

Alimentazione sana



© Associazione svizzera per l'alimentazione



Mangiare e bere fa bene sia al corpo che alla mente

Gustando il nostro piatto preferito notiamo in primo luogo il sapore del cibo.

Tutti gli alimenti che mangiamo vengono decomposti dall'apparato digerente e trasformati in sostanze nutritive utili al nostro organismo.

Le principali sostanze nutritive sono le proteine, i grassi e i carboidrati.

I sali minerali, le vitamine e l'acqua sono sostanze nutritive che non forniscono energia.

Altre sostanze presenti negli alimenti sono gli aromi, le spezie, i coloranti e le fibre.

Tutte queste sostanze assolvono determinate funzioni per il nostro organismo.

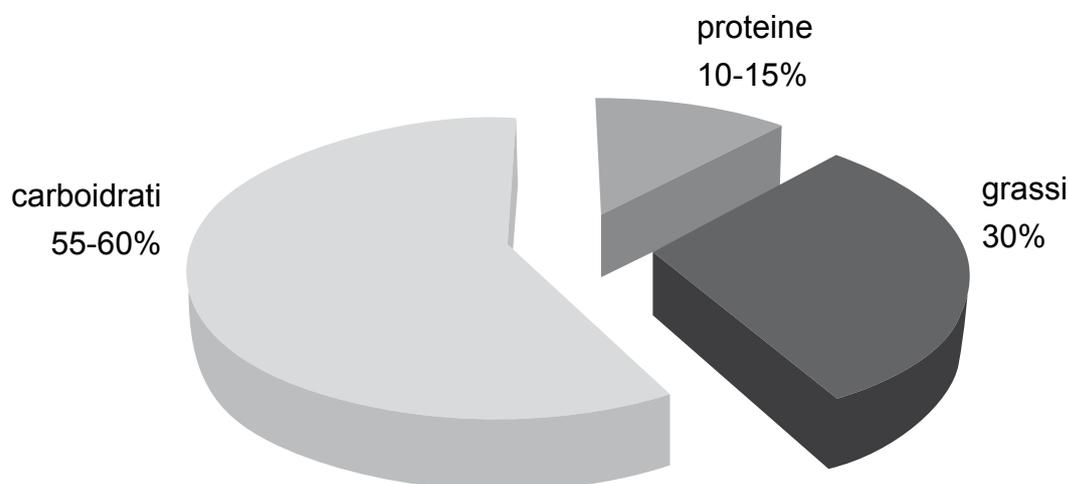
Il fabbisogno nutritivo

Il fabbisogno energetico di ogni persona viene coperto attraverso l'apporto di sostanze nutritive energetiche.

È importante che le sostanze nutritive assunte con la dieta siano bilanciate tra loro. Più varia è l'alimentazione, più è garantito l'apporto di sostanze nutritive all'organismo.

Queste sostanze assicurano benessere fisico, capacità di rendimento e prevengono il sovrappeso.

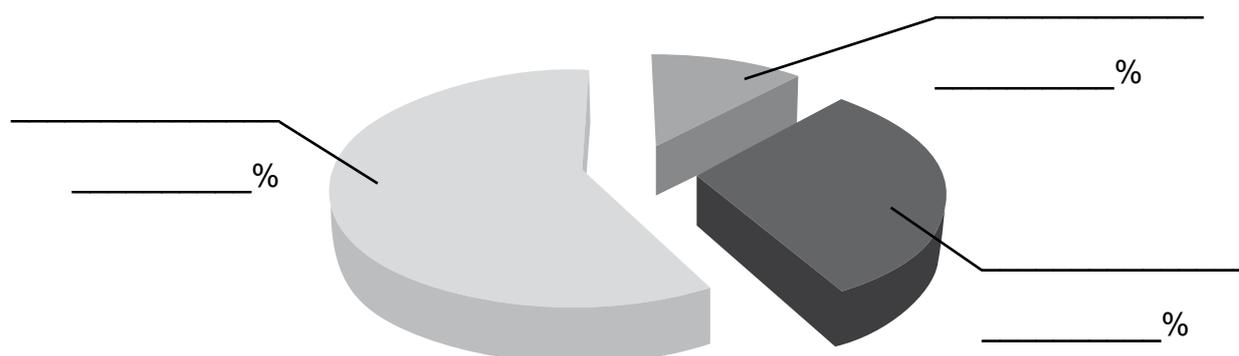
In linea di principio, il fabbisogno totale di sostanze nutritive per persona è composto da un 10-15% di proteine, un 30% di grassi e un 55-60% di carboidrati.



Il fabbisogno di sostanze nutritive

Completa il diagramma, specificando quali sono le sostanze nutritive necessarie all'organismo; aggiungi le relative percentuali:

carboidrati, proteine, grassi



Contrassegna con una crocetta la risposta giusta!

1. Quali sostanze nutritive aiutano a prevenire le malattie?

- proteine
- carboidrati
- vitamine
- grassi

2. Quali sono le sostanze nutritive?

- vitamine e sali minerali, proteine, grassi e carboidrati, acqua
- patate, pasta, frutta, liquidi
- carne, pesce, pollame e latte
- vitamine e sali minerali, pane e verdura

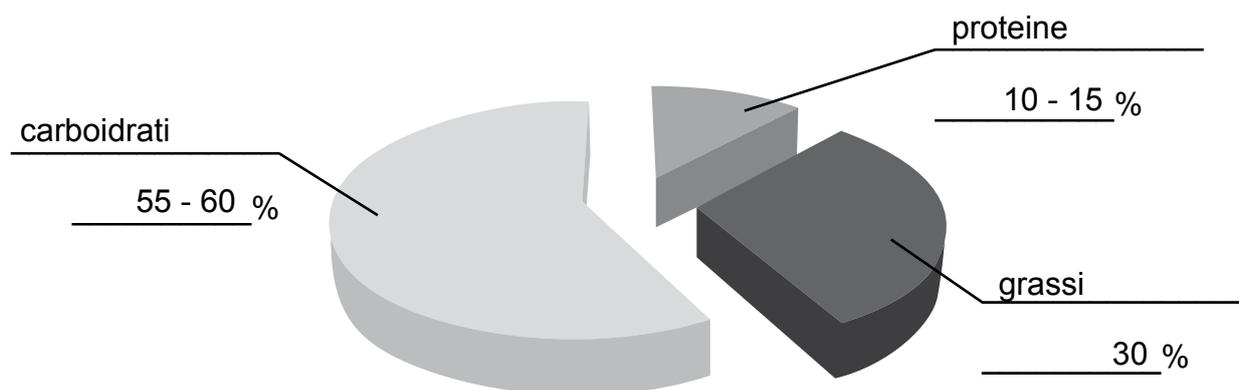
3. Alimentazione equilibrata significa:

- mangiare solo determinati cibi
- pesare gli alimenti prima di mangiare
- mangiare un po' di tutto, ma non nella stessa quantità e con la stessa frequenza
- mangiare molto



Il fabbisogno di sostanze nutritive

Soluzione:



Contrassegna con una crocetta la risposta giusta!

1. Quali sostanze nutritive aiutano a prevenire le malattie?

- proteine
- carboidrati
- vitamine
- grassi

2. Quali sono le sostanze nutritive?

- vitamine e sali minerali, proteine, grassi e carboidrati, acqua
- patate, pasta, frutta, liquidi
- carne, pesce, pollame e latte
- vitamine e sali minerali, pane e verdura

3. Alimentazione equilibrata significa:

- mangiare solo determinati cibi
- pesare gli alimenti prima di mangiare
- mangiare un po' di tutto, ma non nella stessa quantità e con la stessa frequenza
- mangiare molto



Come è un'alimentazione sana?

Non esistono cibi buoni e cattivi, sani e malsani. Per alimentarci in modo sano dobbiamo innanzitutto esser consapevoli di cosa e quanto mangiamo.

7 consigli utili per una sana alimentazione:

Consiglio 1: mangiare molti cibi che saziano

Cibi che saziano sono ad es. patate, pasta, riso e pane. Contengono pochi grassi, ma forniscono molta energia all'organismo.

Consiglio 2: mangiare molti cibi colorati

La frutta e la verdura colorano i nostri piatti e la nostra merenda. Mangia quindi più volte al giorno una mela verde, una prugna blu, un pomodoro rosso, una carota arancione o un peperone giallo.

Consiglio 3: il latte dà forza ed energia

Latte, ricotta e yogurt forniscono il calcio, importantissimo per le nostre ossa; perciò questi alimenti dovrebbero far parte della nostra alimentazione.

Consiglio 4: carne e pesce non tutti i giorni

Si dovrebbe mangiare carne e pesce almeno una volta alla settimana. Sono preferibili le carni magre come quelle bianche, l'agnello e il manzo. La carne apporta il ferro, molto importante per il nostro organismo, il pesce ci fornisce lo iodio.

Consiglio 5: ridurre i grassi e gli zuccheri

I dolci sono buoni ed i grassi conferiscono spesso un buon sapore. I grassi sono di importanza vitale per l'organismo, ma consumati in eccesso ci fanno ingrassare!

Mentre il sapore dolce dello zucchero si percepisce, i grassi spesso, oltre ad essere insapori, sono invisibili e nascosti negli alimenti. Quindi fate attenzione ai grassi e assumeteli con parsimonia!



