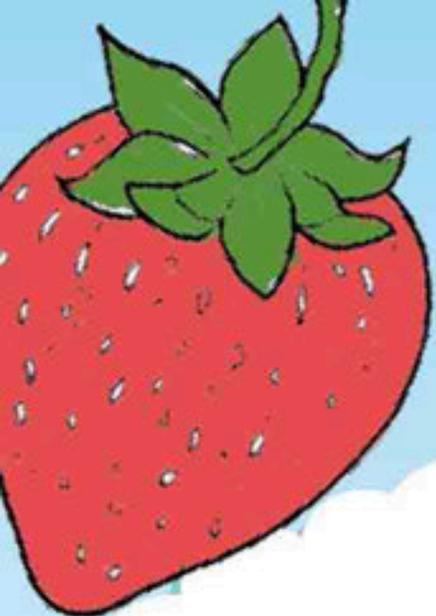
---

---

---

---

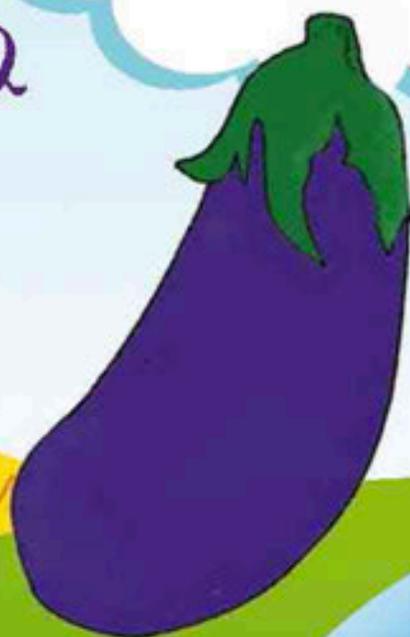




### FRUTTA E VERDURA

Uno dei gruppi di cibi più importanti per una buona alimentazione e, di conseguenza, per vivere in salute, è costituito da frutta e verdura.

# L'oro della terra



# FRUTTA

e

# VERDURA



Scrivi il nome del frutto che preferisci, poi, compila i campi sottostanti  
Se io dico frutta, tu pensi a: \_\_\_\_\_

Colore: \_\_\_\_\_

Sensazione: \_\_\_\_\_

Sapore: \_\_\_\_\_

Giudizio: \_\_\_\_\_

## Che cos'è la frutta

La frutta è il prodotto di vari tipi di piante che possono essere classificate in base ai principi nutritivi:

frutta polposa (zuccherina e acidula), farinosa ed oleosa.

Con questo termine si indicano anche

le pomacee (pere e mele) che non sono propriamente frutti, mentre vengono esclusi i pomodori in base all'uso che se ne fa nell'alimentazione.

La frutta può essere classificata anche in base alla provenienza, ad esempio, frutta esotica o in base al tempo in cui si coltivava: frutta invernale, primaverile...

Oggi alcuni tipi di frutta vengono definiti "antica o dimenticata"; si tratta di frutta prodotta da specie di piante e da varietà oggi poco coltivate e, dunque, poco conosciute dalla maggior parte dei consumatori. Tra gli alberi dimenticati ci sono gli azzaruoli, i giuggioli, i mandorli, i melograni, i cornioli, i nespoli, i sorbi, i gelsi ed altri ancora.





Scrivi il nome della verdura che preferisci e compila i campi sottostanti  
 Se io dico verdura, tu pensi a: \_\_\_\_\_

Colore: \_\_\_\_\_

Sensazione: \_\_\_\_\_

Sapore: \_\_\_\_\_

Giudizio: \_\_\_\_\_

### Cosa sono le verdure

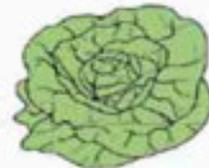
Con il nome di verdura indichiamo tutti quegli alimenti vegetali che possono essere classificati in base alle parti che si possono mangiare (commestibili): foglie, fiori e bulbi



