

# CIBO, SALUTE, AMBIENTE



Sapete cosa è la SALUTE? Si è in salute quando si fanno cose che ci fanno stare bene e che ci rendono felici.



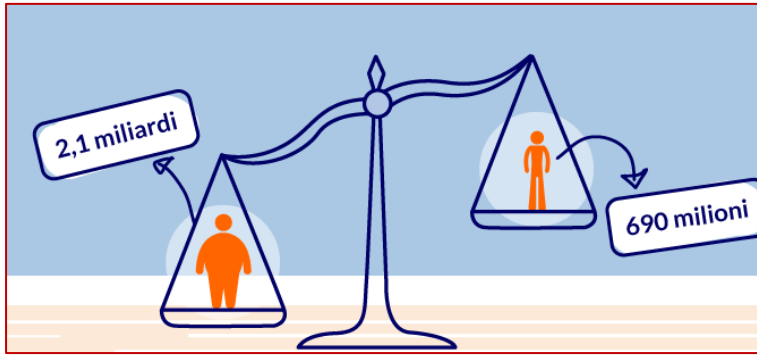
E il CIBO è una cosa che ci può far stare bene



Salve a tutti siamo Luma e Formy e insieme ai bimbi della Scuola Primaria di Santa Domenica Talao vi accompagneremo in un viaggio attraverso il CIBO, la SALUTE e l' AMBIENTE per scoprire il legame che li unisce. Siete pronti? Dai andiamo

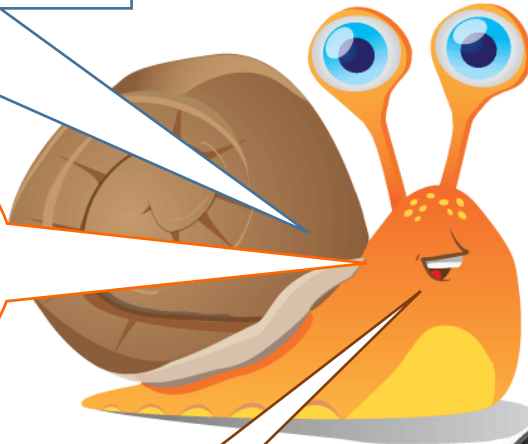


Sapete che sono tanti i bimbi in sovrappeso ma tanti di più quelli che non hanno da mangiare?

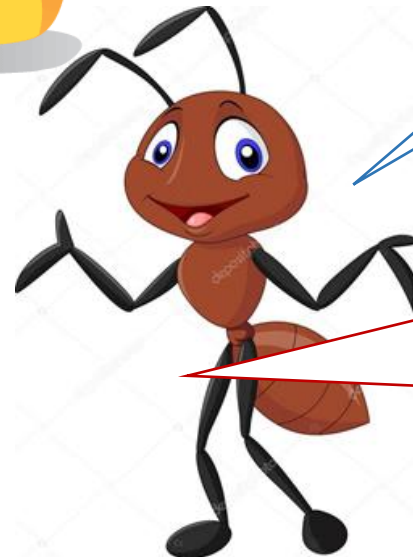


**L'ALIMENTAZIONE è SOSTENIBILE QUANDO RISPETTA I BISOGNI DI TUTTI, L'AMBIENTE E LA NOSTRA SALUTE**

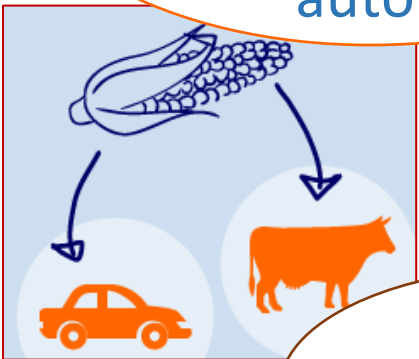
...che produciamo tanto cibo per gli animali e carburante per le auto?



Ciò che mangiamo da piccoli ha un peso sulla nostra salute da adulti



..e che ne sprechiamo tanto?



MANGIAMO QUANDO ABBIAMO FAME, ma attenzione a cosa mangiamo.

Una cosa non vale l'altra



Le proteine svolgono una **Funzione Costruttrice** cioè ci consentono di crescere



I carboidrati hanno il compito di **fornire energia** cioè di avere il carburante per svolgere le azioni e studiare



Gli zuccheri e i grassi svolgono una **Funzione di riserva** in caso di necessità



Gli alimenti hanno proprietà diverse e svolgono funzioni diverse

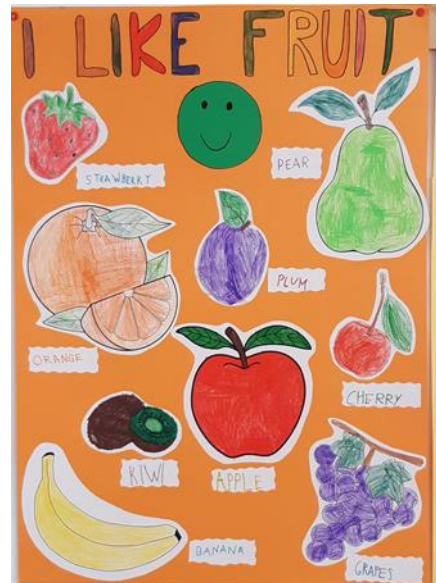


Le vitamine e i Sali minerali ci proteggono dalle malattie cioè svolgono una **Funzione protettiva**





B



D

K

C

B



E ricordiamoci, quando andiamo al mercato,.....