Consiglio 6: bere per essere in forma

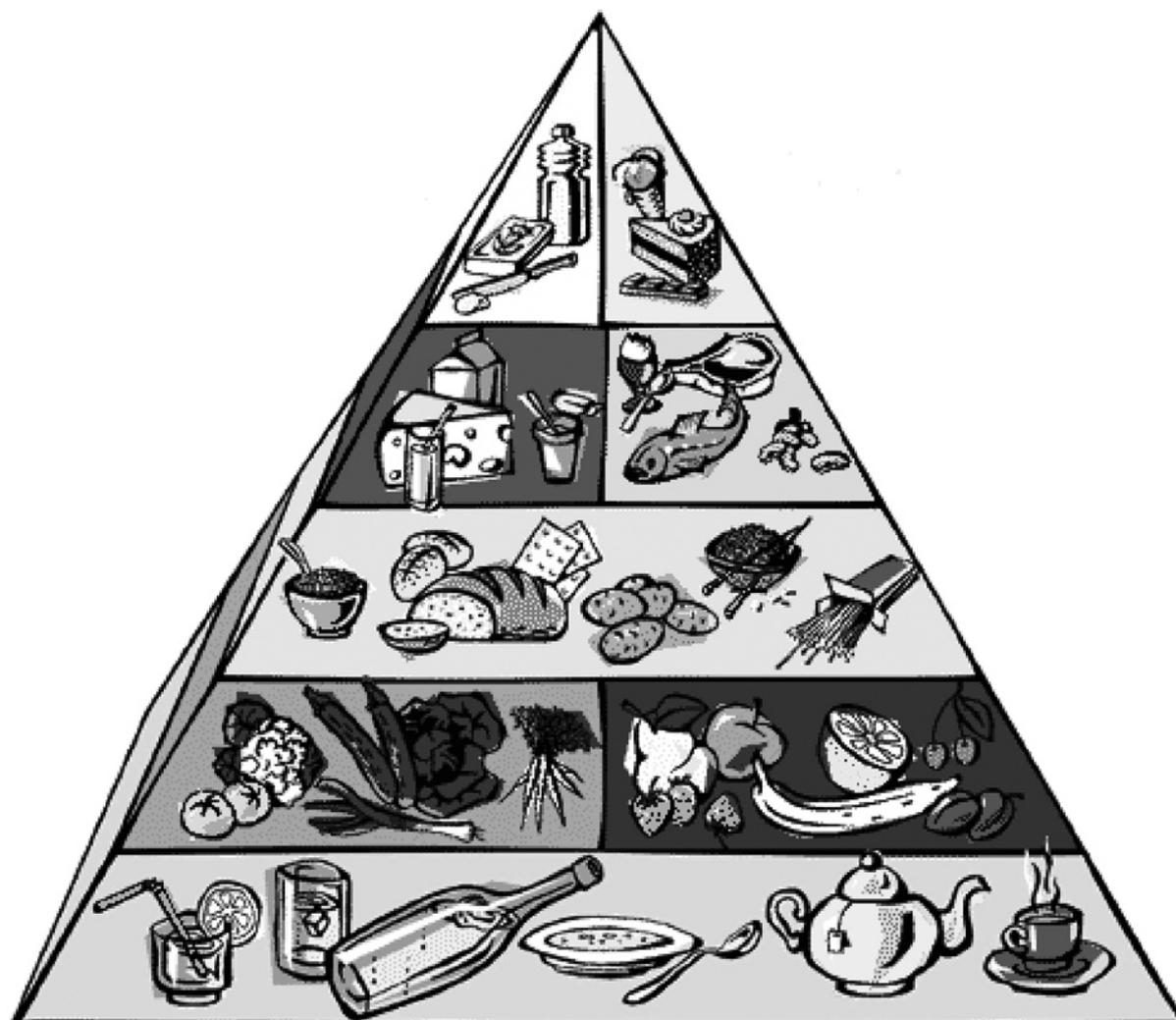
Il nostro corpo è composto di un'alta percentuale di acqua e ha bisogno di molti liquidi. Per questo motivo dovremmo bere molto, ma non Coca-cola, ma acqua naturale non gasata, succhi di frutta diluiti con acqua minerale o tè alla frutta.

Consiglio 7: gustare il cibo

Mangiare velocemente e distrattamente, magari in piedi o camminando, fa male alla salute, perché il nostro stomaco preferisce che si mangi lentamente.

Infatti, devono passare 20 minuti dall'assunzione del cibo, prima che lo stomaco ci dia un segnale di sazietà.

La piramide dell'alimentazione e i suggerimenti per un'alimentazione sana riportati nella tabella forniscono indicazioni utili per una dieta sana ed equilibrata.



© Associazione svizzera per l'alimentazione



Suggerimenti per un'alimentazione sana per i ragazzi dai 7 ai 12 anni

Alimento	Quantità	Unità
bevande	1	litro/giorno
pane, cereali (fiocchi di cereali)	170-200	grammi/giorno
patate, pasta, riso	120-180	grammi/giorno
verdura	200-230	grammi/giorno
frutta	200-230	grammi/giorno
latte, latticini	400-420	grammi/giorno
carne, insaccati	70-80	grammi/giorno
uova	2-3	uovo/settimana
pesce	150-180	grammi/giorno
margarina/olio	25-30	grammi/giorno
torte, dolci	50	grammi/giorno
marmellata, zucchero	10	grammi/giorno

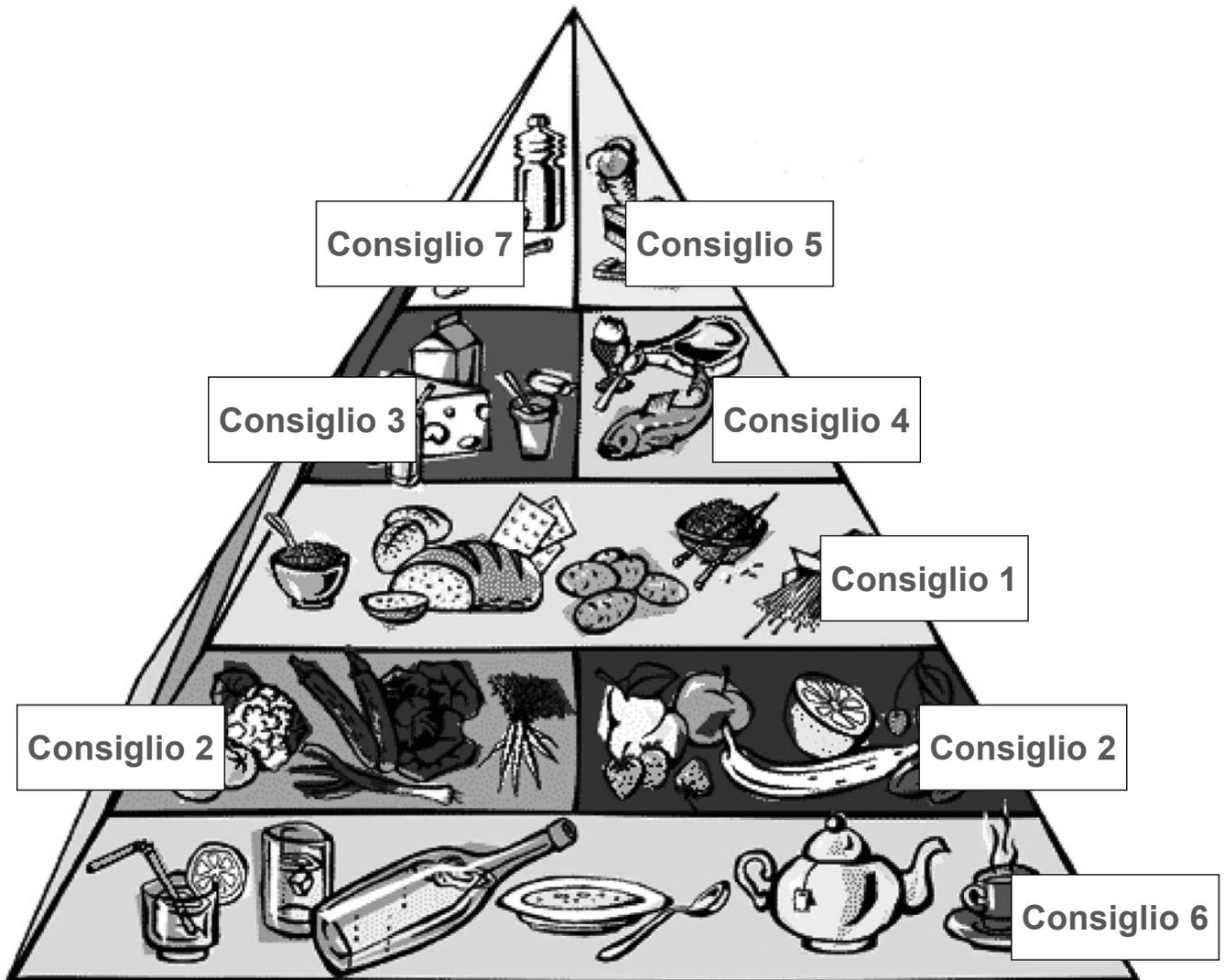
Compito

- ▶ Associa i 7 consigli per un'alimentazione sana ai singoli piani della piramide. Scegli un consiglio come titolo della piramide.
- ▶ Componi una razione giornaliera adatta alla tua fascia d'età. Un suggerimento: ognuno di voi può portare da casa un determinato alimento, per esempio un barattolo di marmellata, un pacco di pasta, delle mele, ecc.



Come è un'alimentazione sana?

Soluzione



© Associazione svizzera per l'alimentazione



Semplice e saporita – Come conservare la frutta

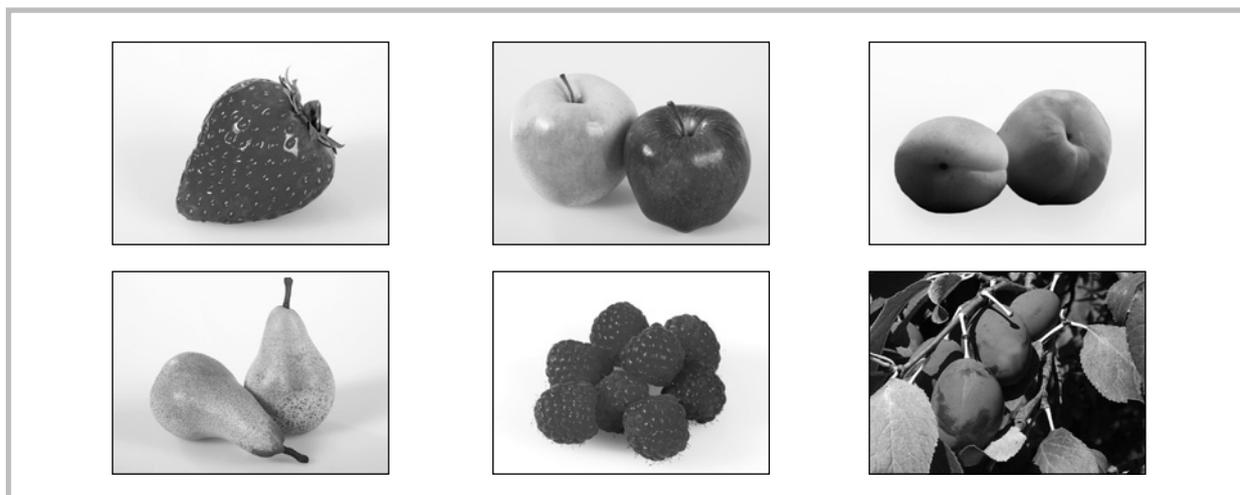
Conservare la frutta – ma come?

Pensa a come si può fare per conservare la frutta. Scegli un frutto per volta dalla cassetтина della frutta e indica come si conserva nella tabella qui sotto.

Frutta	Conservazione

Come conservare:

Sotto sale, congelare, essiccare, sott'aceto, cuocere



Semplice e saporita – Come conservare la frutta

Soluzione

Frutta	Conservazione
fragola	cuocere, congelare
mela	essiccare, cuocere
albicocca	essiccare, congelare, cuocere
prugna	essiccare, congelare, cuocere
pera	cuocere
lampone	congelare, cuocere



Rondelle di mela essiccate

Cosa vi occorre:

4 - 6 mele
1 limone, uno spremiagrumi
una ciotola, 1 litro d'acqua
del filo robusto e sottile, un ago
oppure una teglia coperta con carta da forno

Si fa così:

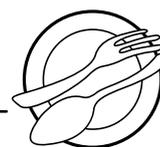
Lavare le mele accuratamente, togliere il torsolo e tagliarle a rondelle sottili, con o senza buccia. Spremere il limone e versare il succo in un litro d'acqua, quindi immergervi le fettine di mela e poi asciugarle.

Infilare le rondelle facendo una specie di collana, che poi si può appendere ad asciugare, ad esempio accanto al termosifone.

Oppure adagiare le rondelle di mela su una teglia coperta con carta da forno e farle essiccare in forno a 40-50°C dai 3 ai 5 minuti. Questo procedimento consuma naturalmente più energia dell'altro.

Le rondelle di mela devono mantenersi morbide, anche al tatto.

Potete usare queste fettine per fare il tè, aggiungerle al müsli o sgranocchiarle semplicemente come uno snack sano e gustoso.



La verdura è buona e fa bene – facciamo un test!

Cosa serve:

diversi tipi di ortaggi, ad esempio carote, pomodori, cetrioli, cavoli rapa, ...

un piatto per ogni tipo di verdura

un coltello da cucina

2 ciotoline per le salse

2 vasetti di crème fraiche o panna acida

erbe aromatiche, ad esempio aneto, prezzemolo, erba cipollina, crescione ecc,

spezie come pepe, sale, paprica, cipolla in polvere, ecc.

Prima di tutto, preparate le due salse, di sapore diverso: mescolate la crème fraiche o panna acida con le erbe aromatiche e le spezie, creandole a vostro piacimento.

Compiti:

- ▶ Lavate la verdura e sbucciatela, se necessario
- ▶ Tagliate la verdura a striscioline o pezzetti
- ▶ Assaggiate le verdure
- ▶ Compilate la tabella “Test sulle verdure”, scrivendo i nomi degli ortaggi e i risultati della vostra prova d’assaggio.
- ▶ In che modo le salse cambiano il gusto della verdura?



Test sulle verdure

Nome:

 Colore:

 Odore:

 Sapore:

Nome:

 Colore:

 Odore:

 Sapore:

**Il grande test
 sulle verdure**

Nome:

 Colore:

 Odore:

 Sapore:

Nome:

 Colore:

 Odore:

 Sapore:

► **In che modo le salse cambiano il gusto della verdura?**



Gustare con tutti i sensi – riconosci gli ingredienti?

