

Nutrienti e piramide alimentare

Climate Change Education – UdA 1
Alimentazione sostenibile



Nutrienti e piramide alimentare

OBIETTIVI PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE



COMPETENZE CHIAVE

- Competenza di base in scienze e tecnologie.
- Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare.

OBIETTIVI

Gli alunni saranno in grado di:

- conoscere gli elementi di cui il corpo ha bisogno;
- distinguere i macronutrienti, sapere in quali cibi si trovano, comprenderne le principali funzioni;
- individuare i macronutrienti negli alimenti;
- leggere la piramide alimentare.

DOMANDE FONDAMENTALI

- Quali sono i macronutrienti? In che cibi si trovano e a cosa servono?
- Quanti e quali macronutrienti mi servono nei vari pasti?

Quale alimento ti senti oggi?

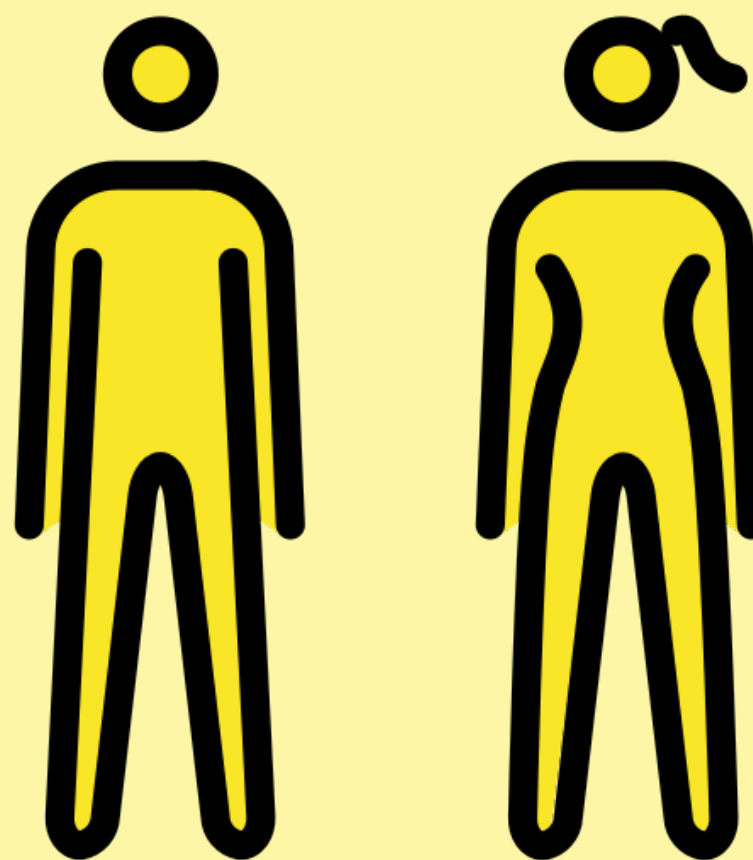


tfi

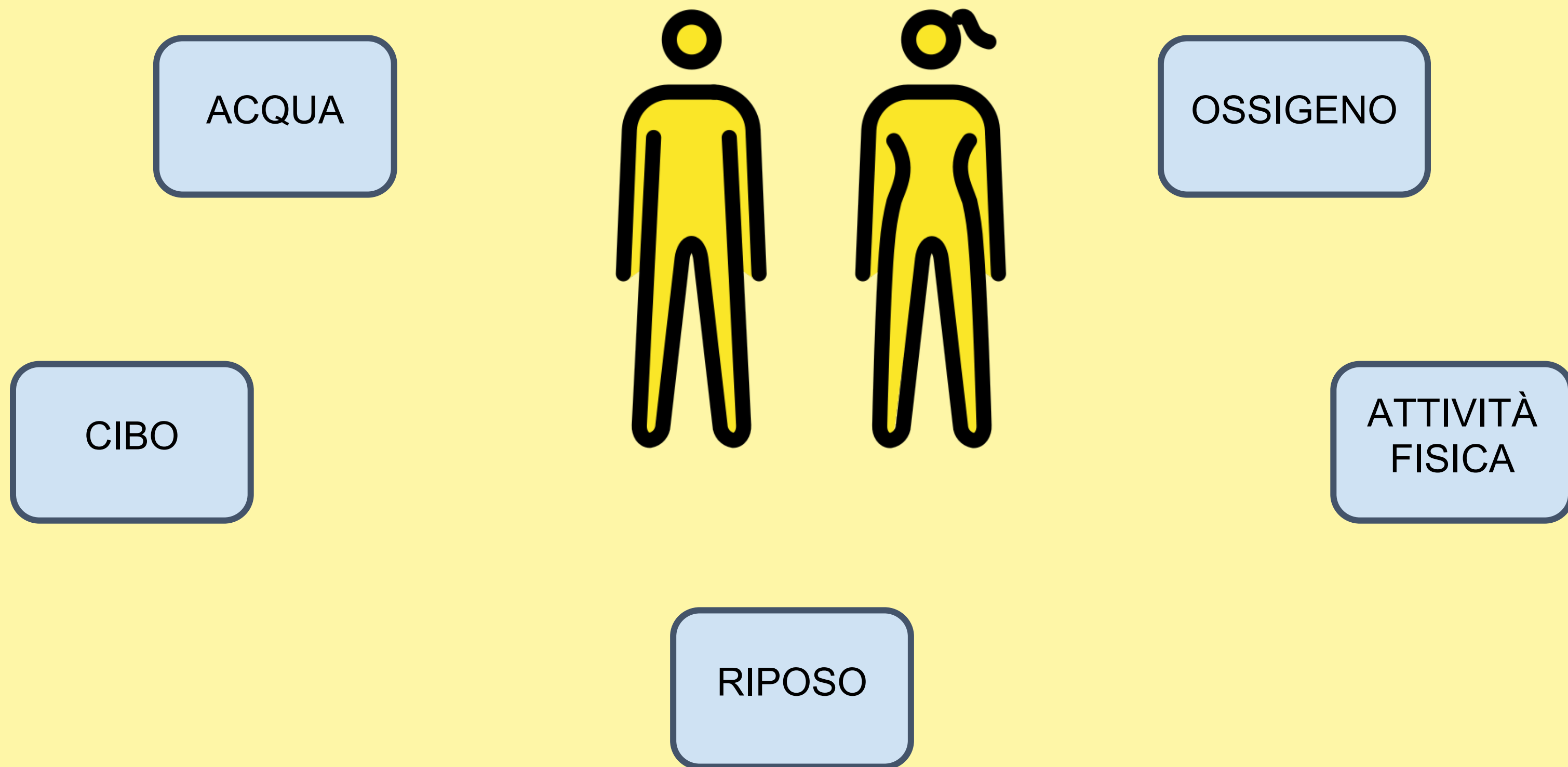
Con il nostro corpo possiamo...

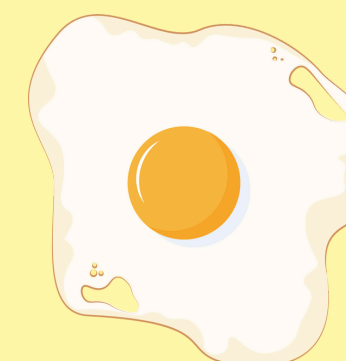


**Il nostro corpo è una macchina perfetta: di cosa
ha bisogno per funzionare?**

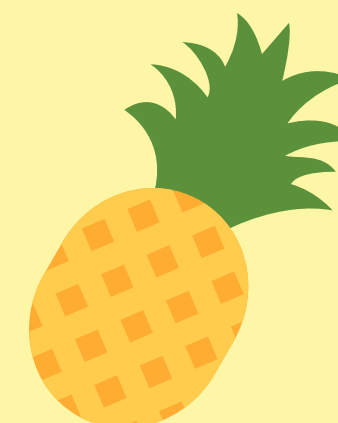
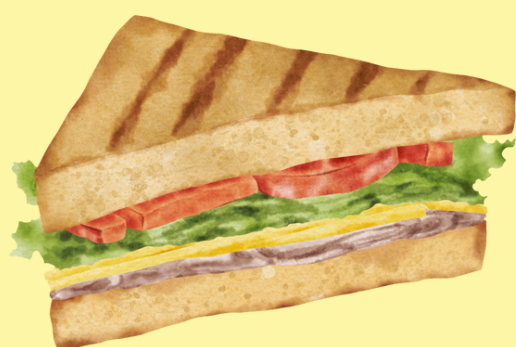


Il nostro corpo è una macchina perfetta: di cosa ha bisogno per funzionare?





