

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Progetto realizzato dalla Maestra Lairetta

Canale youtube Lapazza pecora

Pagina Facebook «Didattica creativa»

Gruppo Facebook «Didattica a distanza help»

Instagram Scuola day by day

Twitter

Maestra Lairetta

COSA VUOL DIRE NUTRIRSI?

DI COSA ABBIAMO BISOGNO PER CRESCERE?

COS'E' LA PIRAMIDE ALIMENTARE?

**SONO TANTI I QUESITI SULL' ALIMENTAZIONE E TANTE LE
RISPOSTE POSSIBILI.**

**UN SIMPATICO LAP BOOK CON INFORMAZIONI, PERSONAGGI E
GIOCHI PUO' ESSERE UN BUON MODO PER IMPARARE
DIVERTENDOSI.**

KIT: Io per me stesso , «Alimentazione»

Per realizzare il Flip Book è necessario procurarsi un foglio quadrettato o bianco che misuri 70cmx50cm; il file comprende tutto il materiale da stampare. Si consiglia di realizzare un campione da mostrare agli alunni.

Fonti e immagini tratte da...

Pinterest

Google

Progetto realizzato dalla *Maestra Lauretta*

Canale youtube Lapazza pecora

Pagina Facebook «Didattica creativa»

Gruppo Facebook «Didattica a distanza help»

Instagram Scuola day by day

Twitter – Maestra Lauretta



IO PER...

ALIMENTAZIONE



BENESSERE

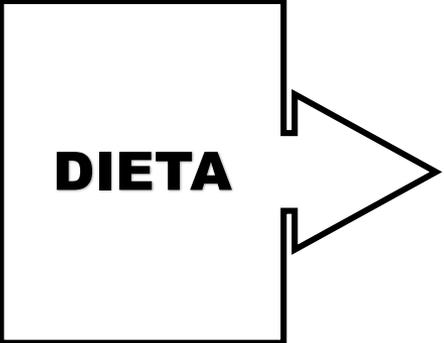
...ME STESSO



i
n
c
o
l
l
a
r
e

LA DIETA È L'INSIEME DI TUTTI I CIBI CHE COSTITUISCONO L'ALIMENTAZIONE DI CIASCUNO DI NOI.

DIETA



INCOLLARE

COSA MANGIARE

IL NOSTRO CORPO HA BISOGNO DI CIBI SANI,
CAPACI DI FORNIRCI TUTTA L'ENERGIA E LE
SOSTANZE CHE GLI SERVONO OGNI GIORNO, CON
EQUILIBRIO.

INCOLLARE

COME MANGIARE

I CIBI VANNO INGERITI CON CALMA,
BADANDO ALLA QUALITÀ E ALLA QUANTITÀ

ATTENZIONE

Esagerare con dolci, patatine, caramelle,
dimenticando alimenti importanti fa più male
che bene.

i
n
c
o
l
l
a
r
e

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

ENERGIA

i
n
c
o
l
l
a
r
e

L'ENERGIA
FORNITA
DAL CIBO SI
MISURA IN
CALORIE

CALORIE

i
n
c
o
l
l
a
r
e

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



SE CI NUTRIAMO POCO NON CRESCIAMO
ABBASTANZA, DIMAGRIAMO, DIVENTIAMO
DEBOLI E POSSIAMO AMMALARCI
SERIAMENTE (anoressia e bulimia).

IL CIBO FA UN LUNGO VIAGGIO NEL NOSTRO CORPO, OLTRE A TRSFORMARSI IN ENERGIA CI DA' E TUTTI GLI ELEMENTI CHE CI SERVONO PER COSTRUIRE NUOVI MUSCOLI, NUOVE OSSA, NUOVA PELLE: INSOMMA, TUTTO QUELLO CHE OCCORRE PER CRESCERE E DIVENTARE GRANDI.

CARBOIDRATI

SONO LA FONTE PRINCIPALE DI ENERGIA PER L'ORGANISMO.

PROTEINE

FABBRICANO E RINNOVANO TUTTI I TESSUTI DI CUI È COMPOSTO IL CORPO.

DANNO L'ENERGIA E RAPPRESENTANO UNA RISERVA ILLIMITATA PER AFFRONTARE L'ATTIVITÀ FISICA

GRASSI

GLI ALIMENTI

SI CLASSIFICANO IN TRE GRUPPI

SONO ESSENZIALI
ANCHE...

incollare

E' presente in tutte le bevande ed in tutti gli alimenti; permette il funzionamento di molti processi necessari alla sopravvivenza.

ACQUA

(è importante berne tanta)

incollare

UTILI NEL FAVORIRE IL BUON FUNZIONAMENTO DELL'ORGANISMO.

VITAMINE

incollare

SONO IMPORTANTI PER LA CRESCITA E LO SVILUPPO DI DIVERSI TESSUTI E ORGANI.