Prima di mangiare un alimento lo osserviamo attentamente, lo annusiamo, lo tocchiamo e infine assaggiamo per capire se ci fa bene.

Questo atteggiamento è molto importante per evitare di mangiare del cibo cattivo o avariato. Siamo, infatti, perfettamente in grado di distinguere cosa ci piace – sia dal punto di vista estetico che del sapore – e cosa ci fa bene.

Facciamo un test per scoprire cosa succede quando possiamo impiegare solo uno dei nostri sensi: olfatto (annusare), vista (guardare) o tatto (toccare).

Prova a percorrere le quattro tappe con un compagno/una compagna. Riconosci gli alimenti? Ti piacciono?

► Prima tappa: OLFATTO

Annusa i campioni e scrivi cosa contengono:

► Seconda tappa: GUSTO

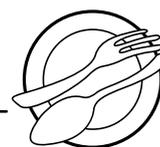
Bendatevi gli occhi a vicenda e assaporate il gusto degli alimenti.

► Terza tappa: VISTA

Sei in grado di scoprire con quali tipi di latte sono preparate queste bevande? Scrivi qui sotto:

► Quarta tappa: TATTO

Tocca il sacchetto e indovina cosa contiene. Scrivi qui sotto di che cosa si tratta:



Gustare con tutti i sensi – riconosci gli ingredienti?

Indicazioni per il foglio di lavoro

(Apprendere in tandem svolgendo il percorso a tappe)

Vengono allestite quattro tappe, munite di campioni e di altri materiali di sussidio. I ragazzi sono esortati a scegliere un compagno con cui fare il percorso. Ogni tappa è contrassegnata da un cartello: 1. Olfatto, 2. Gusto, 3. Vista, 4. Tatto.

Alla prima tappa si trovano 5 contenitori numerati (ad es. contenitori per pellicole, non trasparenti e con un coperchio bucherellato) con diversi campioni di alimenti, quali ad esempio formaggio, prosciutto, mela, paprica, rosmarino o altro.

Alla seconda tappa si trovano, oltre ad una benda per gli occhi, tre contenitori (dello stesso tipo di quelli sopra descritti) con pezzetti di mela, di pane, di verdura o altro.

I ragazzi si bendano gli occhi a turno; chi non ha gli occhi bendati porge all'altro un campione da assaggiare, facendo indovinare di che cosa si tratta. Dopo si invertono i ruoli.

Alla terza tappa sono preparate tre bevande a base di latte con cannuccia per ogni ragazzo/ragazza. Due di queste sono leggermente colorate, ad es. di rosso, facendo somigliare la bevanda ad un frappè di fragola. I ragazzi assaggiano i campioni e annotano sul foglio di cosa si tratta.

Alla quarta tappa ci sono cinque sacchetti con altrettanti alimenti diversi, per es. pezzetti di mela, fragole, cavoletti di Bruxelles, cavolo rapa e uvetta. I ragazzi tastano il contenuto e annotano il risultato sul foglio.

Questo percorso ha lo scopo di affinare i sensi e di far scoprire ai ragazzi che per gustare e valutare gli alimenti impieghiamo tutti i nostri sensi.

Per questi esperimenti dovrebbero essere preferibilmente impiegati alimenti di produzione propria del maso.



Dolce – acido – amaro – salato: Quali gusti riconosce la tua lingua?

Lo sapevi che la nostra lingua riconosce solo determinati gusti? Abbiamo bisogno dell'olfatto per percepire tutti i gusti dei cibi. Quando mangiamo, gusto e olfatto collaborano tra loro.

La lingua è in grado di distinguere solo quattro sapori: dolce, salato, acido e amaro. Per il riconoscimento di tali sapori sono responsabili determinate zone della lingua. Scopri attraverso quest'esperimento, dove vengono percepite sulla lingua le diverse sensazioni di gusto.

Cosa occorre:

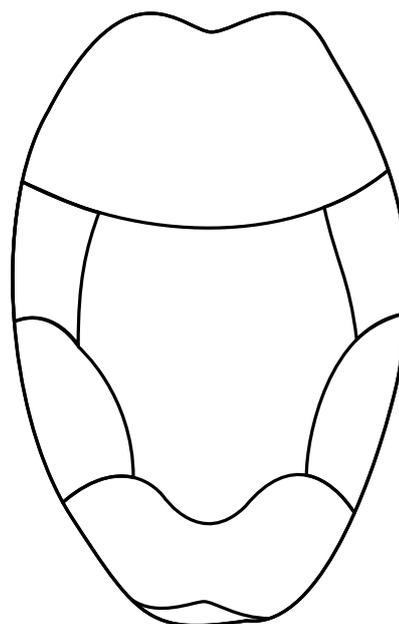
pipetta (cannuccia)	succo di limone
acqua salata	caffè
acqua e miele	bicchiere d'acqua

Si fa così:

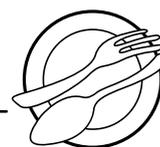
Cerca di instillare con la pipetta o la cannuccia una goccia di liquido su una determinata zona della lingua. Dopo ogni instillazione, sciacqua la pipetta/cannuccia e bevi un sorso d'acqua.

