

Il Giornale di Cose per Crescere

Supplemento n° 05 - Maggio 2019
Dai 7 ai 12 anni

Il tuo giornale, per seguire l'attualità



In cucina si cambia



<http://www.cosepercrescere.it/il-giornale-dei-bambini>

Vuoi saperne di più?
Leggi le prossime pagine.

Il ministero della Salute (uno dei settori dello Stato che si occupa della salute dei cittadini) insieme alla Federazione italiana cuochi (associazione che riunisce tutti i cuochi di Italia), sta modificando le ricette della cucina italiana per renderne la preparazione più salutare.

Verranno modificati alcuni alimenti nella preparazione dei cibi: meno frittiture come ad esempio le patatine e più cotture al forno, olio invece del burro, meno grassi e sale limitato...

L'obiettivo, spiega il ministro, è riformulare piatti tipici e tra i più noti, come le lasagne a Bologna, la cotoletta alla milanese, la pasta alla carbonara e l'abbacchio alla romana, in modo corretto quindi rispettando gli ingredienti ma il modo di cucinare sarà più leggero.



Cosa sono gli alimenti?

Sono il "carburante" e le "materie prime" che ti fanno crescere, muovere e pensare. Tutti gli esseri viventi, animali e vegetali, hanno bisogno di cibo per vivere. Gli alimenti, trasformati nel corpo, danno energia ai muscoli, vivacità al cervello e ti aiutano a crescere. E poi mangiare è anche un piacere.

I gruppi di alimenti

Il cibo può essere suddiviso in gruppi: i cereali che si ottengono da colture quali riso, mais, grano e avena. Il pane e la pasta sono derivati dei cereali. I latticini si ottengono dal latte della mucca, capra o altri animali. Il formaggio e il gelato sono dei latticini. Qualsiasi cosa cresca su una pianta e contenga dei semi è un frutto. Molti frutti come le banane sono dolci, ma alcuni come i pomodori non lo sono. Esiste una gran varietà di verdure come per esempio la lattuga (insalata), le carote, le patate e le cipolle. Ci sono molti tipi di pesce in tavola: i pesci veri e propri, come il tonno, e i crostacei, come i gamberi. Il manzo, il pollo e l'agnello sono tipi diversi di carne.

Le parole difficili:

salutare: migliore per la nostra salute.

frittiture: ciò che si frigge.



Come ti senti mentre assapori cioè gusti il tuo piatto preferito?

E' piacevole ma il cibo deve anche contenere le sostanze che ti aiutano a crescere cioè i cinque tipi di nutrienti più le fibre.

Quali sono i nutrienti?

I **carboidrati** come la pasta e il pane che ti danno energia, i **minerali** che comprendono elementi come il ferro che si trova, per esempio nel pollo e nella carne rossa, le **vitamine** che ti mantengono in salute da molti punti di vista: la vitamina C fa bene alla pelle, la A agli occhi e le puoi trovare in tutte le verdure. Per avere dei muscoli forti hai bisogno delle **proteine** che trovi nel pesce mentre per avere più energia ti aiutano i **grassi** contenuti nei prodotti a base di latte.



E le fibre?

Sono importanti per la digestione e ti aiutano ad andare in bagno. Si trovano, per esempio, nella frutta e nei fagioli.



Trova uno specchio e tira fuori la lingua.

Le vedi quelle bollicine?

Le papille gustative si trovano lì dentro e sono loro a comunicarti se quello che stai mangiando è dolce, salato, saporito, amaro o aspro.