**Secondo voi, tutti questi
cibi sono uguali per il
nostro corpo?**



Cosa contiene il cibo?



MACRONUTRIENTI

Sono gli elementi nutritivi di cui abbiamo più bisogno: ci danno energia e creano la struttura del nostro corpo.



micronutrienti

Sono elementi nutritivi che ci servono in quantità più piccole, ma sono fondamentali per far funzionare bene il nostro corpo.

I macronutrienti

PROTEINE



GRASSI



CARBOIDRATI



I grassi

Sono molto presenti in cibi come:

- olio
- burro, margarina, lardo, strutto
- formaggio, panna...
- frutta secca (mandorle, noci...)
- carne rossa (prosciutto, burger...)
- alcuni pesci (es. salmone)



I grassi

Servono a:



- Produrre calore quando abbiamo freddo;
- Proteggere i nostri organi dal freddo o dalle cadute;
- Assorbire meglio alcune vitamine;
- Fare scorta di energia nel nostro corpo, da usare quando non c'è cibo per molto tempo.



Alcuni grassi, detti grassi saturi (ad esempio nella carne rossa e nel burro), se assunti in quantità eccessiva possono causare problemi di salute.



Le proteine

Sono molto presenti in cibi come:

- carne
- pesce
- uova
- latte, formaggio...
- legumi (piselli, fagioli, soia...)
- frutta secca, germogli
- quinoa e cereali integrali



Le proteine

Servono a:



- Formare muscoli e ossa, infatti gli sportivi ne mangiano in grande quantità;



- Produrre gli anticorpi, che ci aiutano a difenderci dalle malattie;

- Mantenere in salute tutti i tessuti del nostro corpo;



- Per molte funzioni diverse del nostro corpo (digerire cibo, trasportare ossigeno nel sangue, trasmettere i segnali del cervello...).



I carboidrati

Sono molto presenti in cibi come:

- Cibi fatti con la farina: pane, pasta, pizza, crackers, cous cous...
- Cereali in generale (grano, orzo, farro...
- Frutta
- Patate
- Zuccheri, dolci e bevande zuccherate

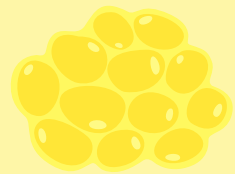


I carboidrati

Servono a:



- Avere energia pronta da utilizzare subito per le nostre attività;



- Creare una scorta di grasso, se ne abbiamo mangiati troppi;



- Fornire la maggior parte dell'energia di cui abbiamo bisogno durante la giornata.



Attenzione!



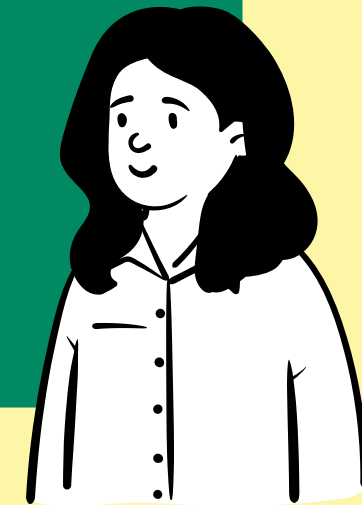
In genere i cibi e i piatti che mangiamo contengono più macronutrienti insieme!

Esempi:

Patatine fritte → carboidrati (patate), grassi (olio per friggere)

Pasta e ceci → carboidrati (pasta), proteine (ceci)

Lenticchie → carboidrati, proteine



I micronutrienti



VITAMINE

SALI MINERALI

Vitamine e sali minerali

Sono molto presenti in cibi come:

- Frutta e verdura, principalmente
- Carne, pesce, latte
- Esempi:
 - Vitamina A → pesche, zucche
 - Vitamina B12 → carne
 - Vitamina C → arance, limoni
 - Vitamina D → latte, pesce...
 - Calcio → latte, pesce, frutta secca...
 - Ferro → foglie di verdura, frutta secca...