Cerca di individuare le seguenti zone sulla tua lingua e annotale sul disegno:

- ▶ zona dove senti maggiormente il gusto dolce: colora di rosso
- ▶ zona in cui senti maggiormente il gusto acido del succo di limone: colora di giallo
- ▶ zona in cui senti maggiormente il gusto amaro del caffè: colora di viola
- ▶ zona in cui senti maggiormente il gusto salato: colora di verde

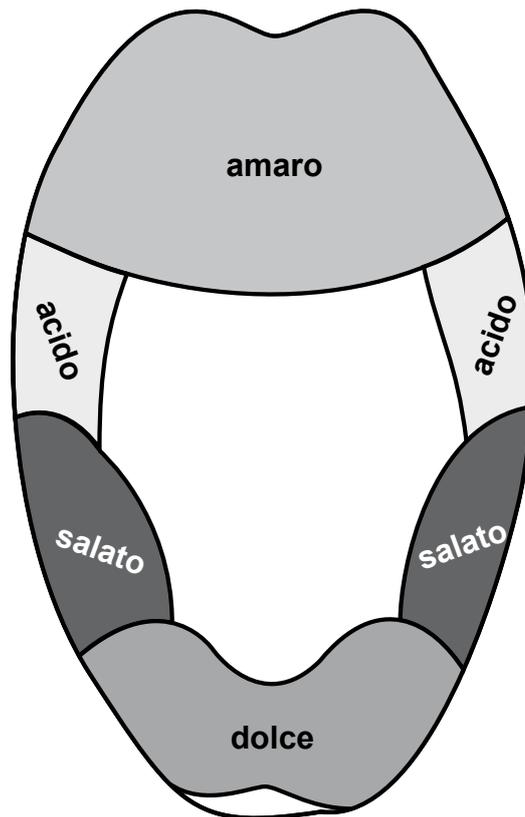


punta della lingua



Dolce – acido – amaro – salato: Quali gusti riconosce la tua lingua?

Soluzione



Punta della lingua



Il detective degli alimenti – Sulle tracce di ciò che mangi

Scopri che cosa mangi nell’arco di un’intera giornata. Cerca di ricordare che cosa hai mangiato ieri e scrivilo o disegnalo nella tabella:

<p>Colazione</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Spuntino</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Pranzo</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Merenda</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<p>Cena</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Pensa ai tuoi cibi preferiti e rispondi alle seguenti domande:

▶ **Quale è il tuo cibo preferito?**

▶ **Dove preferisci mangiare?**

▶ **Con chi preferisci mangiare?**



Mangiare sano – Conosci il trucco?

Metti una crocetta sugli alimenti che dovresti mangiare in gran quantità e fai un cerchio attorno a quelli che dovresti mangiare in quantità minore.

frutta

frites

pommes

yogurt

arrosto

verdura

patate

fetta al latte

torta

Coca-cola

pizza

cioccolata

panna

hamburger

acqua

biscotti

bistecca

pesce

Assegna un punteggio da 1 (squisito) a 6 (non mi piace affatto). Scrivi il tuo punteggio accanto ad ogni alimento qui riportato.



L'uovo a tutto tondo – Esperimenti con l'uovo

L'uovo è un alimento antichissimo. L'uovo sodo e colorato si trova su ogni tavola pasquale o è nascosto nel nido di Pasqua. L'uovo ha molte qualità, che potrai scoprire facendo i seguenti esperimenti:

Occorrente:

1 uovo crudo	sale
1 bicchiere	1 cucchiaino da tè
acqua	1 torcia potente

► Come si riconosce un uovo fresco?

- dall'odore
- dal colore
- se lo metto in acqua si deposita sul fondo

► Quanto è robusto il guscio dell'uovo?

Prova a schiacciare l'uovo nella tua mano.

► Guardiamo dentro l'uovo:

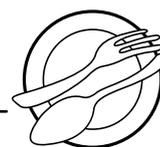
Prendi la torcia in una mano e l'uovo nell'altra. Con la torcia illumina l'uovo: com'è fatto il guscio? È liscio o irregolare? Presenta dei pori? Forse riesci a vedere anche il tuorlo.

► Le uova imparano a nuotare

Prendi il bicchiere e riempilo d'acqua per metà. Immergi l'uovo con cautela, poi aggiungi tre cucchiaini di sale. Fa sciogliere tutto il sale mescolando con il cucchiaino. Osserva attentamente cosa succede! Metti una crocetta sulla risposta esatta.