E

D

che ogni colore ha la sua vitamina



E



A

K

C



A



# Ogni stagione ha i suoi frutti

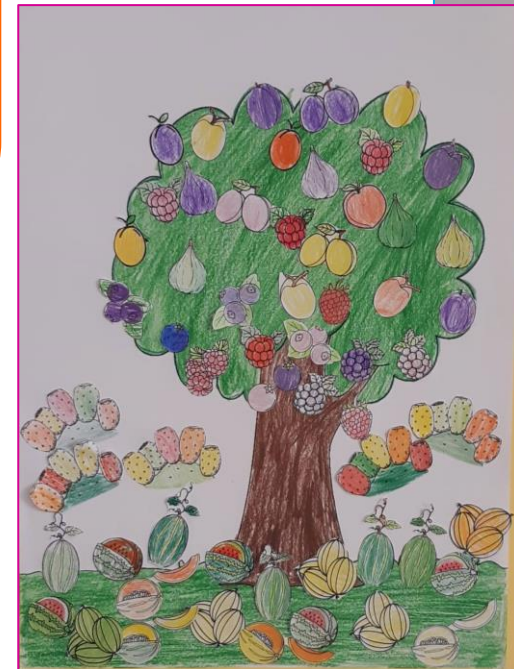


**AUTUNNO**



**PRIMAVERA**

La natura è  
meravigliosa:  
in ogni  
stagione ci  
dona  
qualcosa!!!!

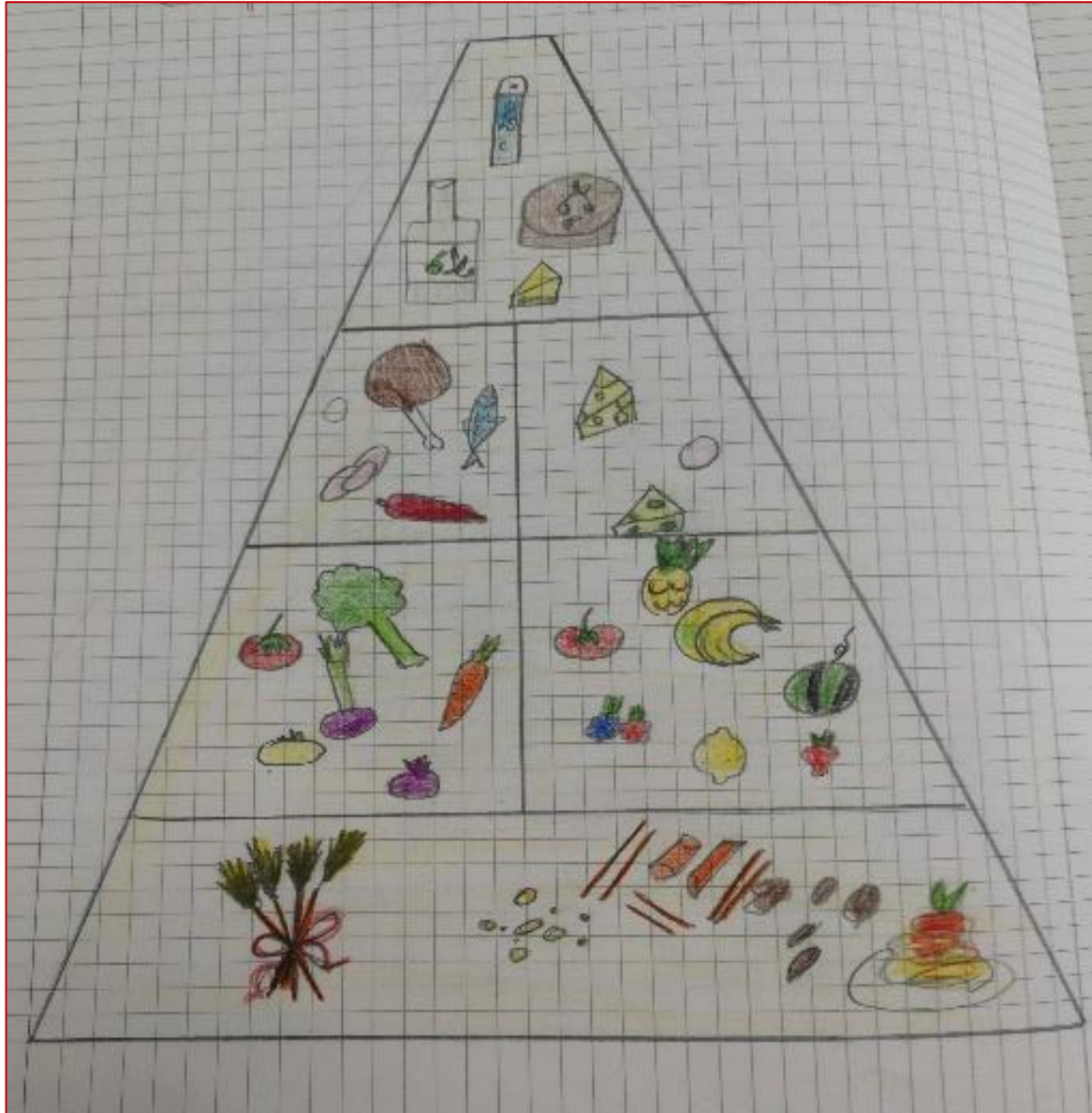


**ESTATE**



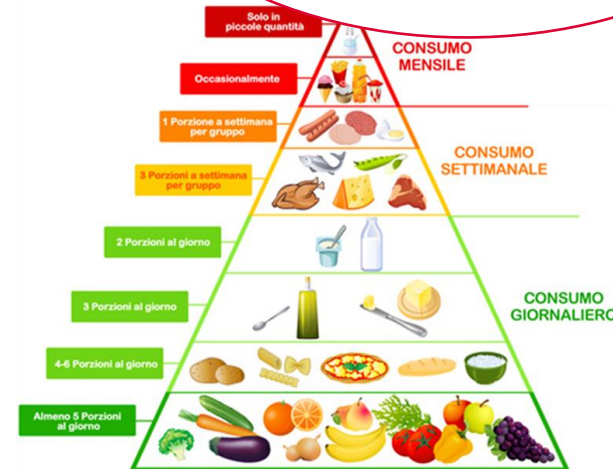
**INVERNO**

# LA PIRAMIDE ALIMENTARE



Seguire una ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E VARIA aiuta a prevenire malattie e a far funzionare meglio il nostro corpo

Non bisogna mangiare troppo né troppo poco. Bisogna, inoltre, variare la propria alimentazione



Merenda come  
 Scegli la tua merenda!  
 Taglia le banane a rotelline e intingile  
 in un po' di cioccolato amaro oppure  
 spolverale con il cacao!  
 Taglia a cubetti del formaggio, poi mettilo  
 su uno stuzzicadente con qualche  
 oliva e una piccola fetta di prosciutto.

