

ORO DELLA TERRA A TAVOLA

UN PERCORSO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE ED AMBIENTALE
CHE PROMUOVE IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA.



LEGAMBIENTE



Oro della Terra®
FRUTTA E VERDURA PIENA DI VITA



Oro della Terra
FRUTTA E VERDURA PIENA DI VITA.



LEGAMBIENTE

Gentili insegnanti,

un maggior consumo di prodotti freschi, come frutta e verdura di stagione, è il modo migliore per far crescere sani i nostri bambini tutelando, allo stesso tempo, l'ambiente. Il legame tra qualità dell'alimentazione e rispetto delle risorse è molto stretto.

Da questa comune consapevolezza, Oro della Terra, azienda da sempre attenta al rispetto per l'ambiente, la valorizzazione del territorio e del paesaggio rurale, e Legambiente, l'associazione ambientalista più attiva sul territorio italiano, hanno creato "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 e di Ancona.

Un viaggio educativo da fare insieme che aiuta a maturare consapevolezza e, ci auguriamo, a stimolare stili di vita più corretti, senza dimenticare il piacere sensoriale legato al cibo e al valore culturale che il "buon mangiare" rappresenta per i nostri territori. Un contesto così ricco di tradizioni e di qualità territoriale come quello marchigiano è una cornice privilegiata all'interno della quale fare questo viaggio in cui, auspichiamo, 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 Quarchioni
Presidente di Legambiente Marche



Agli insegnanti

L'educazione alimentare a scuola sposa la qualità della vita e la difesa dell'ambiente: benessere, piacere, salute e salubrità. Questo quaderno didattico è lo strumento che dovrà raccontare, alla fine dell'anno, l'esperienza che la classe ha fatto per cambiare il proprio stile alimentare, trasformando il rapporto che i bambini hanno con sé stessi e con l'ambiente.

L'alimentazione umana deve essere di qualità, variata e bilanciata; ogni individuo, giornalmente, deve introdurre nel proprio organismo una varietà di cibi che contengano i più importanti principi nutritivi: proteine, carboidrati, lipidi, vitamine e 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 sull'argomento e l'estraneità al processo produttivo (come si piantano, come nascono e crescono i vegetali). Inoltre, il tempo sempre minore che si dedica alla preparazione del cibo, allo stare a tavola in famiglia e la grande disponibilità di cibo già pretrattato (legumi surgelati o in scatola, gastronomia in busta, ecc.), non mette in condizione i bambini di conoscere gli alimenti, la loro origine e le loro caratteristiche.

Dire ai bambini che i prodotti ortofrutticoli fanno bene alla salute è importante, ma non sempre incide sui loro comportamenti. È facile dire a un bambino "mangia che ti fa bene", "mangia, se no ti ammali", "mangia, altrimenti non vai a giocare", ma l'azione conseguente non è scontata, anzi, spesso ha l'effetto opposto. Le risposte più frequenti sono un secco "no, non ho voglia", "no, non mi piace", "la mangio se me la sbucci". I rimproveri, i ricatti e le punizioni non funzionano: lo abbiamo sperimentato da bambini sulla nostra pelle, lo sperimentiamo oggi nel rapporto con i nostri figli o con gli alunni. Il verbo mangiare mal sopporta l'imperativo. Lo stesso vale per il verbo piacere. 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. E altro ancora.

Che fare allora?

Il ruolo dell'educazione non può limitarsi a seguire la strada più veloce per trasmettere corretti modelli di alimentazione, ma deve piuttosto preoccuparsi che siano recepiti, attraverso speciali condizioni per rendere interessante e divertente la scoperta e la costruzione di nuovi piaceri.

Se gli insegnanti vogliono che i ragazzi amino frutta e verdura e che aumentino l'assunzione di questi alimenti, diventando protagonisti di un percorso alimentare personale, volto a soddisfare il gusto, i bisogni alimentari per un sano benessere e una buona salute, dovranno 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 "Oro della Terra a Tavola" attività di vario genere, per favorire l'apprendimento a diversi livelli: dal saper fare al saper essere, fino a renderlo uno stile di vita piacevole e salutare.

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



Un progetto di educazione alimentare e ambientale con il fine di far acquisire un atteggiamento nuovo nei confronti di frutta e verdura, consentendo ai bambini di capire, scegliere e 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 (insegnanti e personale ATA), tenendo conto delle condizioni nutrizionali e delle abitudini alimentari della popolazione scolastica nel suo contesto familiare, territoriale e culturale.

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

Care bambine e cari bambini, abbiamo realizzato per voi un quaderno speciale. È il quaderno ideato per il progetto a cui partecipate, il quaderno che vi aiuterà ad acquisire nuove conoscenze e comportamenti. Come? Facendo, imparando e, soprattutto, divertendovi a scoprire nuovi gusti e sapori!