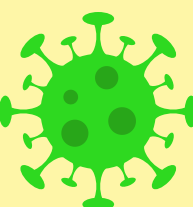
Vitamine e sali minerali

Servono a far funzionare bene il nostro corpo: ogni vitamina e ogni minerale ha la sua particolare funzione.

Esempi:

 Vitamina A: ci aiuta a mantenere una buona vista;

 Vitamina D: tiene in salute ossa e denti;

 Vitamina C: ci aiuta a guarire quando abbiamo l'influenza;

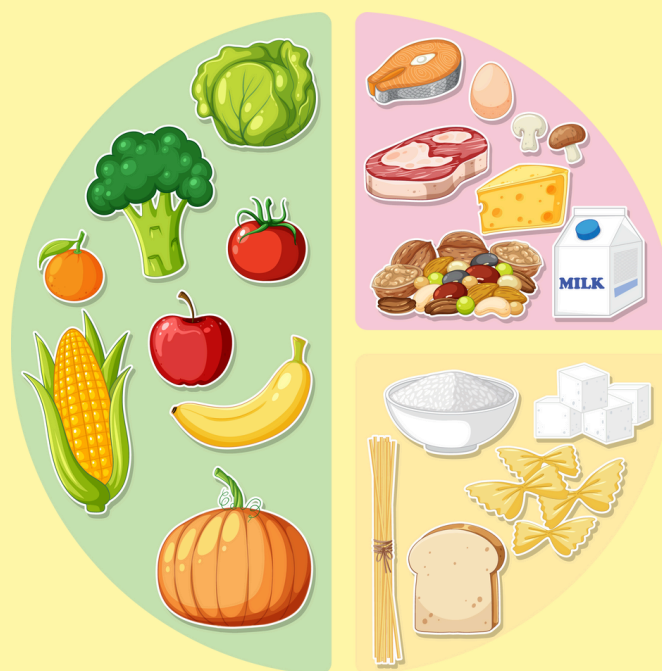
 Ferro: ci serve per far arrivare l'ossigeno in tutto il corpo.

 Calcio: rinforza ossa e denti.



Mettiamoci alla prova con una sfida!

In quali cibi si trova ogni
macronutriente? Clicca sull'immagine
per aprire l'attività:



Mettiamoci alla prova con una sfida!

L'insegnante vi farà vedere le funzioni di ogni macronutriente per **1 minuto** (per un totale di 4 minuti).

In seguito, a coppie o a gruppi, scrivete in **8 minuti** sul quaderno tutte quelle che riuscite a ricordare!

Riuscirete a ricordarle tutte?



La piramide alimentare

1

Secondo te, cosa rappresenta questa immagine?