Un ghiacciolo al kiwi fatto in casa.  
 Scegli 4 cucchiaini di zucchero in 500  
 ml di acqua.  
 Sbuccia 5 kiwi  
 aggiungi la  
 qualche fetta

Un dolce fatto  
 sul fondo degli stampini  
 il composto frullato. Tieni a  
 per alcune ore.  
 Se non hai gli stampini  
 bicchierino di plastica!  
 Una fetta di torta  
 casa, con poco zucchero  
 extravergine di oliva.  
 Una macedonia di frutta  
 aggiunta di noci, mandorle  
 urtata.  
 Un centrifugato  
 verdura o un



**ED ECCO LA NOSTRA  
 MERENDA SALUTARE**

Frullati verdi  
 Frutta e verdura sono importanti per  
 la nostra salute. I frullati sono un ottimo  
 modo per mangiare le verdure, anche  
 quelle che magari non ti piacciono!  
 Impara a preparare un frullato con  
 gli spinaci!  
 Ingredienti per 1 persona:



Wednesday, 14<sup>th</sup> April 2021  
 Let's prepare a **HEALTHY SNACK**

You need:

- fruit
- a spoon of sugar
- lemon juice

1) Put your favourite fruit into pieces

2) Put the fruit into a bowl

3) Squeeze some lemon juice and add sugar

Take your **HEALTHY SNACK** to school!

Scegli gli altri ingredienti e inventa  
 tuo frullato.  
 banana  
 fragole  
 vasetto di yogurt  
 qualche goccia di limone  
 Mette tutti gli ingredienti nel frullato  
 frullare per qualche secondo e  
 versare il tutto in un bicchiere.



**A MERENDA**  
 A ricreazione, alle ore 10:15  
 Faccio merenda con...



SUCCO  
 CORNETTO  
 PANINO


**NEL POMERIGGIO**  
 Faccio merenda con...



PATATINE

**E la nostra colazione !!!!**

**A MERENDA**  
 A ricreazione, alle ore 10:15  
 Faccio merenda con...



SUCCO BISCOTTI BISCOTTI  
 AI A  
 FRUTTI DI NUTELLA  
 BOSCO

**NEL POMERIGGIO**  
 Faccio merenda con...



BANANA



**A COLAZIONE**  
 AL MATTINO  
 Mi alzo alle ore 7:00  
 Faccio COLAZIONE con...



CEREALI  
 BISCOTTI  
 CORNETTO

**MELA**



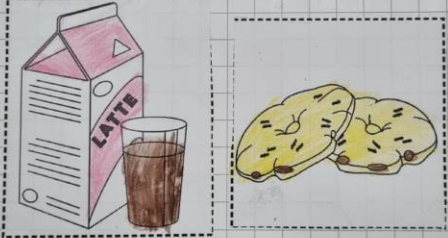
Antichi sono i miei ed è  
 più buoni.

**A COLAZIONE**  
 AL MATTINO  
 Mi alzo alle ore 7:00  
 Faccio COLAZIONE con...




LATTE  
 CEREALI  
 BISCOTTI

Venerdì 14 Maggio 2021  
**A COLAZIONE**  
 AL MATTINO  
 Mi alzo alle ore 7:30  
 Faccio COLAZIONE con...



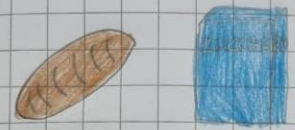
LATTE  
 BISCOTTI



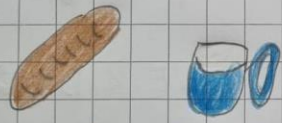
CEREALI



COSA MANGIAVANO I MIEI  
NONNI ALLA MIA ETÀ  
A COLAZIONE



PANE E ZUCCHERO



PANE E LATTE

A PRANZO



PASTA



E LEGUMI

Mentre i nostri  
nonni....

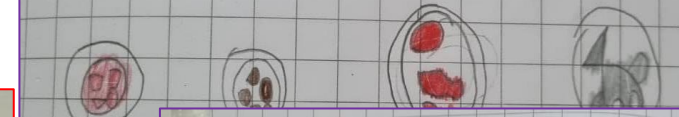


COSA MANGIAVANO I MIEI  
NONNI ALLA MIA ETÀ  
A COLAZIONE



PANE E ORZO

A PRANZO



PASTA

A CENA



MINESTRA

A CENA



PASTA



VERDURE

CIBI CONSUMATI DI PIÙ



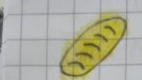
RISO

CARNE FAGIOLI

L'INTERVISTA  
AI NONNI

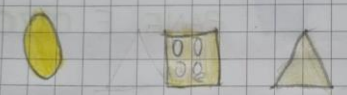


www.disegnidacolorare.me



PANE

CIBI CONSUMATI DI PIÙ



FORMAGGIO CIBO  
CONSUMATI DI MENO



© Disney

Do you like jam tart?

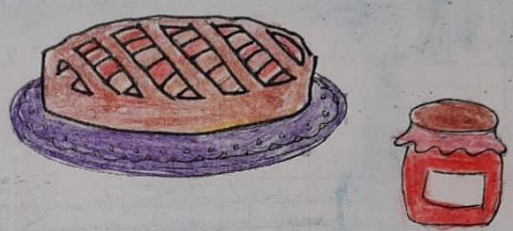
Delicious!