Il quaderno è diviso in due parti, le pagine sono presentate con colori diversi in base ai contenuti affrontati. Nell'indice trovate il significato di ogni colore. Oltre ai colori il quaderno è caratterizzato da diverse figure geometriche: nei cerchi troverete le spiegazioni, nei rettangoli gli esercizi di approfondimento o di rinforzo, contrassegnati anche dal simbolo della matita. Nei Post-It infine, troverete utili 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 hanno bisogno di più spazio.

In fondo al quaderno troverete alcune pagine con la spiegazione di termini difficili, una breve bibliografia e gli indirizzi dei siti web utili.

Buon lavoro e buoni assaggi!

Bruna Bernardini
Legambiente Scuola e Formazione Marche

INDICE

Prima parte

Giallo

Quando penso al cibo..... PAG. 4

Arancione

I principali nutrienti e funzioni dei cibi..... PAG. 7

Rosso

Mangiare: quanto, quando, cosa, come, perché. La piramide alimentare..... PAG. 13

Sport e sana alimentazione:
un binomio vincente PAG. 23

Verde

Oro della Terra: frutta e verdura PAG. 27

Viola

Mangiamone di tutti i colori PAG. 37

Blu

Modalità di coltivazione di frutta
e verdura PAG. 41

Seconda parte

Giallo

La filiera del cibo..... PAG. 45

Arancione

Il ruolo dei consumatori..... PAG. 48

Rosso

L'orto a scuola..... PAG. 54

Azzurro

I laboratori PAG. 57

Viola

L'orto e il frutteto a tavola PAG. 68

Blu

Glossario, bibliografia
e informazioni utili PAG. 73





**E ORA...
INIZIAMO!!!**

Nome Cognome

Classe Scuola

Via Città



QUANDO PENSO AL CIBO.

Non mi viene
in mente niente...

Penso che farei
volentieri a meno
di frutta e verdura.

Penso che spesso
mangio troppo
o mangio solo alcuni
tipi di cibo.

Penso alle molte
persone che non
hanno da mangiare
a sufficienza.

Penso
all'energia che entra
nel mio corpo!

Penso a quanto sia
straordinario il fatto
che il cibo cambia
il mio corpo.

Penso ai cibi
che mi piacciono
e mi viene l'acquolina
in bocca.

Cosa pensiamo e sappiamo a proposito del cibo che mangiamo?



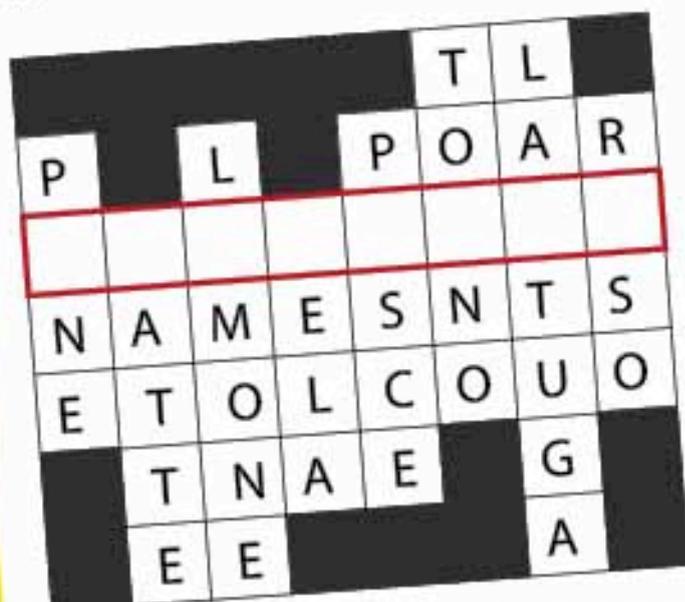
Ciascuno dei personaggi della vignetta esprime la propria idea sul cibo. Tu, quale idea scegli? Barrala con una crocetta.

- 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, 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 un individuo vive ed opera.

Disegna il tuo cibo preferito

i PRINCIPALI NUTRIENTI E FUNZIONI DEI CIBI.

Proteine, carboidrati (zuccheri), lipidi (grassi), vitamine, sali minerali: tutti ne abbiamo sentito parlare, ma quali cibi li contengono?



Fai un esempio e scrivilo sotto 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

Anche chiamati 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.



Le proteine

Dopo l'acqua costituiscono il secondo componente dell'organismo. Le proteine 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.



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, ecc, mentre quelli di origine vegetale sono liquidi e più ricchi di acidi insaturi, perciò sono più sani (olio di oliva e di semi). Altri costituenti dei grassi sono il colesterolo e i fosfolipidi che svolgono importanti funzioni biologiche nell'organismo.



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 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 e debolezza.

● **FUNZIONE PROTETTRICE 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'utilizzo 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 protettrice



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).

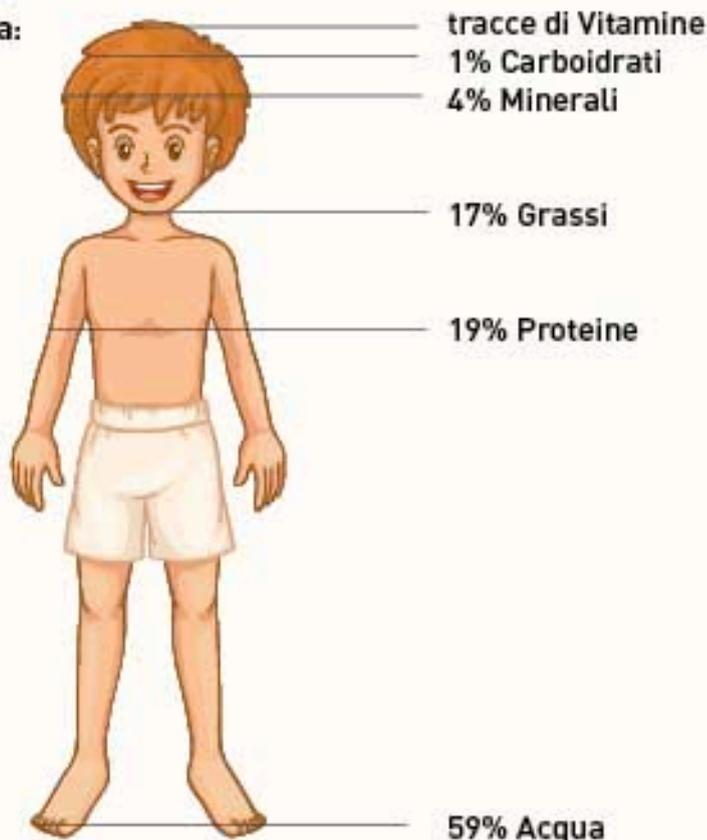
Forniscono: grassi, vitamine A, D, E e K.

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).

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).

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"

Perché? Cosa rende una mela così speciale?

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

1. 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: QUANTO, QUANDO, COSA, COME, PERCHÉ: LA PIRAMIDE ALIMENTARE.

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 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, almeno 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:



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 o 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, oppure 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 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
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
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
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					

**V
E
N
E
R
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					

S
A
B
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

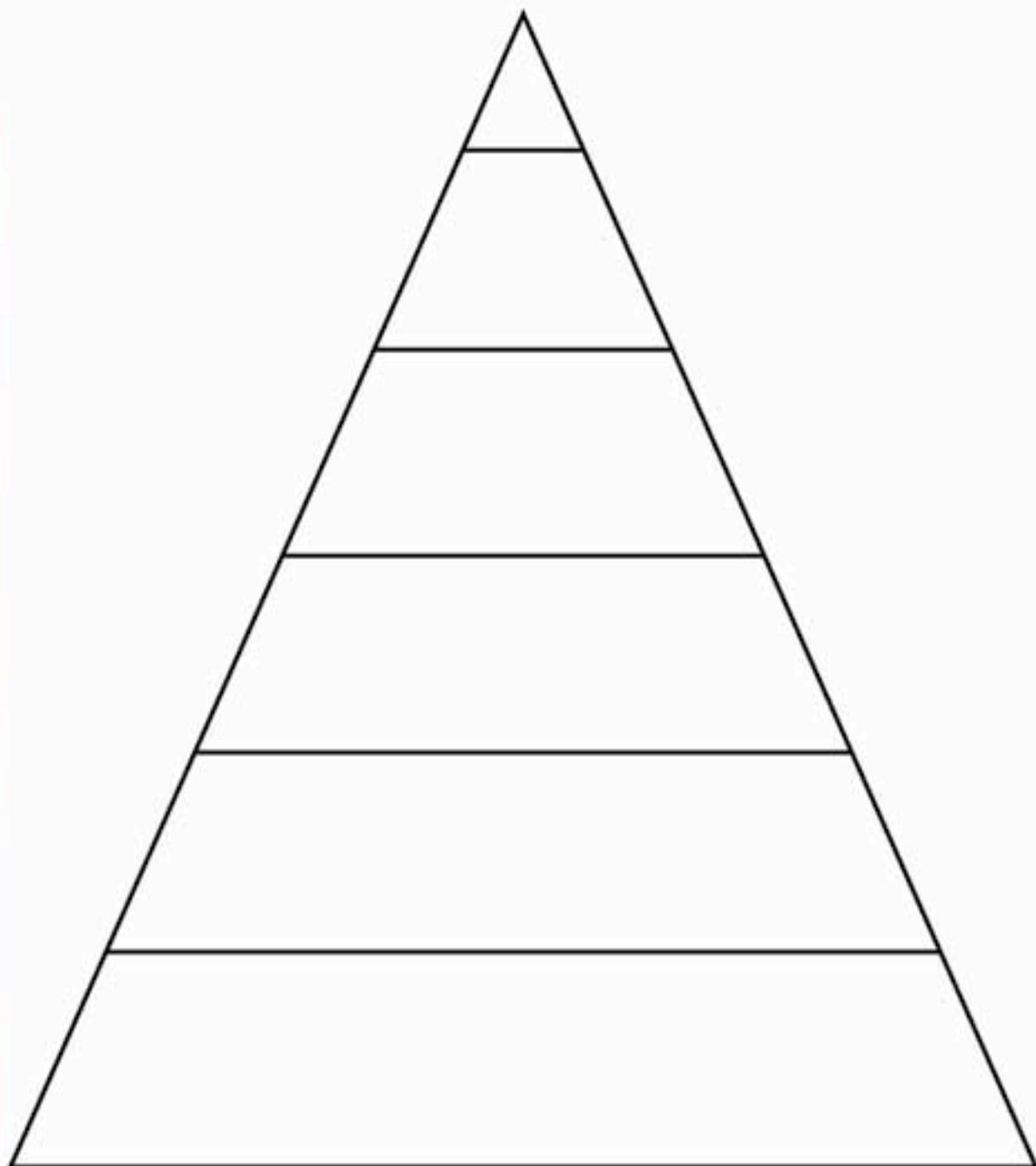
Quanta acqua hai bevuto oggi?

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: 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 CO₂, ovvero di anidride carbonica, uno dei gas che incidono maggiormente sui cambiamenti climatici.

Ciascun tipo di alimento, in base al suo ciclo di vita, cioè 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.



Barilla
Center
FOR FOOD
& NUTRITION



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:

SPORT E SANA ALIMENTAZIONE: UN BINOMIO VINCENTE.





Salute e benessere sono fattori che dipendono dal nostro stile di vita: per raggiungere questa duplice meta la sana alimentazione e lo sport devono scendere in campo insieme.

Spesso si ha poco tempo o, peggio, poca voglia di dedicarsi a un po' di attività fisica. Bisogna sapere, invece, che il movimento deve essere parte integrante di ogni nostra giornata: è indispensabile alla nostra salute, proprio come l'attenzione al modo in cui ci alimentiamo.

Non dobbiamo spaventarci e pensare che l'attività fisica possa essere svolta solo dagli atleti. Possiamo iniziare andando a camminare a passo svelto; poi correre, andare in bicicletta con gli amici, giocare a pallavolo, a basket, tirare due calci a un pallone o nuotare in piscina. La sostanza non cambia: l'importante è fare movimento ogni giorno e farlo divertendoci. Sarà un vero toccasana per il nostro fisico e per la nostra mente.

Per il nostro benessere, insieme allo sport è importante scegliere con cura anche ciò che mangiamo. Oltre a permetterci di affrontare gli sforzi legati a un'attività fisica, frutti e ortaggi sono un fantastico carburante naturale e genuino per il nostro corpo. Inoltre basta seguire i consigli della natura: nelle stagioni calde ci offre alimenti rinfrescanti, dissetanti e che reintegrano le sostanze che perdiamo sudando; in inverno, invece, frutta e verdura ci difendono dal raffreddore e dagli altri malanni di stagione. La natura ha pensato a tutto, naturalmente.



Alcune domande sportive per te...

Chi ha vinto il campionato della Federazione Italiana Pallavolo nell'ultima stagione?

Come si chiama l'allenatore della squadra campione d'Italia?

