

Il Giornale di Cose per Crescere

Supplemento n° 08 - Settembre 2021

Dai 7 ai 12 anni

Il tuo giornale, per seguire l'attualità



Buon appetito!



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

Vuoi saperne un po' di più?
Leggi le prossime pagine

Per crescere e per vivere si deve mangiare.

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, aiutano a crescere e a difendersi dalle malattie.

E poi, mangiare è anche un piacere.



QUAL È UNA BUONA ALIMENTAZIONE?

Per stare bene **bisogna mangiare un po' di tutto** perché non esistono alimenti completi.

Alcuni alimenti sono più interessanti di altri perché apportano più sostanze nutritive (danno più forza e più energia), tutti i cibi, però, hanno il compito di dare al nostro corpo proteine, grassi, sali minerali, vitamine e acqua essenziali per il suo mantenimento, crescita e funzionamento.



Gli alimenti sono divisi in gruppi:





ADESSO TOCCA A TE!

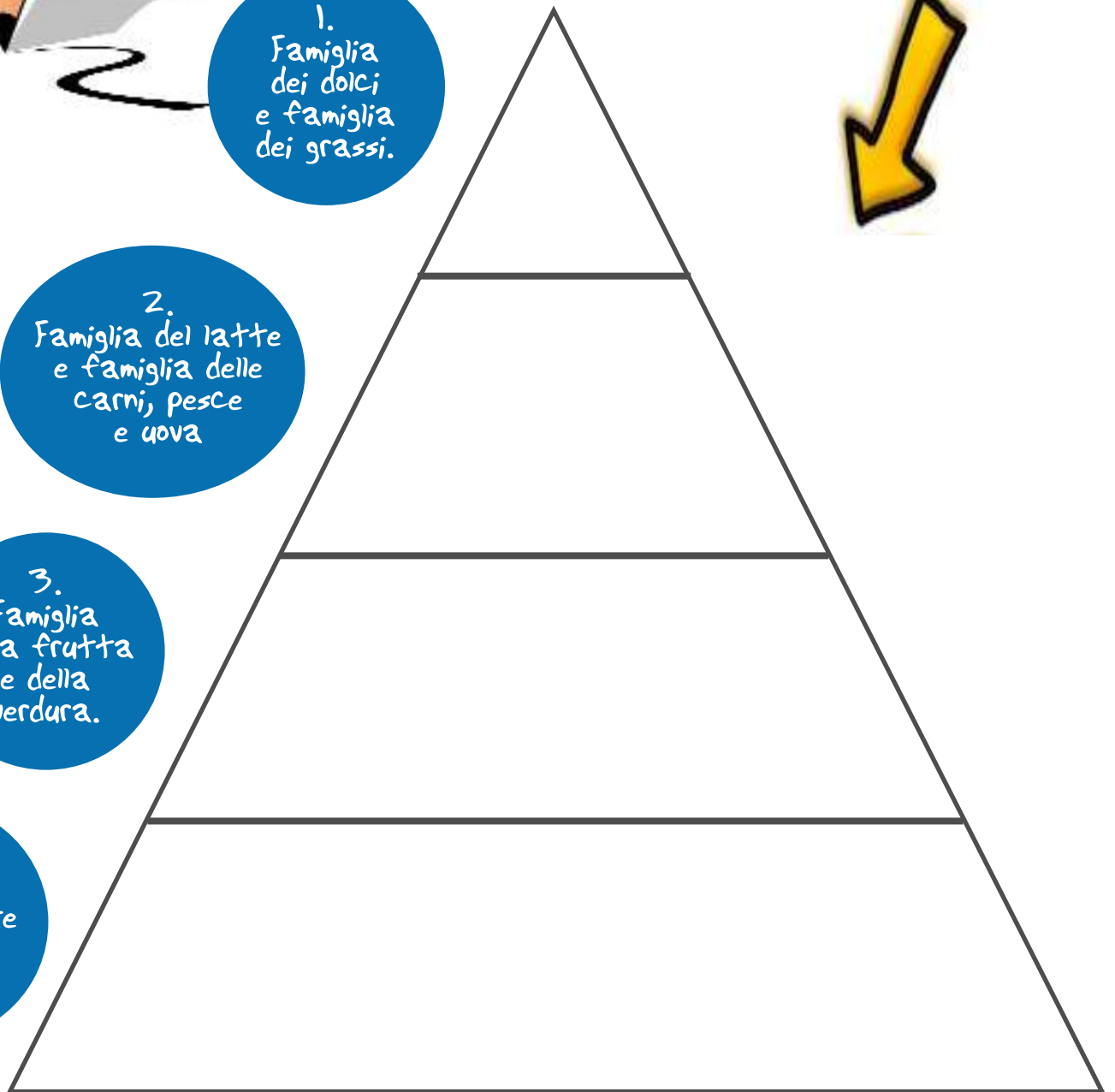
Disegna alimenti di questi gruppi sui scalini della piramide.
Devi però inserirli seguendo questo ordine:

1.
Famiglia
dei dolci
e famiglia
dei grassi.

2.
Famiglia del latte
e famiglia delle
carni, pesce
e uova

3.
Famiglia
della frutta
e della
verdura.

4.
Famiglia
delle patate
e dei
cereali.



HAI
DISEGNATO
UNA PIRAMIDE
ALIMENTARE



È un triangolo che **divide i diversi gruppi alimentari**: alla base ci sono i cibi che un bambino della tua età deve consumare in maggiore quantità, mentre salendo nei vari gradini si trovano quelli da consumare in maniera più ridotta.

Da dove viene il cibo?

Certi alimenti si trovano in natura e noi li mangiamo così come sono. Altri vengono preparati in modo artigianale o industriale. Alcuni sono di origine **animale**, altri **vegetale**.



Divertiti a verificare le tue conoscenze (segna la risposta esatta):

2

Da dove vengono le uova?

Origine animale.

Origine vegetale.

1

Con che cosa sono preparati i gelati?

Olio, sale e pepe.

Latte, panna, uova.

Patate, farina.

3

Da dove vengono le banane?

Origine animale.

Origine vegetale.

Soluzione:

1. Latte, panna, uova.
2. Origine animale.
3. Origine vegetale.
4. Preparazione industriale.

4

Da dove vengono le caramelle?

Origine animale.

Origine vegetale.

Preparazione industriale.

EQUILIBRIO NEI PASTI
Mangiare in modo equilibrato (di tutto un po') è abbastanza semplice. Ogni famiglia di alimenti deve essere consumata regolarmente e alcuni cibi a ogni pasto. Solo la famiglia dei dolci non è indispensabile.



Se non ti piacciono alcuni cibi

segui una piccola regola che non è così difficile: **assaggia tutto** ciò che ti viene proposto nel piatto... anche gli alimenti che non ti piacciono non sono sempre uguali: cucinati in modo diverso non hanno sempre lo stesso sapore o aspetto. **Ti stupirai:** prima o poi i gusti cambiano.

Lo sai che.....



La colazione è un vero pasto



Prima di andare a scuola è **importante alimentarsi bene per non essere già stanchi a metà mattina.**

Non hai fame quando ti svegli? Aspetta un po': bevi un bicchiere d'acqua, controlla lo zaino per la scuola e cerca di variare colazione: puoi bere il latte, mangiare i cereali, assaporare lo yogurt o un panino con il prosciutto o un toast...
e poi a scuola!



TU COME FAI COLAZIONE LA MATTINA?

Disegna o scrivi i cibi che mangi a colazione: