

Missione cibo

3



La piramide alimentare

PER ESSERE IN FORMA È IMPORTANTE
FARE MOVIMENTO E STARE ATTENTI
ALL'ALIMENTAZIONE: SEGUIAMO LA
PIRAMIDE ALIMENTARE.

MISSIONE N.3 LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Gli esperti nutrizionisti rappresentano con una piramide la dieta "ideale" che tutti dovremmo seguire: la **Piramide Alimentare**. Comprende tutte le famiglie di alimenti e per ciascuna di esse sono indicate le porzioni consigliate che dovremmo assumere ogni giorno. Per avere una dieta bilanciata, basta quindi seguire la piramide alimentare: di tutto un po', variando gli alimenti ogni giorno, senza eccedere nelle quantità.

Come funziona la piramide? Alla base troviamo gli alimenti che possiamo mangiare in maggiori quantità, mentre al vertice ci sono quelli che dobbiamo consumare moderatamente.

Com'è composta la piramide? **Alla base della piramide troviamo frutta e verdura**, da mangiare tutti i giorni: 3 porzioni di frutta e 2 di verdura al giorno. **Al secondo piano abbiamo patate e cereali e relativi derivati**: pasta, pane, riso, orzo, mais, farro. Sono da consumarsi ogni giorno, meglio se integrali, più ricchi di nutrienti e fibre. **Al terzo piano abbiamo i latticini**: latte, yogurt e formaggi, da consumarsi quotidianamente per assumere calcio e fosforo per la costruzione di ossa e denti. I formaggi andrebbero consumati due volte la settimana, in porzioni da 50 g se stagionati e 100 g se freschi. Anche legumi e olio d'oliva possono essere consumati ogni giorno.

Al quarto piano troviamo carne, pesce e uova, da consumare 2-3 volte alla settimana. Per quanto riguarda la carne, prediligendo la carne bianca, come pollo o tacchino, rispetto alla carne rossa. E i salumi? Vanno bene, ma con moderazione.

Al vertice della piramide stanno i dolci, le bevande zuccherate e gli snack salati, da mangiare raramente.



COS'ALTRO NON DEVE MANCARE NELLA NOSTRA DIETA?

Il calcio è un minerale presente nel nostro corpo, soprattutto nelle ossa e nei denti. **Per raggiungere una massa ossea ottimale, devi assumere calcio a sufficienza**: almeno una tazza di latte (125-150 ml) a colazione e uno yogurt a merenda, ma ti ricordiamo che anche altri alimenti, come alcuni pesci e certi tipi di verdura e di frutta sia verde che secca, possono fornire quantità di calcio a complemento di quello assunto con latte e derivati.