- l'uovo si rompe
- l'uovo viene a galla
- l'uovo diventa blu

Consiglio: A casa tua, prova a vedere cosa succede se metti un uovo in un bicchiere d'aceto!



L'uovo a tutto tondo – Esperimenti con l'uovo

Indicazioni per il foglio di lavoro

Le uova sono eccezionali per fare esperimenti che affascinano i ragazzi.

In questo foglio di lavoro si trattano argomenti quali la conservazione e la deperibilità, la stabilità del guscio, la qualità ed altri fenomeni di carattere scientifico.

Il materiale occorrente è disponibile sul posto, mentre la torcia si può far portare dai ragazzi. Gli esperimenti andrebbero svolti preferibilmente singolarmente. Se ciò non è possibile, si consiglia di dividere le classi in gruppi di non più di 12 ragazzi: in questo modo è garantita la possibilità di spiegare meglio ed è sufficiente una minore quantità di materiale.

Osservazioni sui singoli esperimenti:

- 1) Riconoscere se un uovo è fresco, immergendolo in acqua. Se l'uovo viene a galla, non è più fresco.
- 2) Stabilità del guscio: stringendo l'uovo nel pugno ed esercitando una pressione omogenea, non si sarà in grado di romperlo nemmeno con la forza. (Chiaramente la prova non funziona se il guscio è irregolare o difettoso. Per sicurezza si consiglia quindi di svolgere questo esperimento sopra un piatto!)
- 3) I test mediante illuminazione vengono impiegati anche nella classificazione industriale delle uova in categorie di qualità. Questo esperimento permette ai ragazzi di guardare all'interno dell'uovo e di esaminare la struttura del guscio, la posizione del tuorlo ed eventuali "macchie". Le uova che non presentano macchie in controluce, che hanno un tuorlo ben definito ed in posizione centrale, vengono classificate nella categoria "A".
- 4) Questo esperimento dimostra il comportamento fisico dell'uovo in liquidi di densità diversa. L'uovo viene a galla, se la densità dell'acqua salata è superiore a quella dell'uovo.



Il cibo – ieri e oggi

Un tempo, quasi tutte le famiglie contadine coprivano il proprio fabbisogno alimentare con i prodotti del loro maso. Specialmente d'estate e in autunno si mangiavano frutta e verdura fresche e cibi preparati al momento. Oggi è occupata in agricoltura solo il 10-12% della popolazione. La maggior parte del raccolto viene prodotta e venduta da parte delle cooperative agricole, solamente una piccola parte si può acquistare direttamente dai contadini nei propri masi.

In molti Paesi esistono industrie alimentari che producono burro, formaggio, salumi, ma anche patatine, succo di mela e addirittura cibi pronti. Questi prodotti arrivano nei supermercati in celle frigorifere o congelati. Molte persone comprano questi prodotti. Essendo cambiata l'offerta dei prodotti, naturalmente anche le nostre abitudini alimentari sono cambiate rispetto a molti anni fa.

Leggi le seguenti affermazioni e valuta se sono vere o false, mettendo una crocetta al posto giusto.

	vero	falso
▶ Oggi mangiamo più cibi pronti di una volta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▶ Anche i ristoranti propongono cibi pronti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▶ Sempre più persone sono in sovrappeso, perché mangiano troppo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▶ Oggi i bambini mangiano meno dolci di una volta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▶ Il consumo di prodotti congelati è in aumento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▶ Molti alimenti sono integrati con vitamine.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▶ Oggi molti alimenti hanno un aspetto diverso, a causa dell'aggiunta di coloranti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▶ Attualmente abbiamo una minore scelta di alimenti rispetto al passato.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▶ Anche i contadini vanno a fare la spesa al supermercato.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▶ La maggior parte della frutta coltivata in Alto Adige non viene consumata qui da noi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Cibo – ieri e oggi

Soluzione

Questo esercizio vuole richiamare l'attenzione sul fatto che il comportamento alimentare è fortemente influenzato dai cambiamenti della società. I ragazzi hanno la possibilità di riconoscere i cambiamenti più rilevanti.

	vero	falso
▶ Oggigiorno mangiamo più cibi pronti di una volta.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Anche i ristoranti propongono cibi pronti.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Sempre più persone sono in sovrappeso, perché mangiano troppo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Oggi i bambini mangiano meno dolci di una volta.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
▶ Il consumo di prodotti congelati è in aumento.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Molti alimenti sono integrati con vitamine.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Oggi molti alimenti hanno un aspetto diverso, a causa dell'aggiunta di coloranti.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ Attualmente abbiamo una minore scelta di alimenti rispetto al passato.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
▶ Anche i contadini vanno a fare la spesa al supermercato.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▶ La maggior parte della frutta coltivata in Alto Adige non viene consumata qui da noi.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

