



Alimenta la piramide

SPUNTI PER L'INSEGNANTE PROPEDEUTICI ALL'INTERVENTO IN CLASSE

La parola "dieta" deriva dal greco diaita, modo di vivere, stile di vita. Dieta non significa, quindi, digiuni e sacrifici, ma non è altro che la quantità di principi nutritivi che bisogna assumere quotidianamente perché il corpo possa svolgere tutte le sue attività e mantenersi in salute. Non c'è una dieta buona per tutti perché ogni dieta va praticata in base alle necessità di ognuno. Una corretta nutrizione deve assicurare in modo equilibrato tutti i nutrienti di cui le cellule hanno bisogno per la vita dell'organismo. Nessun alimento è completo e capace di fornire tutti i nutrienti che servono all'organismo, per questo la dieta di ciascuno deve essere il più possibile variata. Durante l'intervento in classe gli alunni conosceranno il concetto di piramide alimentare e corretta alimentazione. Prima di questo è utile che vengano loro introdotti i gruppi alimentari accennando ai nutrienti in essi contenuti.

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.

I GRUPPI ALIMENTARI

Gruppo alimentare	Tipi di alimenti	Principi nutritivi
Gruppo I: cereali e tuberi		Zuccheri complessi, proteine.
Gruppo II: frutta e ortaggi		Acqua, zuccheri semplici, vitamine (A, C), minerali (potassio), fibre, sostanze antiossidanti.
Gruppo III: latte e derivati		Proteine, grassi, vitamine (B e D), minerali (calcio, fosforo).
Gruppo IV: carne, pesce, uova e legumi		Proteine, grassi (saturi nella carne, insaturi in pesce e legumi), vitamine (B), minerali (ferro).
Gruppo V: grassi da condimento		Grassi, vitamine (A, D, E).

spunti di attività



Dividere la classe in piccoli gruppi e consegnare, ad ogni gruppo, diverse immagini di alimenti più o meno comuni nelle diete degli alunni.

Ciascun gruppo dovrà scegliere il criterio secondo il quale dividere i cibi raggruppare gli alimenti.

Dopo 10 minuti circa, chiedere ad ogni gruppo di spiegare secondo quale criterio hanno diviso gli alimenti a loro forniti. Se hanno usato metodologie molto stravaganti suggerire loro di riprovare dividendoli questa volta per alimenti simili dal punto di vista nutrizionale.

Dopo 10 minuti circa, chiedere ad ogni gruppo di illustrare nuovamente le loro suddivisioni e correggere tutti assieme il lavoro svolto.