**Verdura da frutto:** pomodoro, melanzana, peperone, cetriolo, zucca e zucchina;

**Verdura da fiore o inflorescenza:** carciofo, cavolfiore, broccoli, cime di rapa, fiori di zucca;

**Verdura da foglia:** cavolo cappuccio (o bianco), lattuga, cicoria, bietola, spinaci, cardi, verze;



**Verdura da fusto:** sedano, finocchio, asparago;



**Verdura da radice:** carota, rapa, sedano rapa, ravanello, barbabietola;

**Verdura da bulbo:** aglio, cipolla, porro, scalogno;



**Verdura da tubero:** patata, patata dolce, manioca;

**Verdura da seme o legumi:** fave, ceci, fagioli, piselli, fave, lenticchie, soia, arachidi.



Tra le verdure sono inserite anche le numerose erbe aromatiche: alloro, origano, prezzemolo, rosmarino, basilico, menta, salvia, timo che sono usate per insaporire le pietanze.

## Frutta e della verdura nella dieta quotidiana

**Perché è importante mangiare frutta e verdura?**  
La frutta e la verdura, fresche e di stagione, sono un ottimo disintossicante in quanto facilitano l'eliminazione di prodotti del nostro metabolismo che potrebbero essere dannosi per il nostro organismo, hanno poche calorie e un buon potere saziante.

### Quanta frutta e verdura è consigliabile mangiare ogni giorno?

Per assicurare l'introduzione di una sufficiente quantità di vitamine, sali minerali e fibra, il Ministero della Salute raccomanda di assumere 400 gr. di frutta e altrettanti di verdura ogni giorno pro capite, distribuiti in cinque porzioni.

**Una mela al  
giorno...  
toglie il medico  
di torno!!**

### I principi nutritivi di frutta e verdura

La frutta e la verdura contengono acqua, sali minerali, vitamine, fibre, pochi grassi, proteine e carboidrati.

#### ○ Acqua

Una caratteristica generale della frutta e della verdura fresca è l'altissimo contenuto di acqua, pertanto esse rappresentano una fonte importante di acqua per il corpo umano. In media nella frutta si ha un contenuto in acqua pari all'85% e si arriva ad un percentuale del 95% nei cocomeri, mentre nella verdura il contenuto in acqua varia dal 78% della patata all'84% del carciofo fino al 95% dei cetrioli.



Ricco è, soprattutto, il contenuto vitaminico di frutta e verdura. Le vitamine si dividono in idrosolubili ovvero che si sciolgono in acqua e liposolubili ovvero che si sciolgono nei grassi.

**La vitamina A** è particolarmente presente nella frutta e negli ortaggi giallo-arancioni come carote, zucca gialla, peperoni, pomodori, albicocche, pesche, kaki, melone giallo e nella verdura a foglia come cicoria, lattuga, sedano, spinaci e prezzemolo. Questa Vitamina, liposolubile, ha una funzione antiossidante, dà elasticità alla pelle e previene le malattie cardiocircolatori, stimola il buon funzionamento della vista e ne previene molti disturbi; combatte parecchi tipi di infezioni, in particolare quelle dell'apparato respiratorio; collabora al buon funzionamento del sistema immunitario; è importante durante le fasi della crescita perché aiuta ad avere denti sani e ossa forti.

**La Vitamina B9**, idrosolubile, è contenuta in spinaci, broccoli, asparagi, lattuga, fagioli, cavoletti di Bruxelles, indivia, lenticchie, piselli e arance. E' importante per combattere forme di anemia, per la crescita, la divisione cellulare, la formazione dei globuli rossi, fa bene alle ghiandole e al fegato. Parte della Vitamina B9 si può perdere durante la cottura delle verdure in quanto termolabile.

**La vitamina C** è presente in agrumi, fragole, kiwi, lamponi, mango, papaia, uva spina, ribes nero, peperoncino, crescione, cavolo, pomodoro, ravanelli, broccoli, cavolini di Bruxelles, spinaci, bietole, asparagi, fave fresche, finocchio, pomodori, peperoni, lattuga, radicchi, spinaci, patate novelle e prezzemolo.