# Jam tart recipe

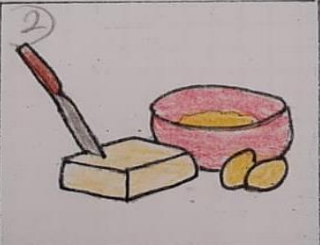
**INGREDIENTS :**

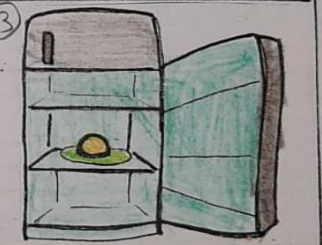
- 300 g flour
- 2 eggs
- 100 g butter
- 150 g sugar
- 1 pinch of salt
- fruit jam

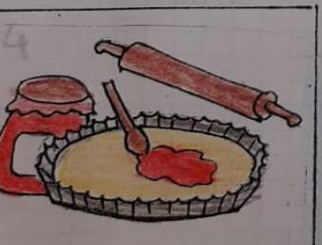



**DIRECTIONS :**


- 

Mix in a bowl the flour, sugar and a pinch of salt
- 

Add the butter and the eggs and work the mixture
- 

Put the dough in the fridge for 30 minutes
- 

Lay the dough over a tart pan and add the jam
- 

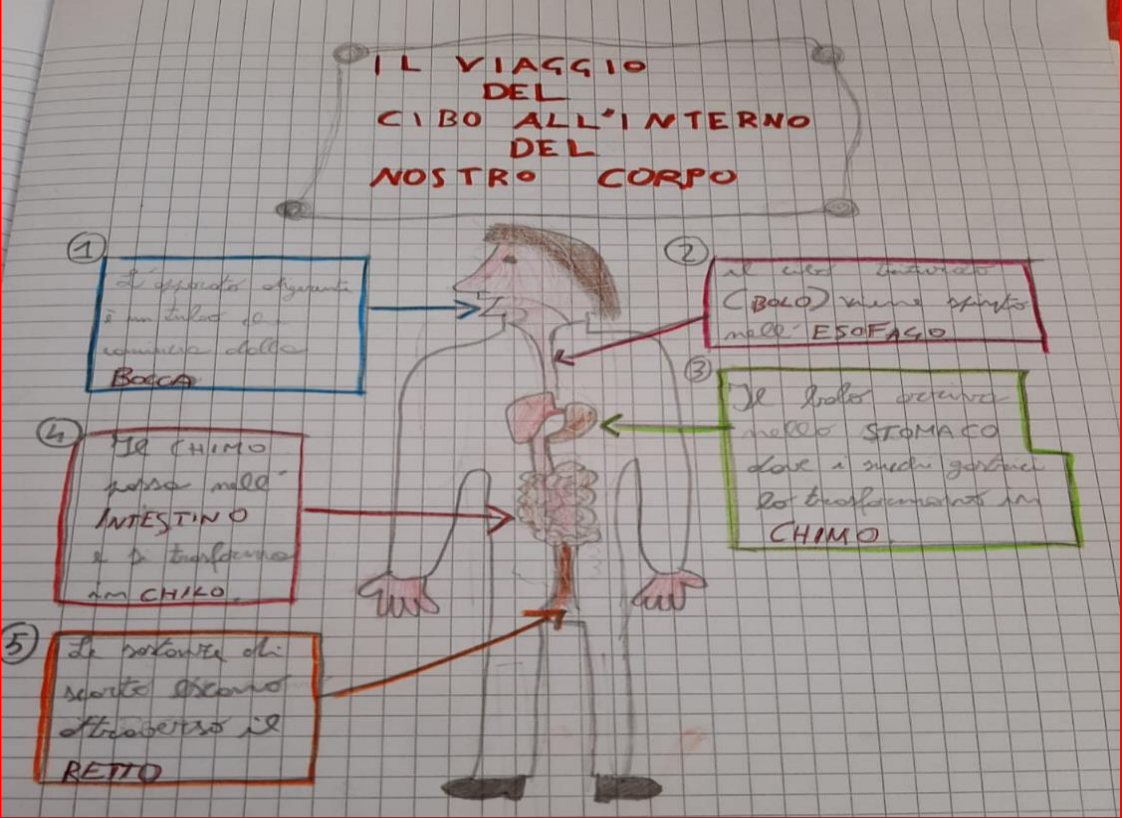
Lay some strips of dough over the tart
- 

Bake in the oven for 45 minutes

I like it!



# Ora inizia il viaggio del cibo.....



## MANGIARE BENE

• Il corpo ha bisogno di ogni gruppo in diverse quantità. Segna con una X. Poi discuti le tue risposte con compagni e compagne.

- Olio, burro e panna contengono grassi.

Piccole quantità  Grandi quantità



- Frutta e verdura sono ricche di vitamine.

Piccole quantità  Grandi quantità



- Pane, pasta, cereali e riso contengono zuccheri.

Piccole quantità  Grandi quantità



- Carne, pesce e uova contengono proteine, indispensabili per la crescita.

Piccole quantità  Grandi quantità

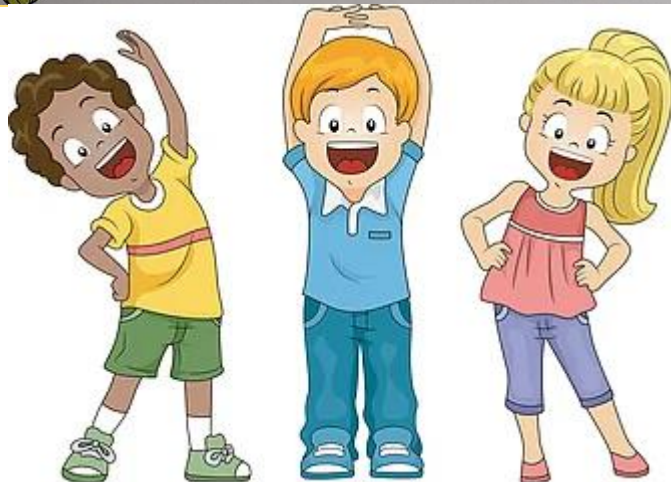


- Latte, yogurt e formaggio contengono calcio, che rende ossa e denti robusti.

Piccole quantità  Grandi quantità



GLI ALIMENTI SONO TRASFORMATI DALLA DIGESTIONE IN MODO DA FORNIRTI L'ENERGIA DI CUI HAI BISOGNO PER CRESCERE E SERVONO PER MANTENERTI IN SALUTE. PER UN'ALIMENTAZIONE SANA DEVI MANGIARE UN PO' DI TUTTO!



Abbiamo scoperto  
che mangiare bene  
ci fa crescere sani e  
forti

## BUONE ABITUDINI A TAVOLA

• Leggi e rifletti sulle buone abitudini da seguire per un'alimentazione corretta.

