

MANGIARE E NUTRIRSI

“**L'uomo mangia, l'animale si nutre...**” Lo scriveva più o meno due secoli fa Jean Anthelme Brillat Savarin, un uomo politico e letterato francese che scrisse anche di cibo, del quale era appassionatissimo. Goloso e geniale in cucina, cosa voleva dire Brillat Savarin con questa frase un po' enigmatica? Per capirlo, prova a immaginare quei branchi di zebre, piuttosto che di gazzelle o di antilopi, che capita di vedere nei documentari in televisione: centinaia di animali che si muovono tutti insieme e... sono tutti uguali. Non c'è la zebrotta un po' troppo rotonda che fa fatica a correre, e nemmeno quella magrissima che sembra non reggersi in piedi... **Sono tutte in forma, e sai perché? Semplice, perché mangiano solo ciò di cui hanno bisogno per nutrirsi, né di più, né di meno.** L'essere umano invece riesce a mangiare anche quando non ha fame, perché per noi il cibo non è solo nutrimento, ma è PIACERE! Siamo fortunati, certo, ma **l'importante è imparare ad accordare il piacere del gusto con quello della salute.**

Non è difficile e ne vale davvero la pena...

ATTIVITÀ 1 - LE FUNZIONI DEL CIBO

Per prima cosa una domanda fondamentale:

quali funzioni svolgono gli alimenti nel nostro corpo?

Per rispondere scatenati in una caccia al tesoro su internet insieme ai tuoi compagni.

Ecco 6 domande davvero “difficili”: fate a gara a trovare le risposte e alla fine discutete insieme all'insegnante delle informazioni che avete trovato.

Ecco le domande

- 1) **Cos'è il metabolismo basale?**
- 2) **Quante calorie “brucia” in media un calciatore in una partita?**
- 3) **Che cos'è la xeroftalmia?**
- 4) **Come fu scoperta la vitamina C?**
- 5) **Quanto calcio c'è in media nell'organismo di un adulto?**
- 6) **Che cos'è la “miosina”?**

Riesci poi a completare lo schema qui sotto?

Gli alimenti svolgono fundamentalmente tre funzioni nell'organismo

Funzione: Cioè:

Funzione: Cioè:

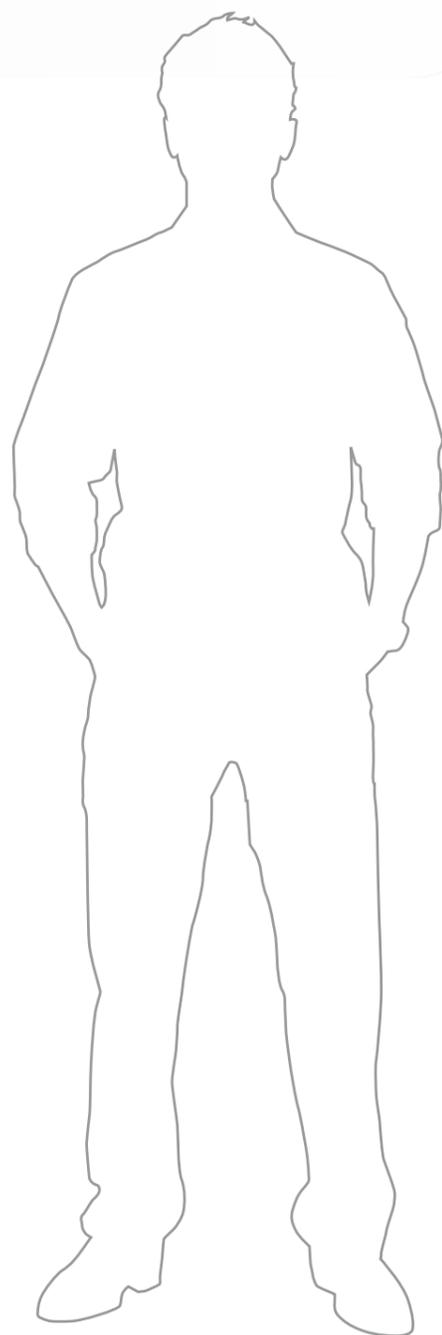
Funzione: Cioè:

ATTIVITÀ 2 - DI COSA SIAMO FATTI?

Di carne, di ossa, di pelle, di sangue... ma questi sono i nomi dei tessuti e degli organi che costituiscono il nostro corpo. Ciascun tessuto, però, è composto da particolari sostanze: proteine, grassi, acqua e molto altro ancora... tutte sostanze delle quali il cibo ci aiuta a rifornirci.

Ecco la sagoma di un corpo umano, fanne un areogramma: documentati, cerca quali sono i maggiori costituenti del nostro organismo, assegna a ciascuno una tinta e colora un'area della sagoma proporzionale alla sua presenza

(le percentuali aiutano...)



IMPARARE DIVERTENDOSI

“L'uomo è ciò che mangia” lo diceva il filosofo Feuerbach e aveva anche ragione...

Incolla qui sotto due tue foto, una da neonato e una di oggi.

Quanto pesavi alla nascita? E adesso?

Dove ha preso il tuo organismo il materiale per crescere?

PERCHÉ SI INGRASSA?

Perché si introducono più calorie col cibo di quante se ne consumano muovendosi e vivendo: l'organismo trasforma l'eccesso in grasso di deposito.

Tra le 2000 e le 2500 kcal è una quantità di calorie ragionevole per la giornata alimentare alla tua età. Ma cosa vuol dire in pratica?

Scegli 5 alimenti che ti piacciono particolarmente, scrivili qui a fianco e per ciascuno indica quante calorie dà una porzione...

1

2

3

4

5