Questa vitamina, idrosolubile, è un potente antiossidante, è importante nella rimarginazione delle ferite e delle ustioni, è indispensabile al cuore, contribuisce alla formazione dei globuli rossi, previene le emorragie, aiuta nelle allergie, previene il raffreddore comune, protegge il cervello ed il midollo spinale, ha attività antitumorale, è anti stress ed altro ancora.

La vitamina C può perdersi nel caso in cui gli alimenti in cui è contenuta, vengano tenuti all'aria per molto tempo o dentro contenitori di metallo o durante la cottura.

Questo ultimo fenomeno può essere ridotto cuocendo le verdure a vapore ed in poca acqua.

**La vitamina E**, liposolubile, è presente in noci, nocciole, mandorle e pistacchi, avocado, cavolo, spinaci, asparagi, broccoli, carota, tarassaco, menta, crescione e sedano...Essa ha un'azione antiossidante utile per il ritardo dell'invecchiamento; è importante per la coagulazione del sangue, per la riduzione della colesterolemia, per il mantenimento del tono muscolare e nervoso. Il contenuto di vitamina E viene ridotto dai processi di cottura, inoltre può perdersi entrando in contatto con l'ossigeno, in presenza di metalli e acidi grassi.

**Per Vitamina K** s'intende una serie di composti presenti in broccoli, cavolo, cavolini di Bruxelles, cime di rapa, spinaci, verza, pomodori, ceci, piselli e soia. Essa è fondamentale per mantenere i livelli di alcuni fattori della coagulazione del sangue, inoltre partecipa attivamente alla fissazione del calcio nelle ossa.

## I sali minerali

I sali minerali sono sostanze inorganiche che non forniscono calorie, ma devono essere introdotti con l'alimentazione perché svolgono numerose funzioni regolatrici nell'ambito della funzione delle cellule e del metabolismo.

**Il calcio** è un elemento chimico contenuto soprattutto in spinaci, verze, cipolla, cime di rapa, cardi, broccoli, frutta secca e legumi. Il calcio viene assunto principalmente con la dieta, ma solo in parte viene assorbito dall'intestino (circa il 30%), mentre il resto viene eliminato con le feci. Tra le funzioni più importanti del calcio ci sono la mineralizzazione ossea, la coagulazione del sangue, la contrazione e la normale eccitabilità dei muscoli e la stimolazione di alcuni ormoni.

**Il Ferro** è un elemento chimico essenziale per la vita di tutti gli esseri viventi, eccezion fatta per pochi batteri. Esso è contenuto in spinaci, lenticchie, ceci, patate cotte, fagioli, pinoli, nocciole e mandorle. Il ferro entra nella costituzione dell'emoglobina e di diversi enzimi e come tale svolge importanti funzioni come, per esempio, il trasporto di ossigeno ai tessuti.

**Il Magnesio** è un elemento chimico presente in vegetali a foglia verdi come gli spinaci e le bietole, nei legumi, nella frutta secca e nelle banane. Esso è responsabile di molti processi metabolici essenziali come la formazione dell'urea, la trasmissione degli impulsi muscolari, la trasmissione nervosa e la stabilità elettrica cellulare. La cottura dei cibi riduce sensibilmente la disponibilità di magnesio negli alimenti.

**Il Potassio** è un elemento chimico che si trova in patate, cavoli, porri, fagioli freschi, origano, mele renette e banane. È importante per il corretto funzionamento dei muscoli e del cuore, stimola i movimenti intestinali ed interviene nella regolazione dei surreni, svolge un'importante funzione nell'equilibrio dell'acqua nei tessuti e regola i processi osmotici nelle cellule.