SALI MINERALI

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

È IL PASTO PIÙ IMPORTANTE DELLA GIORNATA E DOVREBBE ESSERE PIUTTOSTO ABBONDANTE.

SIA A METÀ MATTINATA CHE A METÀ POMERIGGIO, UNA MERENDA ENERGETICA E LEGGERA FORNIRÀ UNA "RICARICA" CHE AIUTERÀ A PROSEGUIRE LA NOSTRA ATTIVITÀ.

PRANZO

CENA

SPUNTINO

COLAZIONE

IL PASTO DI MEZZOGIORNO DEVE ESSERE LEGGERO PER NON APPESANTIRE E OSTACOLARE LE ATTIVITÀ POMERIDIANE, MA ABBASTANZA NUTRIENTE.

LA SERA LA CENA NON DOVRÀ ESSERE MOLTO ABBONDANTE, PERCHÉ PER DORMIRE NON ABBIAMO BISOGNO DI MOLTA ENERGIA.

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

PER EVITARE MALATTIE COME L'OBESITÀ, IL DIABETE, LA CARIE DENTARIA, L'AVITAMINOSI, DOVUTE A CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI.

FIN DA PICCOLI DOBBIAMO ABITUARCI AD UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

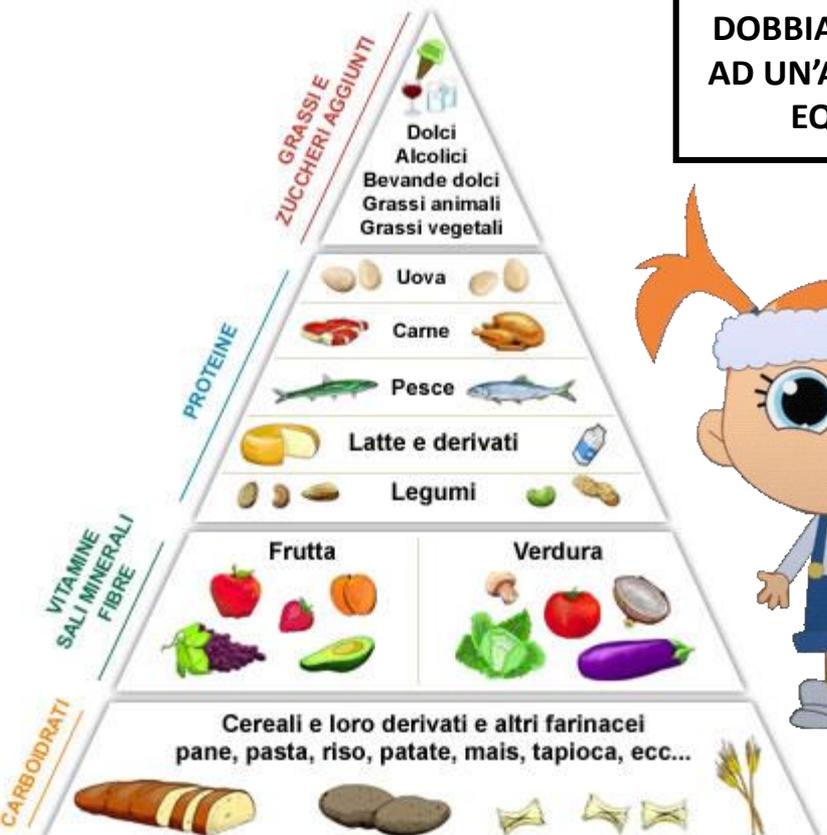
Io mangio a...

È importante mangiare un po' di tutto, nella giusta quantità e soprattutto variando gli alimenti. Ma quanto dobbiamo mangiare? Un ottimo metodo è quello di calcolare le CALORIE.

Per chi pratica sport l'alimentazione dovrà essere molto più ricca di alimenti energetici, distribuiti durante la giornata. Per studiare meglio la dieta dovrà essere varia e leggera, ricca di carboidrati, di frutta, verdura e pesce, che apportano indispensabili sali naturali.

BERE TANTA ACQUA

Attività fisica regolare





DOBBIAMO STARE ATTENTI
A NON CONTAMINARE GLI
ALIMENTI!!!



DOBBIAMO PROTEGGERLI DAI MICRORGANISMI, PERCHÉ A VOLTE SIAMO
PROPRIO NOI CHE LI TRASPORTIAMO SUI CIBI.
PER EVITARE CHE QUESTO SUCCEDA È IMPORTANTE METTERE IN PRATICA
ALCUNE REGOLE DI IGIENE.