2

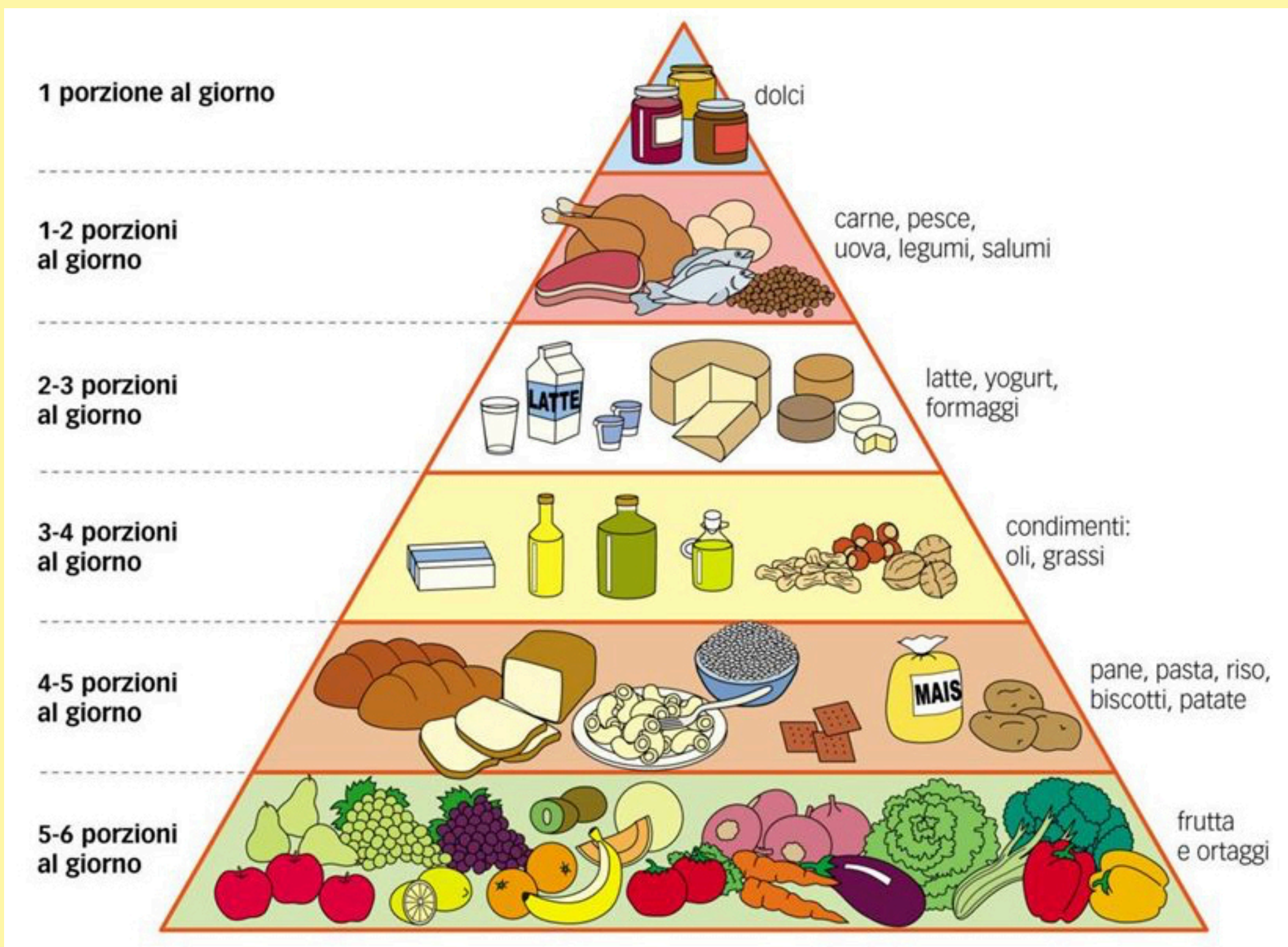
Secondo te, tutti i cibi vanno mangiati con la stessa frequenza?

3

Quali alimenti vanno mangiati più spesso? Perché?