## Fibre

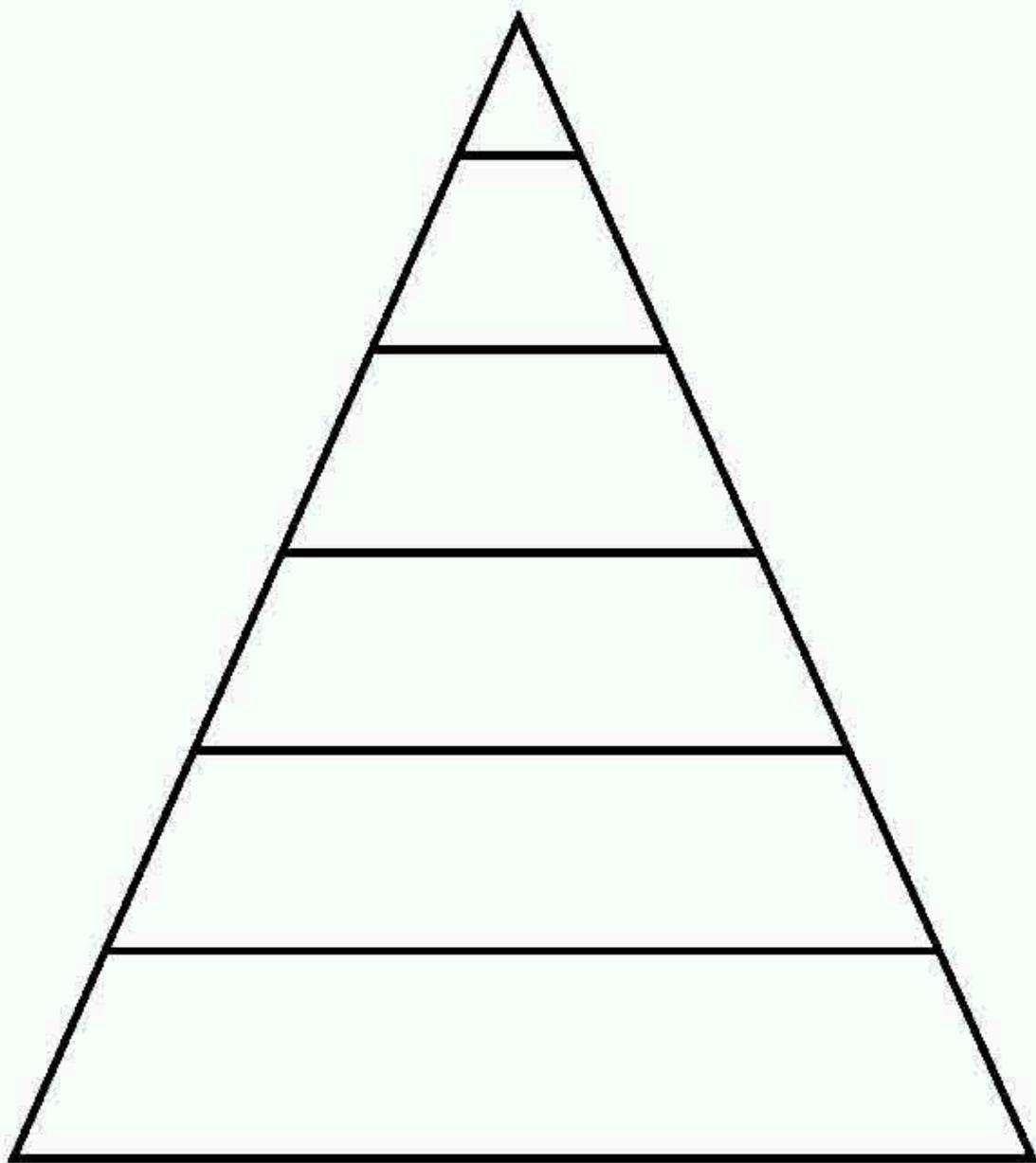
Le fibre sono un insieme di composti non digeribili dall'uomo, ma che svolgono importanti funzioni fisiologiche ovvero sono indispensabili per il buon funzionamento dell'intestino e per il mantenimento dell'equilibrio della flora intestinale. Le fibre si dividono in solubili e insolubili; le prime, contenute nella frutta, nelle patate, nelle carote, nei legumi, abbassano il livello di colesterolo e la glicemia dato che riducono l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri, inoltre rallentano i tempi di svuotamento intestinale, danno senso di sazietà dopo il pasto evitando il ricorso al cibo fuori pasto che provoca aumento di peso.