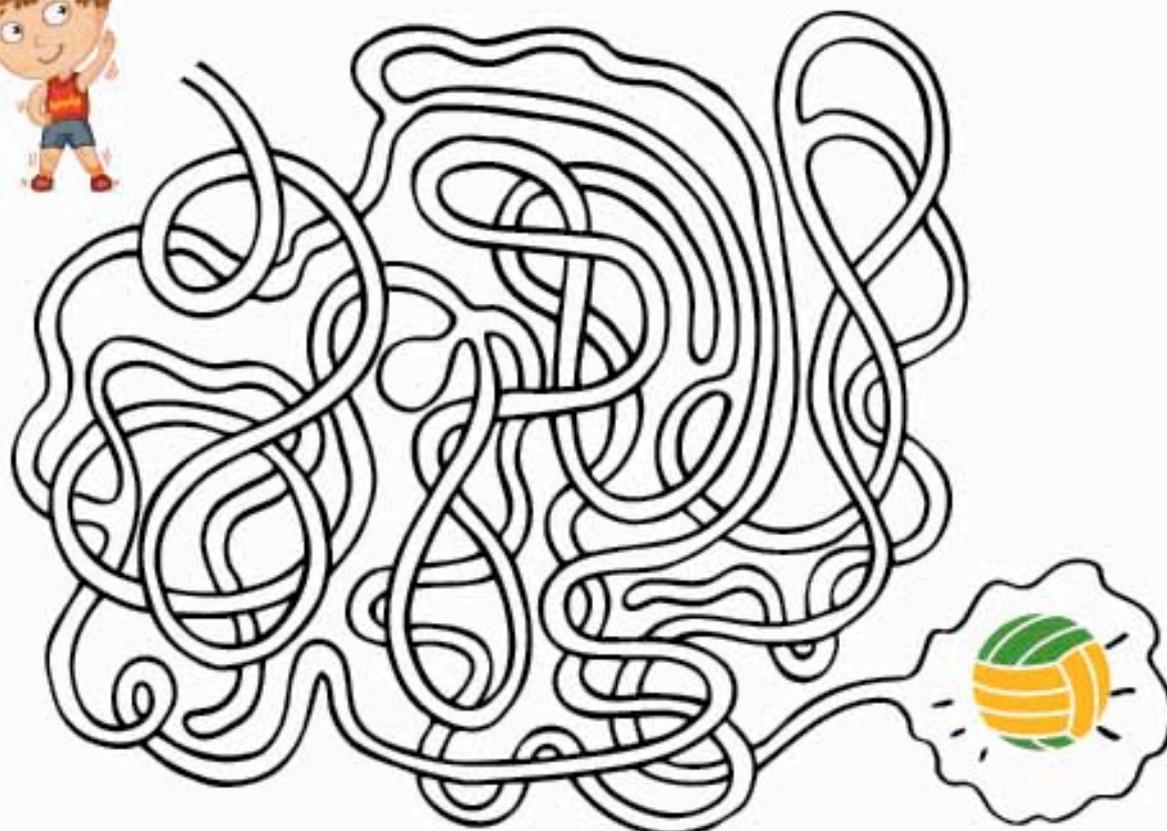
Con quanti giocatori ogni squadra scende in campo durante una partita?

Cosa mangiano, secondo te, i giocatori di pallavolo? Scrivi un menù.

Colora la maglietta con i colori dei campioni d'Italia!



Incolla qui la tua foto
di quando fai sport!



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.

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 coltiva: frutta invernale, primaverile...

Oggi alcuni tipi di frutta vengono definiti "antichi o dimenticati"; 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 e fiori di zucca;

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



Verdura da fusto: sedano, finocchio e asparago;



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



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



Verdura da tubero: patata, patata dolce e manioca;

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

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

Frutta e 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, distribuiti in cinque porzioni.



Una mela
al giorno...
toglie il medico
di turno!!

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.

● Vitamine

Frutta e verdura sono ricche di vitamine.

Le vitamine si dividono in idrosolubili, che si sciolgono in acqua, e liposolubili, 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. È 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, radicchio, 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 che la contengono, siano tenuti all'aria per molto tempo, 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 sensibilità 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.

