

Mangiare fa bene!



Vaso precolombiano raffigurante una pannocchia di mais e alcuni pesci, appartenente alla collezione archeologica del Museo di Anatomia Umana. Il reperto risale a un periodo compreso fra il XII e il XVI secolo.

Gli esseri umani, così come gli animali, devono mangiare per assumere delle sostanze fondamentali per vivere, camminare, saltare, giocare, pensare... Le sostanze nutritive che si trovano nel cibo sono fondamentali per darci energia e svolgono funzioni diverse per il nostro corpo.

Lo sappiamo tutti che le merendine e la cioccolata sono buonissime... ma per crescere sani e forti abbiamo bisogno di mangiare bene in modo che il nostro corpo funzioni regolarmente.

Grazie al disegno della piramide alimentare possiamo conoscere le sostanze più importanti per la salute del nostro organismo, capire quali sono le

più importanti e quante ne dobbiamo assumere.

La piramide è molto larga in basso e diventa molto stretta in alto: questo vuole dire che i cibi disegnati alla base sono quelli che dobbiamo assumere in grande quantità, mentre più saliamo verso la cima e più dobbiamo ridurre le porzioni!

Alla base della piramide troviamo l'**acqua**! Il corpo di un adulto richiede almeno **due litri** di acqua al giorno mentre un bambino di 7 anni dovrebbe berne almeno **un litro e mezzo** che equivalgono a circa 7 bicchieri. Bere la giusta quantità di acqua è necessario per l'eliminazione delle tossine, i "rifiuti" del nostro corpo e per trasportare i nutrienti verso le cellule. Quando si beve poca acqua compare la disidratazione che ci porta ad avere mal di



testa, pipì scura e stitichezza.

Sul secondo gradino troviamo:

- I **cereali** e i loro derivati: farina, pane, pasta, farro, avena, riso... Sono da preferire quelli non raffinati (integrali) perché contengono più **fibre** (filamenti vegetali indigeribili) che facilitano il transito intestinale e combattono la stitichezza. I cereali ci forniscono gli **zuccheri**, i nutrienti che ci danno più energia e ci servono quindi per svolgere sport e sopportare le giornate scolastiche più impegnative!
- La **frutta** e la **verdura**. Un buon consumo di frutta e verdura (sia cruda che cotta) ci dona **vitamine** (le più note sono le vitamine A, B, C e D e sono sostanze indispensabili per il nostro organismo). Nella frutta e nella verdura ci sono anche molti **sali minerali** (fra i più conosciuti il potassio, il ferro, il fosforo e il sodio, tutti molto importanti per il nostro corpo) e tante buone **fibre**. La frutta e la verdura sono inoltre ricche di acqua!
- **Grassi** e oli vegetali salutari. I grassi, se consumati nelle giuste quantità, sono molto importanti per la nostra salute: ci danno energia e sono capaci di “guidare” le vitamine in tutto il nostro organismo. Poiché è impossibile cucinare senza utilizzare grassi, facciamo attenzione a sceglierli. L’olio extravergine di oliva è l’olio più sano!

Salendo lungo la piramide troviamo altri cibi molto importanti per il nostro organismo:

- **Legumi**. Fagioli, piselli, ceci e lenticchie sono alimenti vegetali a contenuto proteico. Importante il loro apporto di fibre.
- **Pesce**. Il pesce contiene grassi buoni (omega 3), essenziali per il nostro organismo.
- **Carne bianca**, come il pollo e il tacchino.
- **Latticini**. Latte e formaggi sono fonte di calcio, potassio e sostanze utili per rimanere in salute.
- **Uova**. Una preziosa fonte di proteine.
- **Frutta secca e semi**. Noci, mandorle, nocciole etc. contengono grassi buoni (omega 3), essenziali per il nostro organismo.

Tutti questi alimenti, assieme alla carne, ci forniscono le **proteine** che hanno un ruolo indispensabile nella formazione dei muscoli.

Sul vertice della piramide troviamo infine gli alimenti da consumare di tanto in tanto e in piccole quantità, per prevenire problemi di salute e obesità. Tra questi alimenti rientrano i **dolci**, le **bevande gassate**, il **burro** e la **carne rossa** (manzo o maiale).

Oltre a mangiare gli alimenti seguendo la piramide alimentare, è molto importante mangiare in modo regolare, senza saltare mai la **colazione**, il **pranzo** o la **cena**!

La colazione è uno dei pasti più importanti per il nostro organismo perché ci fornisce l’energia necessaria a cominciare bene la giornata, dopo il lungo digiuno notturno.

Ma come fa il nostro corpo ad assimilare tutte queste buone sostanze che provengono dal cibo?

Questo processo lo scopriremo nella prossima puntata, quando parleremo dell’apparato digerente.

Oggi ci divertiremo a creare la nostra piramide alimentare!

Materiale occorrente:

- Schede in pdf
- Forbici
- Pennarelli
- Colla

Istruzioni:

1. Stampa le schede in pdf
2. Segui il video in cui viene spiegato tutto nel dettaglio