Le fibre insolubili, costituite da cellulosa e lignina, sono contenute in legumi, verdura, pere, fragole, prugne e pesche. Esse riducono il tempo di transito intestinale delle feci, nonché l'utilizzo delle calorie e dei grassi; modificano il PH e la composizione di feci, urine, flora intestinale e attività degli enzimi del colon; hanno, poi, un'azione disintossicante e anticancerogena.





Disegna la tua piramide del gusto di frutta/verdura mettendo in basso i frutti e le verdure che ti piacciono molto e nei ripiani successivi quelli che ti piacciono meno, fino a mettere in alto quelli che ti piacciono poco o per niente.



 Leggi il giallo alimentare " il troppo stroppia"

## IL TROPPO STROPPIA

Gigi era morto: il suo corpo di circa cento chili penzolava dal letto; in mano aveva una confezione di panna cotta aperta e nell'altra una brioche con la Nutella. La sua camera era un macello: carte di cioccolata, confezioni di arachidi, sacchetti di patatine ed altre schifezze coprivano il pavimento.

La cameriera chiamò la polizia.

Arrivò il commissario Giorgio Vitamina con il suo collaboratore, l'ispettore Francesco Fibrà.

I poliziotti, scrutando la scena del delitto, videro sul comodino la fotografia di una signorina tutta rossa,



dal vestito ai capelli, veramente molto bella.

- Deve essere la sua amica - disse l'ispettore Fibrà. E questo deve essere il suo nome ed indirizzo - aggiunse vedendo un post-it sullo specchio.

- Andiamo - disse il commissario Vitamina.

La signorina Bonbon abitava in una bellissima casa e dei doberman facevano la guardia nel giardino.

- Ho paura dei doberman - disse l'ispettore bloccandosi all'ingresso del giardino.

- Non avere paura - disse il commissario. Devi essere sicuro, mostrare uno sguardo fiero come quello di un leone e non ti faranno niente -

- Signore, proteggimi - sospirò l'ispettore avanzando guardingo.

Suonarono al cancello e una bellissima ragazza apparve sulla porta.

- Buongiorno, signorina, siamo della squadra omicidi e dovremmo farle alcune domande -

La signorina Bonbon sbiancò in volto e fattili entrare, buttò velocemente con il piede dei sacchetti sotto il tavolo della cucina.

Il commissario se ne accorse, ma fece finta di niente.

- Signorina, il suo amico Gigi è morto -

- Come? Cosa gli è successo? Stava così bene! Era il ritratto della salute!! -

- Purtroppo, devo dirle che qualcuno gli ha sottratto le vitamine e i sali minerali, sostanze indispensabili per una dieta sana e lo ha convinto a nutrirsi solo di grassi, zuccheri e proteine! -

La signorina Bonbon disse che lei non ne sapeva niente, che lei gli cucinava solo piatti della dieta mediterranea. Il commissario si chinò e da sotto il tavolo estrasse i sacchetti con frutta e insalata e le disse: - E' stata, invece, proprio lei a convincerlo a nutrirsi solo di grassi, proteine e zuccheri e la prova è questa: sta cercando di nascondere l'insalata e la frutta che gli ha portato via. Perché ha fatto di tutto per ucciderlo? -

La signorina Bonbon si mise a piangere e confessò:

- Questa casa non è mia, ma in affitto; volevo che Gigi pensasse che ero molto ricca, invece, sono una povera disgraziata e volevo sposare Gigi perché era ricco. -

Nel contempo, però, io amo un altro e ho convinto Gigi a diventare grassissimo preparandogli dei manicaretti coi fiocchi, così una volta che l'avessi sposato, non sarebbe vissuto a lungo, perché i grassi, le proteine, gli zuccheri in eccesso lo avrebbero ben presto ucciso ed io avrei ereditato tutto. Ho, però, fatto male i miei calcoli, ho accelerato troppo -

-Chi troppo vuole, nulla stringe- disse l'ispettore. E il commissario che voleva avere sempre l'ultima parola aggiunse:

- Il troppo, stroppia!!! Ci segua, signorina Bonbon. -

Anche questa volta Melone e Fagiolo, come i colleghi amavano chiamare familiarmente, i due investigatori, hanno trionfato!!!