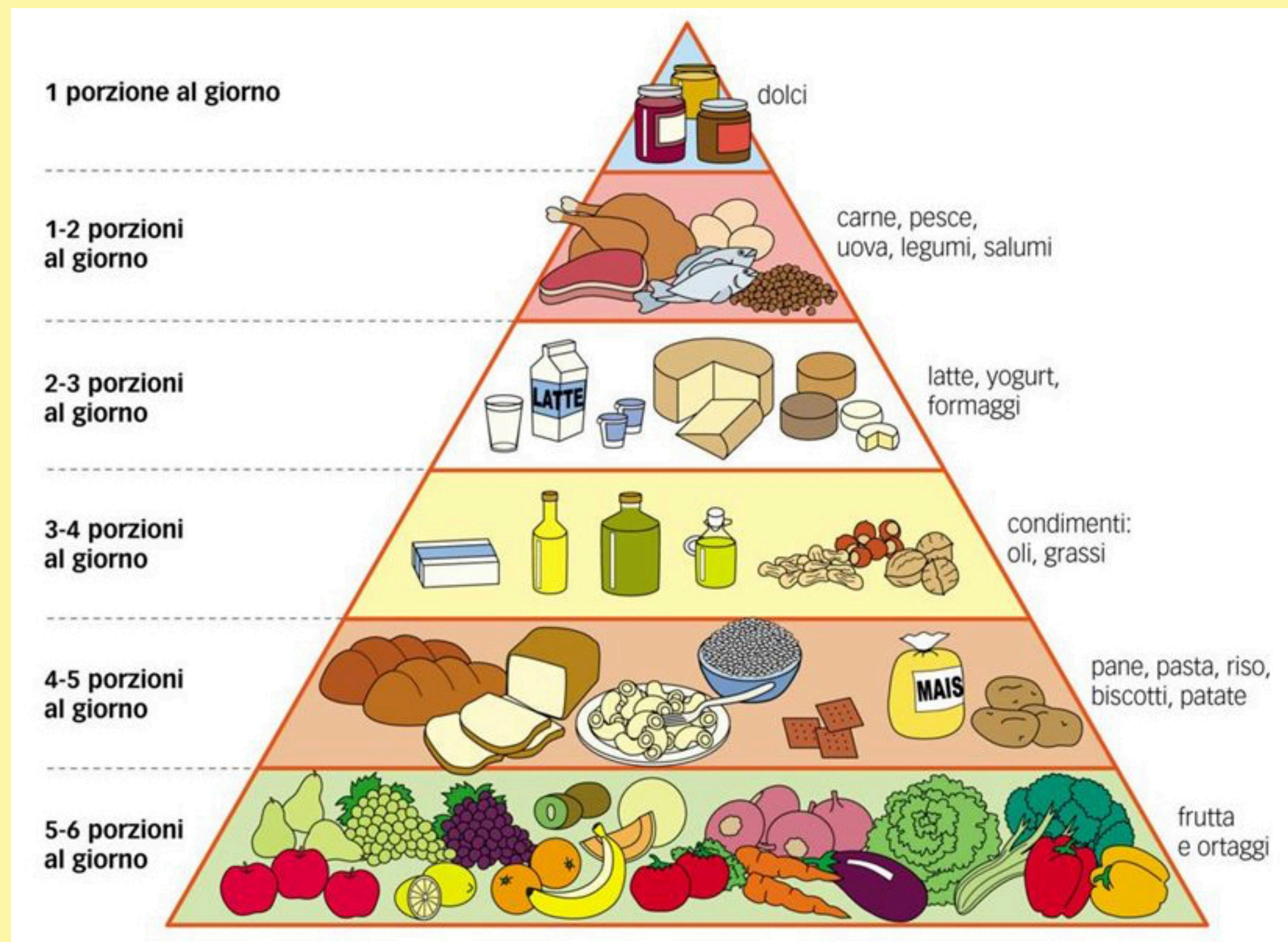
4

Quali sono, invece, gli alimenti che vanno mangiati meno spesso? Perché?



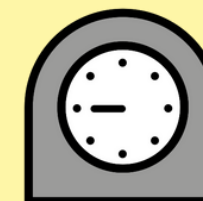
La piramide alimentare

Mettetevi alla prova con una sfida!
Cliccate sulla piramide per aprirla →



Attività: la mia colazione

1 Ognuno scrive sul quaderno la colazione che fa di solito.



3 minuti

2 Un compagno/una compagna accanto individua quali macronutrienti sono presenti e se, secondo lui/lei, ce ne sono nella giusta quantità.



5 minuti

3 Chi vuole, può lasciare un consiglio per migliorare la colazione.

Magari scoprite una nuova colazione da provare!



Attività: la mia colazione

Esempio:

Colazione

Yogurt greco
Frutta secca
Tè

Nutrienti presenti

Proteine
Grassi
Vitamine

Nutrienti da aggiungere

Carboidrati

Consiglio: puoi aggiungere dei cereali, io per esempio mangio quelli al riso soffiato col cioccolato! Con lo yogurt sono buonissimi! 😊



Vediamo se mi ricordo...



1. Quali nutrienti contengono questi cibi?

Pasta al tonno:

Torta al cioccolato:

Mela:

2. Rispondi alle domande di questo quiz! Clicca sull'immagine →

 Quiz

Nutrienti e piramide alimentare

Link utili

[Fondazione Barilla](#)

[Ministero della Salute](#)

[La nutrizione giocando](#)