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

**Regole
a tavola**

INCOLLARE

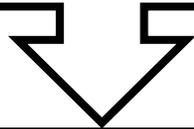
CHE COS'È LA SOSTENIBILITÀ ALIMENTARE



L'ONU sta cercando di creare una **cultura alimentare** diversa, fondata sulla riduzione degli sprechi, il giusto utilizzo delle risorse, la tutela della biodiversità, la distribuzione degli alimenti dai produttori ai fornitori..

INCOLLARE

CHE COS'È LA FAO



E' un istituto specializzato delle **Nazioni Unite** con lo scopo di contribuire ad accrescere i livelli di nutrizione, aumentare la produttività agricola, migliorare la vita delle popolazioni rurali e contribuire alla crescita economica mondiale.

ATTENTI AGLI SPRECHI!!!

LO SAI CHE CI SONO POSTI DOVE È DIFFICILE NUTRIRSI?

DAL RAPPORTO ANNUALE del 2019 REDATTO DALLA **FAO** E DA DIVERSE AGENZIE DELLE **NAZIONI UNITE**

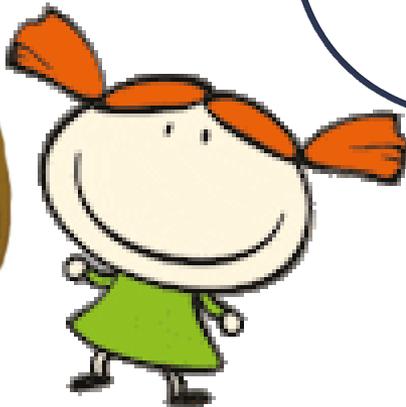
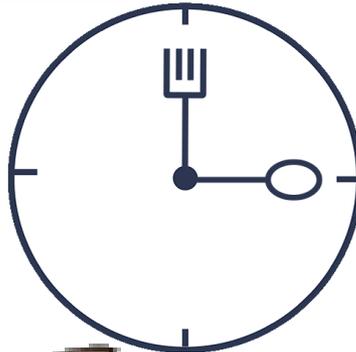
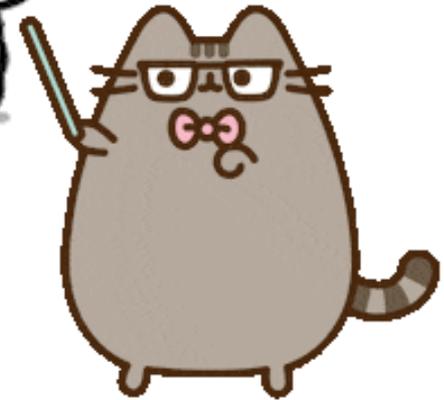
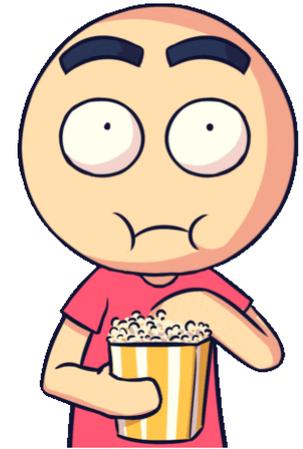


690 milioni di abitanti del pianeta hanno **sofferto la fame**

NEL MONDO SONO **2 MILIARDI** LE PERSONE CHE AFFRONTANO LIVELLI MODERATI O GRAVI DI INSICUREZZA ALIMENTARE

Il maggior numero di persone che soffrono la fame si trova in **Asia** in **Africa**.

Questa situazione mette ulteriormente a rischio il conseguimento dell'**Obiettivo di Sviluppo Sostenibile 2**, che prevede l'azzeramento della fame nel mondo per il 2030.



	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
colazione							
pranzo							
cena							
merenda							
bevande							
Acqua							
Attività fisica							

Il diario alimentare è uno strumento che può esserti molto utile per correggere eventuali abitudini alimentari errate, che potrebbero danneggiare la tua salute.

CHE COS'E' IL DIARIO ALIMENTARE

ORA TOCCA A TE. SCRIVI IL DIARIO ALIMENTARE E SCOPRI SE LA TUA ALIMENTAZIONE E' CORRETTA.

THE FOOD GAME

INDICAZIONI CASELLE

- 2 . Colazione con latte e biscotti, avanza di due caselle.
5. Hai saltato la colazione, torna indietro di due caselle.
7. Fai uno spuntino con la frutta, ritira il dado.
10. Hai mangiato troppe patatine fritte, stai fermo due turni.
13. A mensa hai mangiato tutte le verdure, salta alla casella 15.
16. Hai fatto merenda con troppi dolci e hai mal di pancia, fermo un turno.
18. Oggi hai bevuto tanta acqua anziché bibite gassate, ritira il dado.
21. Nel pomeriggio hai guardato la tv e non hai fatto attività fisica. Fermo un turno.
23. Per cena hai mangiato minestra di carote e patate, avanti di una casella.
26. Dopo cena esageri con dolci e bibite gassate, ritorna alla casella 20.