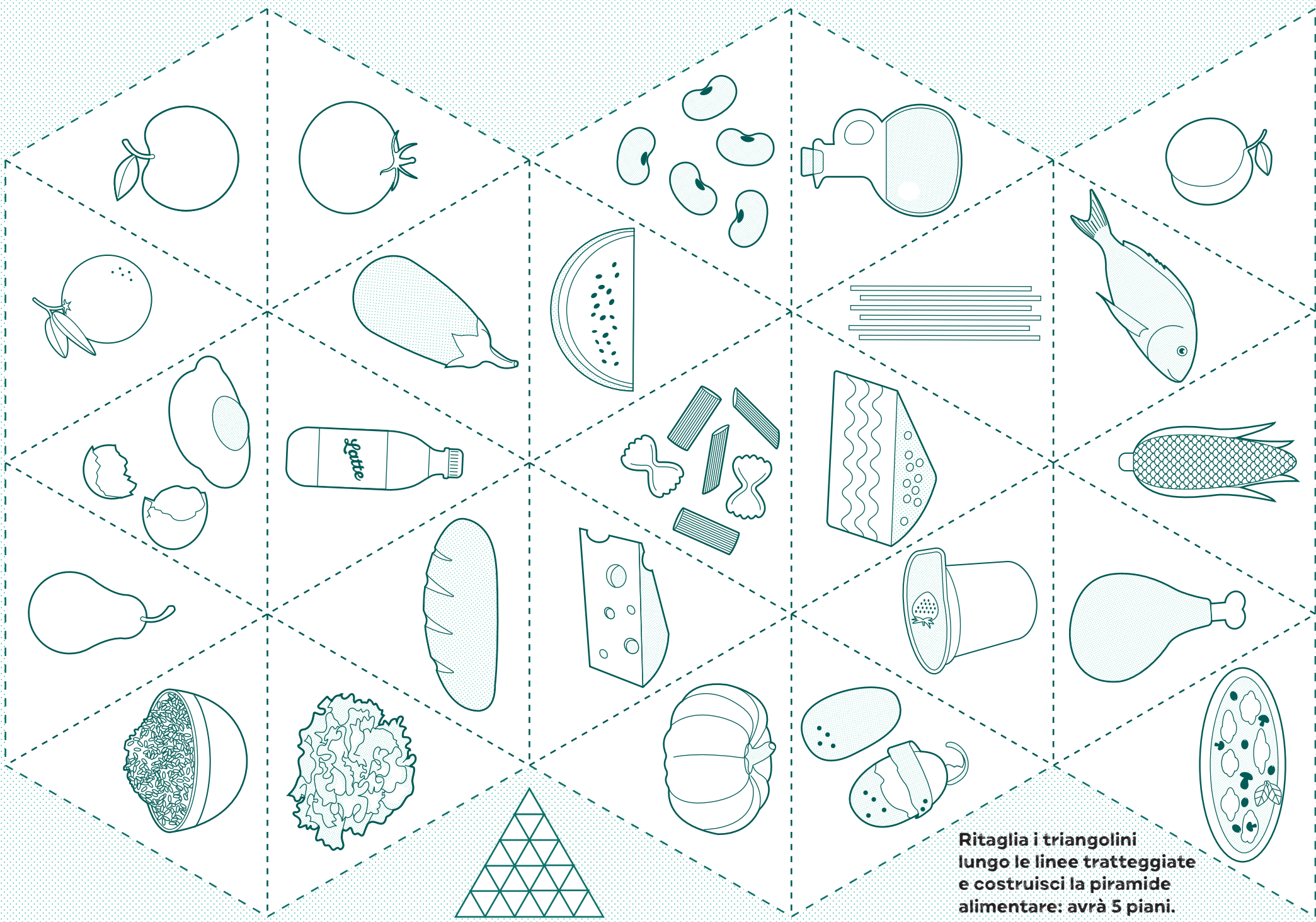
Ricorda di bere **almeno un litro di acqua al giorno**, di più in estate e quando fai sport. **Non bere le bibite gassate soprattutto durante i pasti**: contengono troppi zuccheri e dissetano meno dell'acqua.

REGOLE DELLA MISSIONE

Costruite la piramide alimentare, stampando la scheda didattica e ritagliando i triangolini con gli alimenti. La piramide avrà 5 piani.

PASSATE ALL'AZIONE!

Cosa avete mangiato ieri? Quanta frutta e verdura? Cercate di capire in classe come migliorare l'alimentazione. Provate a scrivere un menù settimanale da mostrare ai genitori.



**Ritaglia i triangolini
lungo le linee tratteggiate
e costruisci la piramide
alimentare: avrà 5 piani.**

Missione cibo 3



1. Incolla sul cartoncino la medaglia e ritagliala.



2. Colora come vuoi la tua medaglia.



3. Inserisci in un tappo la medaglia.



4. Gira il tappo.



5. Attacca col nastro una spilla sul fondo.



6. La tua medaglia è pronta!

MISSIONE COMPIUTA!

Avete completato la missione, ora costruitevi la medaglia. Incollatela su un cartoncino, coloratela e ritagliatela. Inseritela nel tappo di una bottiglia del latte, attaccate con del nastro adesivo una spilla sul retro del tappo e appuntatevela al petto!