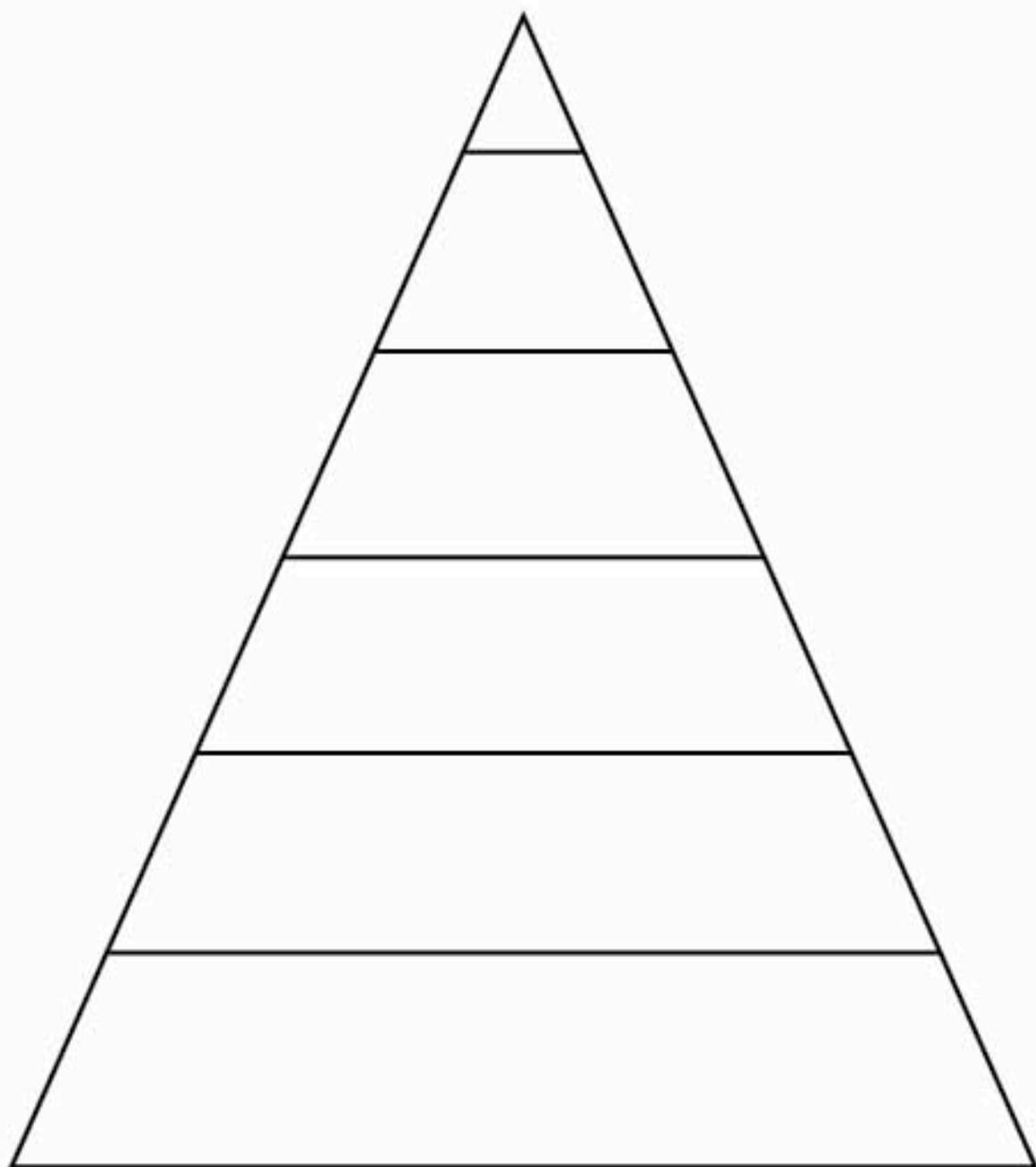
Il potassio è un elemento chimico che si trova in patate, cavoli, porri, fagioli freschi, origano, mele renette e banane. È importante per il corretto funzionamento dei muscoli e del cuore, stimola i movimenti intestinali ed interviene nella regolazione dei surreni, svolge un'importante funzione nell'equilibrio 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 niente.



IL TROPPO STROPPIA

La sveglia suonava ininterrottamente ormai da 10 minuti. Gigi era sparito.



Nel letto disfatto, erano rimaste solo buste di merendine strappate e sacchetti vuoti di caramelle gommose. Se quelle merendine fossero state imbustate in pacchetti di cioccolato, non sarebbe rimasto altro che il solco del pesante corpo di Gigi. La cameriera capì subito che si trattava di un rapimento: non le era mai capitato di trovare il letto di Gigi disfatto; Gigi era un tipo molto pignolo e il letto era la prima cosa che faceva una volta alzatosi.



“Pronto, potrei parlare con il commissario Vitamina? Devo denunciare un rapimento!” Disse la cameriera. Dall'altra parte della cornetta c'era il braccio destro del commissario Vitamina, l'ispettore James Fibra. Il commissario e l'ispettore formavano una coppia invincibile, molto rapida nel risolvere i casi più ingarbugliati e ancor più rapida ad arrivare sulla scena del crimine. “Saremo subito da lei.” Rispose Fibra dopo aver trascritto l'indirizzo sul taccuino.

George Vitamina entrò per primo nella stanza. Restò qualche istante in silenzio a fissare la cameriera: aveva una pelle molto abbronzata, doveva essere appena tornata da una lunga vacanza in qualche paese esotico. I segni chiari delle stanghette degli occhiali vicino alle orecchie gliene diedero la conferma. Con l'aiuto di Fibra i due scrutarono tutta la camera alla ricerca di un qualche indizio. Sul comodino, la fotografia di una bellissima signora vestita di rosso colpì l'attenzione di Vitamina. Dall'immagine si notavano i lunghi capelli dello stesso colore del vestito avvolgerle le spalle. Lo stesso colore rosso le copriva anche le labbra e le unghie. *With Love* si leggeva sul vetro della cornice, scritto con un rossetto nero. L'unico neo in tutto quel rosso.