- Al mattino fai sempre colazione seduto/a e con calma. *NO*
- Mastica i cibi a lungo e lentamente. *SI*
- Mangia a orari regolari. *SI*
- Le bibite gasate e zuccherate non possono essere bevute tutti i giorni. *SI*
- Durante i pasti si beve acqua. *SI*

• Pensa al tuo comportamento di ogni giorno, poi rispondi alle domande.

- Rispetti queste regole durante i pasti? Quali non rispetti e perché?

*Si, tranne una  
che non rispetto la 1a perché io  
la mattina vado di fretta.*

- Pensi che queste regole siano valide solo per i bambini?

*Io penso che queste regole  
valgano anche per gli adulti.*

- Quando mangi guardi la televisione o qualcosa su uno schermo?

*Si guardo la televisione per  
relaxarmi.*

## TEST

• Rispondi alle domande con sincerità, poi confronta le tue risposte con compagni e compagne.

- Fai pasti regolari?

Si  No

- Mangi spesso fuori orario?

Si  No

- Mangi molta frutta?

Si  No

Perché? *MI DA UN PO' DI PRURITO.*

- Mangi molta verdura?

Si  No

Perché? *MI DA ENERGIA.*

- Mangi tanti dolci?

Si  No

Perché? *MI FANNO INGRASSARE.*

- Quali cibi non mangi volentieri?

*IL PESCE.*

- Di quali alimenti sei particolarmente goloso/a?

*LA PASTA, PIZZA.*

- Bevi molte bevande gassate?

*NO, PERCHÉ POI MI SENTO GONFIA.*



Ehi, Luma , scommetto che frutta e verdura piacciono anche a te. Noi formichine ne andiamo ghiotte



Si, anche io ne vado matta ! Vorrei averla tutto l'anno e di tutti i gusti . Sai come fanno gli umani a conservarla?



Tanto tempo fa i contadini, iniziarono a cuocere la frutta con lo zucchero per conservarla a lungo in dispensa, oggi **marmellate e confetture** sono già belle e pronte sugli scaffali del supermercato, di tanti tipi e a tutti i prezzi.

## Dettaglio La confettura

La parola **confettura** appare per la prima volta nel XIII secolo. Deriva dal latino "CONFICERE", ossia preparare. La confettura è prima di tutto una conserva, lo zucchero gioca il ruolo di antisettico.

Durante tutto il Rinascimento, questa preparazione era riservata alle classi privilegiate.

La regina Caterina De Medici introdusse la confettura in Francia. Sua nuora, Maria Stuart, ne portò qualche barattolo nella Scozia nel 1560.

La città scozzese di Dundee è ormai famosa per le sue confetture. In seguito l'Inghilterra coloniale, dove affluiva zucchero e frutta in abbondanza, favorì la diffusione della confettura anche per le classi meno privilegiate.

## DETTAGLIO LA CONFETTURA

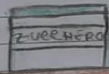


La parola **confettura** appare per la prima volta nel XIII secolo. Deriva dal latino "CONFICERE", ossia preparare. La confettura è prima di tutto una conserva, lo zucchero gioca il ruolo di antisettico. Durante tutto il Rinascimento, questa preparazione era riservata alle classi privilegiate.

La regina Caterina De Medici introdusse la confettura in Francia. Sua nuora, Maria Stuart, ne portò qualche barattolo nella Scozia nel 1560. La città scozzese di Dundee è ormai famosa per le sue confetture. In seguito l'Inghilterra coloniale, dove affluiva zucchero e frutta in abbondanza, favorì la diffusione della confettura anche per le classi meno privilegiate.

