# Ortilio Lab

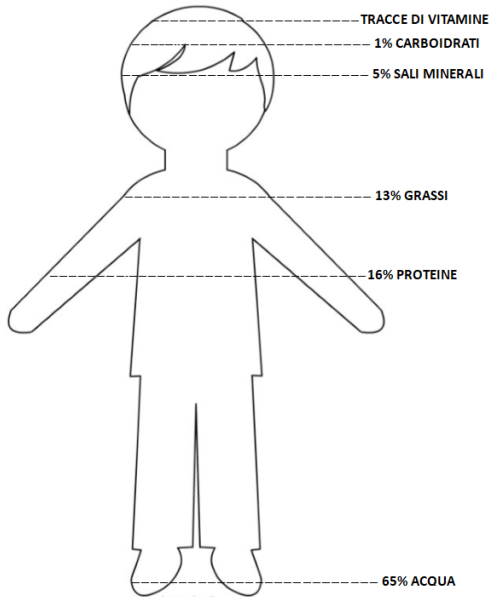
Spunti per l'insegnante propedeutici all'intervento in classe

I cibi sono quegli alimenti che come la frutta, la verdura, il pane, 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.
Durante l'intervento in classe gli alunni attraverso semplici esperimenti riconosceranno i principi nutritivi contenuti nei cibi e impareranno quanto sia ricca di nutrienti salutari la frutta e la verdura.

## SPUNTI DI RIFLESSIONE

I **nutrienti** sono sostanze chimiche presenti negli alimenti necessarie all'organismo per le sue funzioni vitali.
**Proteine,** rivestono molteplici funzioni nel nostro organismo: crescita, mantenimento e riparazione delle cellule, trasporto di nutrienti ed ossigeno attraverso il sangue; costituiscono enzimi, ormoni ed anticorpi; compongono muscoli, organi interni, pelle, capelli, ossa.
**Carboidrati:** sono la fonte principale di energia per l'organismo.
**Grassi o lipidi:** costituiscono la sorgente più concentrata di energia di cui può disporre l'organismo, svolgono funzione di riserva energetica e di isolante corporeo, circondano e proteggono organi vitali quali i reni, il cuore ed il sistema riproduttivo.
**Minerali:** essenziali per la buona salute e l'accrescimento, partecipano a processi vitali come la formazione delle ossa e dei denti e la regolazione dei liquidi corporei.
**Vitamine,** sono sostanze organiche essenziali: l'organismo non è in grado di produrle in quantità sufficienti, per cui esse vanno introdotte attraverso gli alimenti che le contengono.

**Lo sapevi che siamo composti da...**




## SPUNTO DI ATTIVITÀ

Gli alimenti non sono tutti uguali: ogni alimento contiene alcuni principi nutritivi e non altri. Alcuni hanno un maggiore contenuto di proteine, altri contengono carboidrati, e così via. Una corretta scelta degli alimenti sarà più facile se suddividiamo gli alimenti in cinque gruppi:
Gruppo I: cereali e tuberi
Gruppo II: frutta e verdura
Gruppo III: latte e latticini
Gruppo IV: carne, pesce, uova, legumi
Gruppo V: grassi da condimento
Gruppo VI: zucchero e dolci
Si distribuisce a ciascun alunno l'immagine di un alimento e, a turno, ognuno scoprirà la sua. Scopo del gioco è quello di riconoscere, man mano che le immagini vengono scoperte, a quale gruppo l'alimento appartiene. L'insegnante, prima di iniziare il gioco, deve fornire le caratteristiche principali dei gruppi Ad ogni carta vengono richieste ai bambini informazioni sull'alimento. Verranno poi aggiunte informazioni su nutrienti contenuti, frequenza di consumo e benefici.