“Spero che la signora non sia mai andata a una corrida... Vestita in quel modo potrebbe...”.

“È la signorina Berry!” Disse la cameriera interrompendo Vitamina.

“Un'amica di Gigi. Ha una splendida villa in fondo alla via; è arrivata in città da una settimana, ma si fa notare.”



“Vediamola questa splendida villa, Fibra.” Disse Vitamina. Era proprio il momento di farle visita.

La villa era davvero splendida.

“Forse la signorina Berry l'ha ereditata da qualche lontano parente.” Borbottò Fibra.



"L'ho sempre vista disabitata." Esclamò Vitamina. "E non mi sono mai accorto di quanto fosse bella".

Questa volta non era certamente vuota. I due Doberman che abbaiano dal giardino lo suggerivano chiaramente.

"Ho paura dei Doberman!" Esclamò l'ispettore Fibra. Fibra era un uomo tutto d'un pezzo con una sola preoccupazione: i cani. Di tutte le taglie.

"Non aver paura!" Disse il commissario.

"Sicurezza, sguardo fiero come quello di un leone e non ti faranno niente, poi..." Aggiunse gettando una grossa mela oltre il cancello, "Non resistono alla dolcezza della frutta".

La signorina Berry sentì suonare il campanello, ma lì stava già aspettando dietro la porta. Forse li aveva visti attraverso le tende, incuriosita dall'avvertimento che le avevano dato i cani.

"Buongiorno signorina!" Disse freddamente il commissario. "Vorrei farle alcune domande a proposito di un rapimento. Ci vorranno solo pochi minuti". Alla parola "rapimento" il volto della signorina Berry divenne così bianco che tutto il rosso con cui era addobbata sembrava ancora più acceso.

"Prego." Con voce tremante e lo sguardo fisso verso l'armadio, la donna invitò i due ad accomodarsi.

Quell'armadio sembrava enorme, ma forse era perché era quasi l'unico mobile ad arredare l'immenso salone.



"Signorina Berry, conosce quest'uomo?" Chiese Fibra mostrando una vecchia foto di Gigi, quando ancora era in forma.

"Sì, abita in questa via, ma non ci ho mai parlato." Disse intimorita la signorina. Anche il lampadario avrebbe capito che stava mentendo.

"Allora, non è un problema per lei se diamo un'occhiata in casa." Chiese Vitamina.

"Sì che è un problema. Signori, vi ho già detto che non conosco Gigi. Vi prego di uscire." Intimò la signorina sull'orlo di una crisi di nervi.

Nessuno dei tre aveva prima di quel momento pronunciato il nome di Gigi in quella casa. La signorina Berry lo conosceva; quell'ultima frase l'aveva pubblicamente smascherata. L'angolo destro della bocca di Fibra si sollevò in un mezzo sorriso. Vitamina si avvicinò al grosso armadio. Gli bastò sfiorare appena l'anta perché questa si aprisse. Il tonfo del grasso corpo di Gigi sul pavimento, legato e imbavagliato, accompagnò le lacrime della giovane Berry.

"Bene, se non ce lo vuole raccontare lei, lo farà Gigi appena si riprenderà." Tuonò Vitamina togliendo il bavaglio dalla bocca di Gigi.

"Fermi! Vi racconterò tutto. Questa casa non è mia. Io qui ci lavoro e basta. Questa è la casa di Miss Candy, ma non l'ho mai vista in volto."

La signorina Berry era un fiume in piena, aveva tenuto da troppo tempo quel segreto e stava dicendo tutta la verità.

“È stata lei a costringermi a fare tutto questo: voleva avere il denaro di Gigi! Il mio compito era costringerlo, con la mia bellezza, a mangiare ogni giorno solo cibo grasso e pieno di zuccheri fino a farlo star male, molto male. Era già ingrassato parecchio. Ma erano giorni che mi sentivo in colpa e ieri sera non ci sono più riuscita: l’ho portato via da quella casa degli orrori! Poi siete arrivati voi e l’ho rinchiuso nell’armadio”.

“Quindi questa Miss Candy voleva far fuori Gigi per il suo denaro e far passare il tutto come causa dell’eccessivo uso di zuccheri e grassi.” Pensò Vitamina.

“Un’idea davvero geniale: tutte le merendine e i dolci l’avevano fatto ingrassare e stare male. All’inizio non se ne sarebbe accorto, ma poi, senza verdura e frutta, senza tutti gli alimenti sani non avrebbe più potuto reagire. Non era neppure riuscito ad evitare che la bella ragazza lo nascondesse nell’armadio. Ma qualcosa era andato storto nel piano di Miss Candy. Già, Miss Candy... ma chi era questa donna?” Si chiedeva Vitamina.