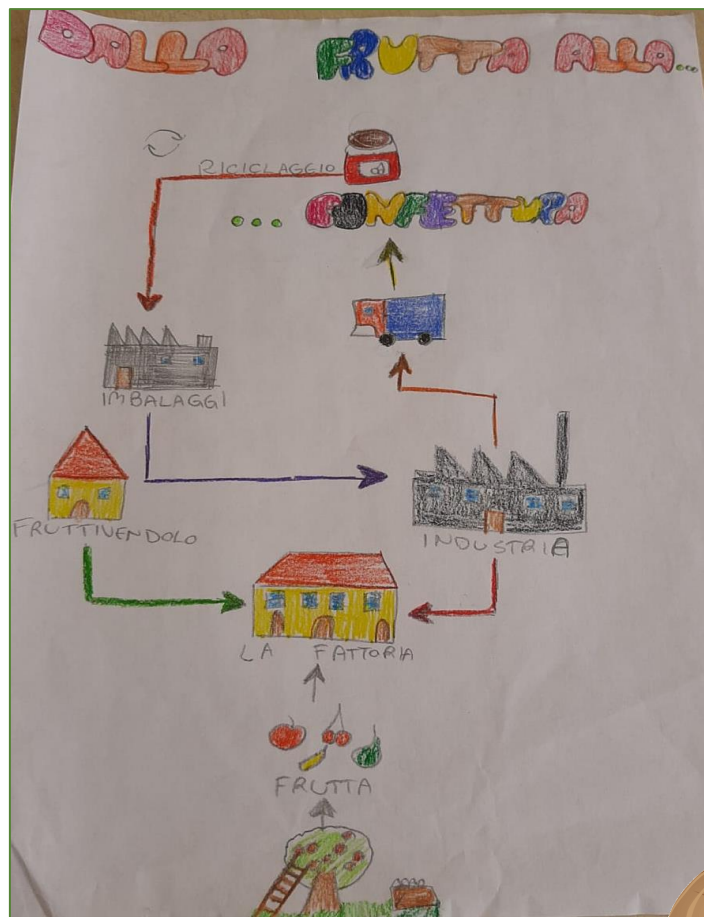


## La confettura

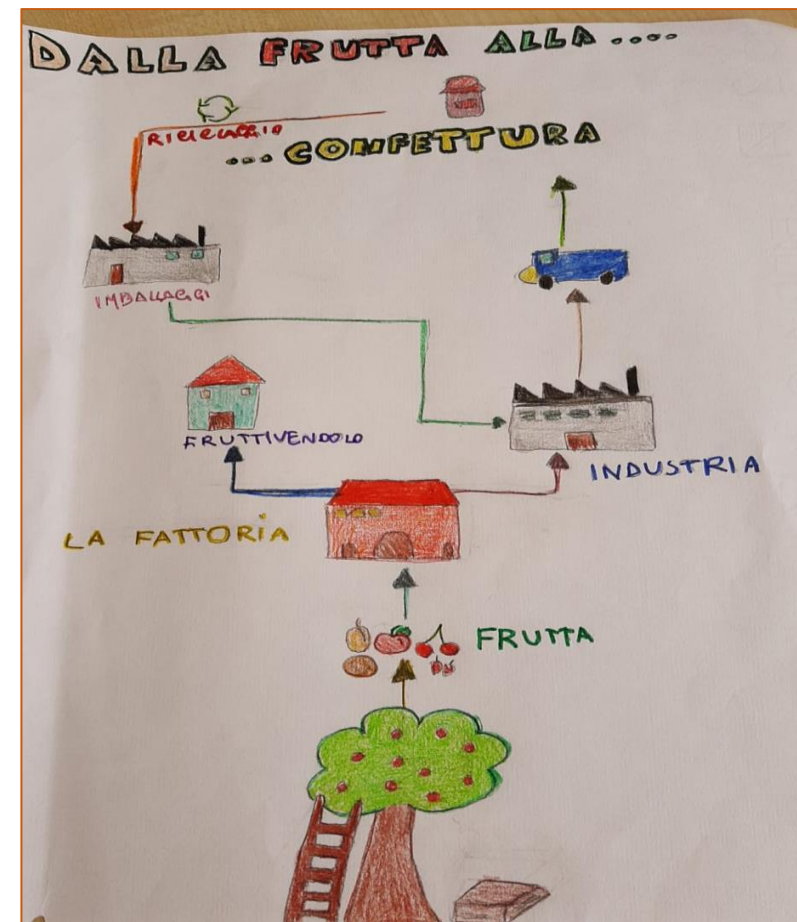


Che buona!!  
Che dolce!!





Con i bimbi abbiamo guardato un video :  
**«COME SI PREPARA LA CONFETTURA INDUSTRIALE-BABYGREEN»** ed hanno realizzato il percorso della frutta



## ATTENZIONE ALL'ETICHETTA

su tutte le confezioni di prodotti alimentari c'è un'etichetta, che è importantissima, perché ci dà molte informazioni utili:

- quali ingredienti sono stati usati
  - se ci sono degli additivi.
  - quanto pesa il prodotto
  - in quale città è stato fabbricato
  - da chi è stato fabbricato
  - la data di scadenza
- però, purtroppo, non tutte le etichette sono chiare, alcune confezioni sono coperte di immagini e scritte che servono solo a renderci più "simpatico" il prodotto e a farci venir voglia di comprarlo e le informazioni davvero importanti non sono ben visibili.

Cosa ci sarà dentro?

Leggiamo l'etichetta!



## COSA SONO GLI ADDITIVI?

Gli additivi sono sostanze chimiche <sup>che</sup> vengono aggiunte agli alimenti per conservarli più a lungo, colorarli e darli più sapore, anche se non hanno potere nutritivo e potrebbero essere pericolose per la salute.

Tra gli additivi più comuni ci sono i POLIFOSFATI e i coloranti.

I polifosfati vengono utilizzati per addensare i prodotti. Non dovrebbero essere usati perché ostacolano l'assorbimento del calcio da parte dell'organismo. Il calcio è molto importante per le ossa. I coloranti, invece, vengono aggiunti agli alimenti per renderli "più belli" esteticamente e far sì che vengano acquistati, ma non fanno bene all'organismo.

**RICORDA:**

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



- 1) Guarda l'etichetta della confezione e completa le domande
- 2) Ingredienti? acqua, zucchero, masticca
- 3) Qual'è l'ingrediente presente in maggior quantità? lo zucchero
- 4) Come lo hai riconosciuto? Poi 44 g.
- 5) Dati riguardanti la scadenza?

perciò **OCCCHIO ALL'ETICHETTA!**  
 un'etichetta ben fatta deve riportare tutte le indicazioni previste dalla Legge, ben visibili e in lingua italiana

VALORI NUTRIZIONALI MEDIESE (100g)	
Energia	775 kJ - 182 kcal
Grassi	0,2 g
di cui acidi grassi saturi	0 g
Carboidrati	44 g
di cui zuccheri	42,8 g
Fibre	1,4 g
Proteine	0,4 g
Sale	0,08 g

**320g e**  
www.zuegg.it

PREPARAZIONE DI ARANCE ROSSO  
 Qui dentro trovi una marmellata di arance rosse e frutta che si inserisce nella tua dieta quotidiana.

Ingredienti: zucchero, arance rosse (pepino e polpa con scorza), acqua, succo di limone concentrato, pectina, aromi di frutta, succo di uva concentrato.

**30 grammi di frutta per 100 grammi.**  
**VEGANO E SENZA GLUTINE.** Da conservare in frigorifero dopo l'apertura e consumare entro alcuni giorni.

Prodotto per Zuegg S.p.A. via Franco G. Veronesi (Italia) da Zuegg Deutschland GmbH, D-9100 Lohrweg

Numero Verde 800 552970

Da consumare preferibilmente entro il 15.09.2022/17:44/23

8024 2376





# PER PRODURRE CIBO SERVONO TANTE RISORSE

Mentre altri di **origine vegetale** come verdure, frutta, cereali e legumi risparmiano risorse naturali



Perché si parla del legame tra **SALUTE E AMBIENTE?**

Ma perché sono collegati!!!



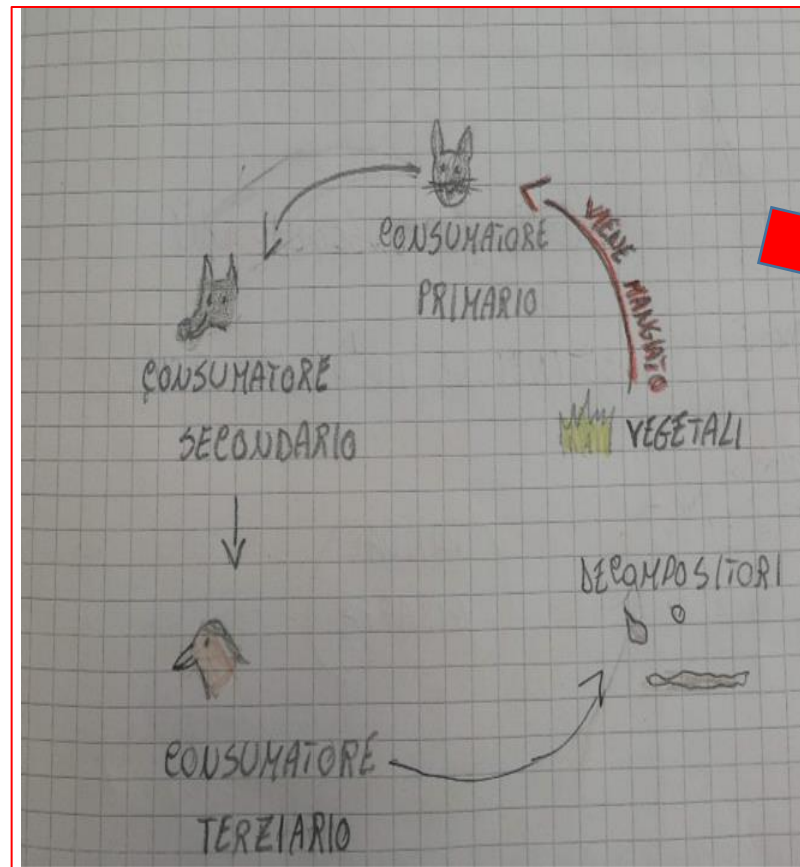
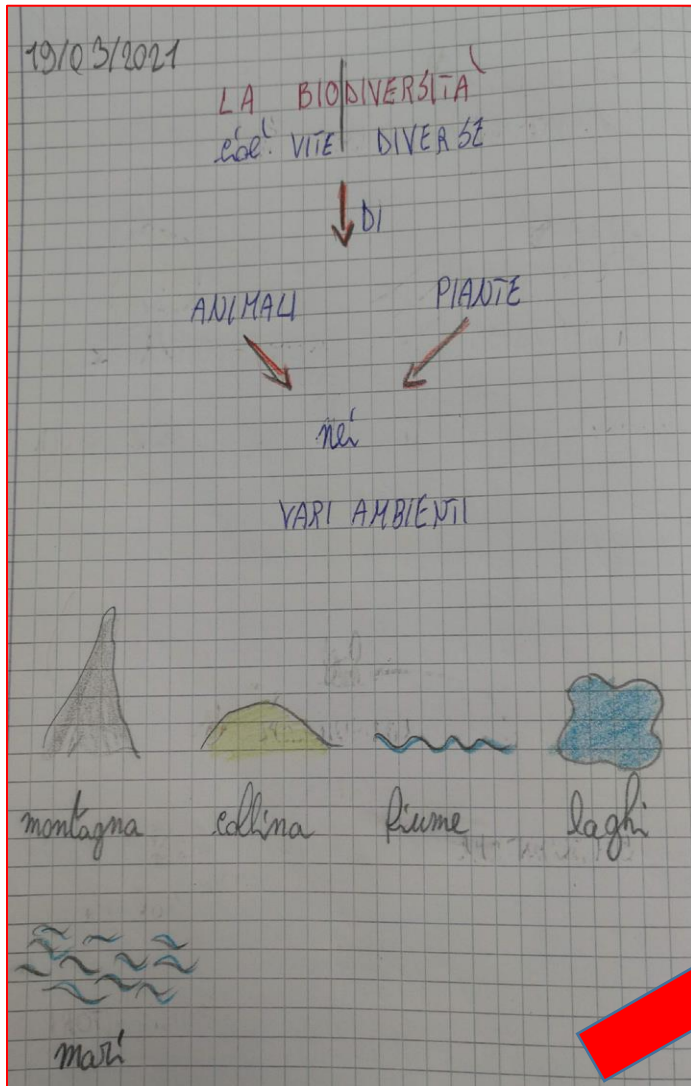
Negli allevamenti si consumano grandi quantità di acqua, fieno, legumi, e servono tanta terra e tanta acqua per fare il mangime degli animali che ci danno la **la carne**



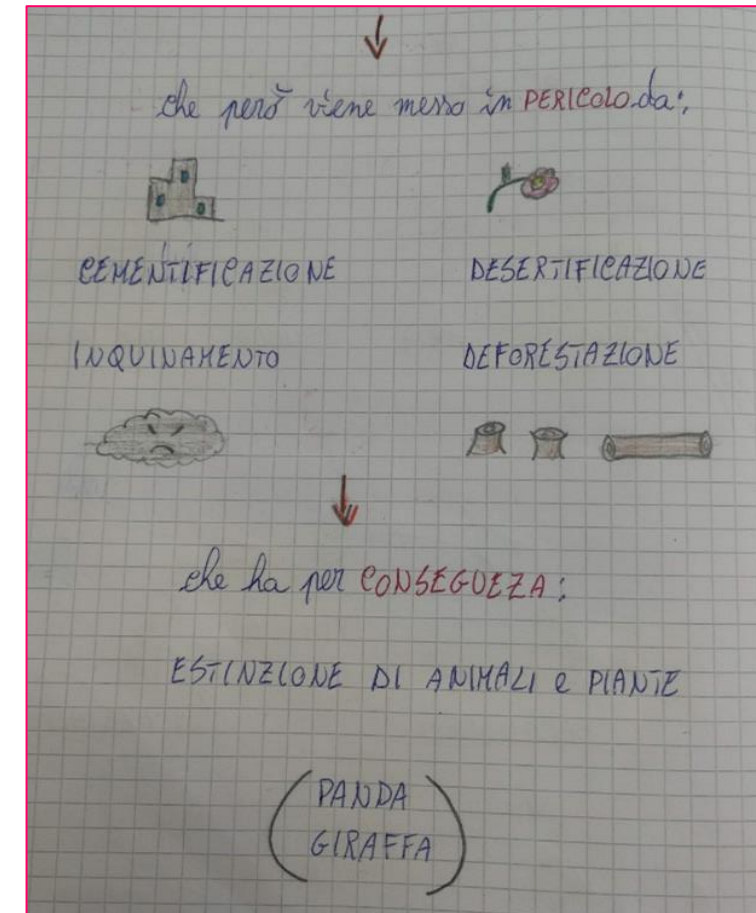
# biodiversità

## PER PRODURRE CIBO SERVONO TANTE RISORSE

Soprattutto *acqua, terra ed energia* e nella produzione di cibo si emette gas (Co2) che inquina l'aria o sostanze che contaminano la terra, il mare e l'acqua