D’un tratto s’illuminò: “Perché non ci ho pensato prima?! Abbiamo avuto l’indizio sotto il naso fin da subito.”

“Miss Berry” - fece con tono rassicurante il commissario Vitamina rivolgendosi alla donna - “pensi a rimettere in forma Gigi con frutta, verdura, cibo sano ed esercizio fisico. Io e l’ispettore Fibra abbiamo una persona da acciuffare!”



Erano scoccate le quattro del pomeriggio. Il pendolo di fine Ottocento lo aveva appena avvertito, mentre la porta in fondo al corridoio si stava lentamente aprendo sotto i colpi delle nocche di Fibra.

“E così siete arrivati...” Commentò una voce femminile nel buio.

“Lei ha fatto un solo errore, Miss Candy.” Rispose Vitamina, poi continuò. “Ha voluto troppo e tutto in una volta e questo non fa affatto bene. Guardi come ha ridotto il povero Gigi.”

“Gigi è troppo goloso e prima o poi gli sarebbe accaduto qualcosa.” Rispose la donna. “Ho solo accelerato un po’ i tempi, cercando di guadagnarci qualcosa. Ma ditemi... come avete fatto ad arrivare a me?”

“Il troppo stropia!” Esclamò il commissario.

“Quando ci siamo incontrati per la prima volta, Miss Candy, ci ha raccontato troppo sulla signorina Berry. In fondo è entrata in quella villa solo da una settimana. I segni degli occhiali da sole sul suo viso ci hanno detto il resto. Non appena ha avuto la sensazione che la signorina Berry la stesse tradendo è tornata dalla vacanza con l’intenzione di portare a termine il piano in anticipo, ma è arrivata troppo tardi. Ha disposto velocemente la foto sul comodino di Gigi e ha scritto quella frase con il rossetto nero. Doveva usare il rosso, Miss Candy. Poi si è spacciata per la cameriera

e al telefono ha chiesto di noi.” Rise. “Voleva incastrare la signorina Berry e finire il lavoro per avere i soldi di Gigi, ma, purtroppo per lei, Miss Candy, ha fatto male a rivolgersi a noi!”.

Erano ormai tre settimane che Miss Candy era in prigione. Vitamina e Fibra stavano camminando all'aria fresca del mattino quando incrociarono un'inconfondibile chioma rossa.

“Si allena per le Olimpiadi di Rio, signorina Berry?” Chiese Fibra interrompendo la corsa della donna.



“Buongiorno agenti! Sì! Mi avete assegnato un compito e lo sto portando a termine... pasti salutari, frutta, verdura e... eccolo che arriva!” Da dietro l'angolo stava arrivando di corsa Gigi, tonico, abbronzato e in splendida forma.



Scrivi sul tuo quaderno le risposte a queste domande.

- Quali sono, secondo te, gli alimenti che hanno fatto male a Gigi? Perché?
- Quali sono, secondo te, gli alimenti che la signorina Berry ha fatto mangiare a Gigi per riprendersi?

Da sapere in generale su frutta e verdura

È bene mangiare frutta e verdura fresche e di stagione?

È importante consumare frutta e verdura fresche e di stagione: sono più buone, più nutrienti e meno care.

È bene mangiare verdura, anche se si è a dieta ipocalorica?

L'impiego della verdura nell'alimentazione quotidiana è indicato soprattutto nelle diete ipocaloriche, perché riesce ad assicurare una precoce sazietà con un'introduzione di calorie estremamente modesto.

È bene mangiare frutta secca?

La frutta secca, pur essendo molto calorica, fa bene perché ricca di proteine, fibre e sali minerali.

È meglio mangiare frutta con o senza buccia?

I principi nutritivi di cui la frutta è ricca sono concentrati principalmente nella polpa. La caratteristica più importante della buccia è il suo contenuto di fibre, oltre che il suo ruolo di protezione della polpa.

Perché d'estate è bene aumentarne il consumo?

Quando fa molto caldo, l'aumento della quantità di frutta e verdura è essenziale per la salute dell'organismo; infatti questi alimenti, oltre ad essere dissetanti e saziati, offrono un notevole apporto di sali minerali che vengono dissipati con la sudorazione.

È importante mangiare molta frutta per chi pratica sport?

La frutta è un'ottima fonte di carboidrati (fruttosio), ha un indice glicemico molto basso e andrebbe assunta prima dell'allenamento per assicurare livelli di energia stabili senza eccessivi innalzamenti dell'insulina.