LA CATENA ALIMENTARE



PERICOLI E CONSEGUENZE

# LA DOPPIA PIRAMIDE

Accostando la piramide ALIMENTARE a quella AMBIENTALE, capovolta, si vuol mostrare che i cibi che si devono mangiare in maggior quantità hanno un minor impatto sul Pianeta



Insomma il cibo deve essere prodotto nel rispetto dell'ambiente. Se **INQUINIAMO** **COMPROMETTIAMO** **LA BIODIVERSITA'**

Una soluzione?  
**L'AGRICOLTURA BIOLOGICA**



16 / 04 / 2021

# AGRICOLTURA BIOLOGICA

rispettosa della VITA di piante, animali e uomo

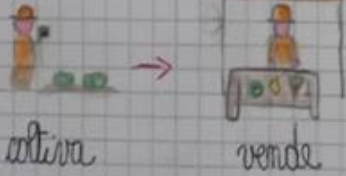
FILIERA

(coltivazione - trasformazione -)

distribuzione

CORTA

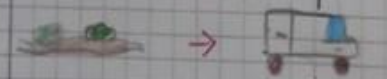
poco tempo =>



LUNGA

poco tempo =>

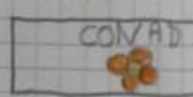
coltivazione → trasporto



trasformazione → controllo



distribuzione



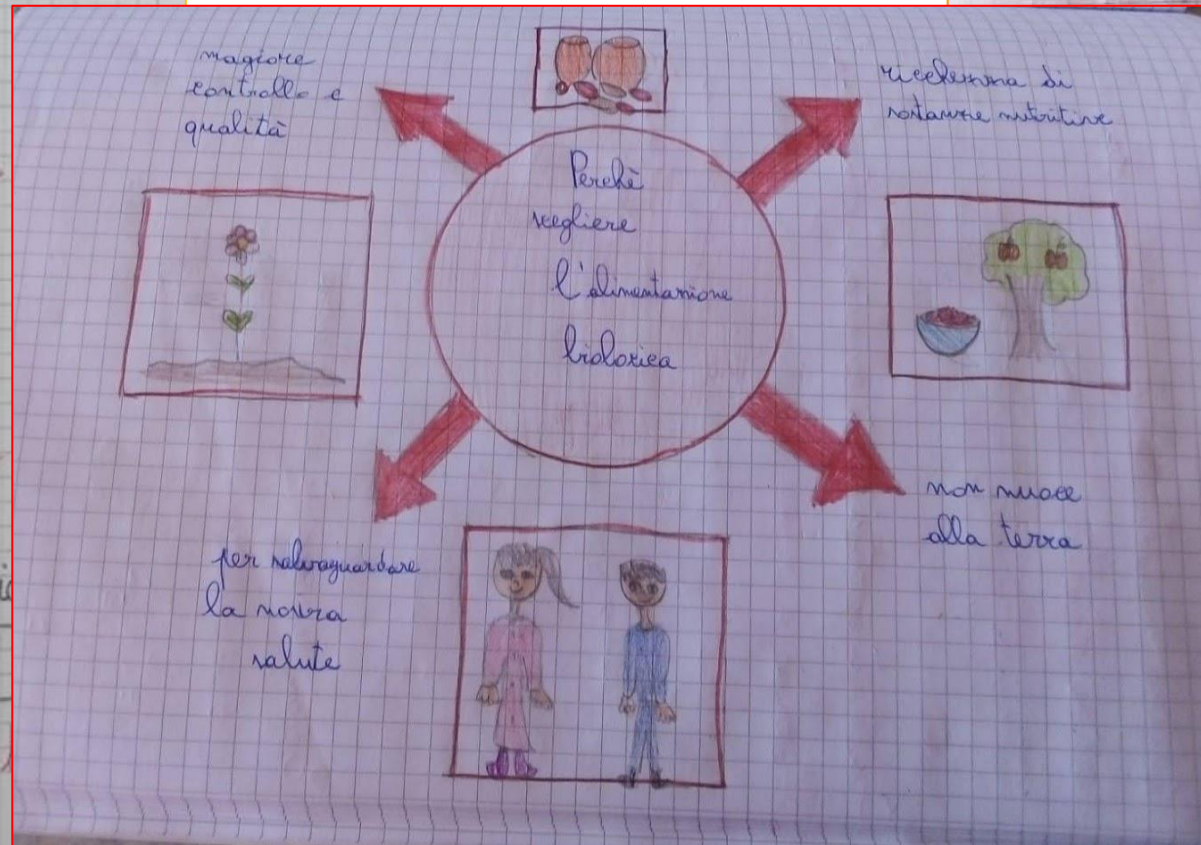
tantissimo

## L' AGRICOLTURA E L' ALLEVAMENTO BIOLOGICO PERCHE' ?

Allevamento bio: es  
gli ANIMALI

si nutrono di senza medicine

vivono in ampi spazi dove possono muoversi e pascolare



Questo lavoro rappresenta la sintesi di un percorso dal titolo

## **MANGIARE BENE PER CRESCERE MEGLIO:**

### **CIBO-SALUTE-AMBIENTE**

che noi alunni abbiamo fatto e che vogliamo condividere per far comprendere che per promuovere il vero benessere bisogna seguire una sana alimentazione e tutelare l'ambiente.

**SCUOLA PRIMARIA S. DOMENICA TALAO a.s.2020-21**