CONOSCERE GLI ALIMENTI

Entrare dal pescivendolo e chiedere: ”Mi dà per cortesia due etti di proteine e 5 grammi di omega 3?”...

Oppure rivolgersi al panettiere chiedendo: “70 grammi di carboidrati complessi per favore”... O magari domandare al fruttivendolo: “100 mg di vitamina C e 450 microgrammi di betacarotene”... Probabilmente qualche negoziante ci scambierebbe per persone un po’ “strane”, o si arrabbierebbe pensando che lo vogliamo prendere in giro. Avrebbe anche ragione: noi compriamo gli alimenti quando facciamo la spesa, mica ordiniamo i principi nutritivi!

Eppure, senza che ce ne accorgiamo, scegliamo gli alimenti non solo perché ci piacciono, ma anche perché pensiamo che ci possano dare in modo completo e bilanciato tutto ciò che ci serve per stare bene. Succede perché, nella sua storia, l’uomo ha imparato a riconoscere quei cibi che danno energia, come il pane e l’olio, quelli che servono di più per crescere (come la carne), quelli che aiutano a prevenire molte malattie (come le verdure), e quando si va al supermercato si finisce per acquistare istintivamente ciò che, nell’insieme, pensiamo componga una sana alimentazione. In realtà, però, questo automatismo diventa ogni giorno più difficile e meno affidabile: negli ultimi decenni la gamma degli alimenti disponibili si è molto allargata, compaiono continuamente prodotti nuovi, alcuni hanno una composizione molto complicata, ci si può confondere e per fare davvero una spesa sana occorre più attenzione. **Insomma: bisogna imparare a tenere gli occhi bene aperti e conoscere ancora meglio gli alimenti...**

Attività 1 – L’ETICHETTA: UNO STRUMENTO PER CAPIRE

Biscotti, merende, piatti pronti, salse... molti degli alimenti che acquistiamo normalmente sono composti da più ingredienti uniti insieme. La legge obbliga a scrivere chiaramente sull’etichetta la lista degli ingredienti, riportandoli in ordine di quantità: per primi sono indicati gli ingredienti presenti in quantità maggiore e poi via via quelli presenti in quantità più basse. A fianco dell’etichetta di composizione, è diventato obbligatorio riportare sulle confezioni un’altra etichetta molto utile: quella nutrizionale. Riporta le calorie, i carboidrati, le proteine e i grassi che ci sono in 100 g di prodotto o in una porzione. Il confronto tra queste due etichette può essere molto istruttivo.

Scegli un prodotto confezionato che ti piace, per esempio una merendina, piuttosto che un gelato o quello che vuoi tu. Poi ritaglia l’elenco degli ingredienti e incollalo nello spazio di sinistra di questa tabella, mentre nello spazio di destra incolla l’etichetta nutrizionale.

Quindi scegli tre colori: verde per i carboidrati, rosso per i grassi e azzurro per le proteine.

Riesci, scorrendo la lista degli ingredienti, a colorarli ciascuno secondo il principio nutritivo principale che fornisce? Ti sembra che ci sia corrispondenza tra gli ingredienti usati e la composizione nutritiva? Ti aspettavi qualcosa di diverso?
Ci sono ingredienti che non sei riuscito a decifrare e a colorare?
Se si cerca cosa sono su internet... Discuti dei risultati con l'insegnante e i compagni.

L'ALIMENTO CHE HO SCELTO È: _____

ELENCO INGREDIENTI

ETICHETTA NUTRIZIONALE

Attività 2 – UNA SPESA DI QUALITA'

Al supermercato si dovrebbe andare sempre con la lista della spesa per non farsi tentare da acquisti inutili. **Ti proponiamo però di compilare una lista della spesa organizzata in modo un po' diverso, provando a comportarti proprio come quello strano individuo del quale abbiamo raccontato all'inizio della scheda.** Eccola qui: nella colonna di sinistra ci sono i principi nutritivi che dovresti mettere nel carrello, per ciascun principio nutritivo prova a scrivere nella colonna di destra almeno 5 alimenti che lo contengono in grande quantità. Puoi anche organizzare una gara con i tuoi amici, per controllare la correttezza dei risultati potete consultare la composizione degli alimenti su questo sito: **http://www.inran.it/646/tabelle_di_composizione_degli_alimenti.html**

PROTEINE	
GRASSI	
CARBOIDRATI COMPLESSI	
CALCIO	

IMPARARE DIVERTENDOSI

Frutta di tutti i colori

Un consiglio valido? Di frutta e verdura, mangiane di tutti i colori! Sai perché? Perché si è scoperto che in molti casi il colore dei vegetali indica un elevato contenuto di sostanze utili all'organismo.

Giallo-arancio, Rosso, Viola, Verde, Bianco:
sono questi i colori della salute.

Cerca su internet almeno tre vegetali per ogni colore e scopri di quali sostanze utili sono particolarmente ricchi.

DICE IL PROVERBIO...

"Una mela al giorno toglie il medico di torno", "nocchi, rape, fave e ceci, due ti saziano per dieci", "chi adopera aglio non fa mai sbaglio", "nessun sapore vale quando c'è troppo sale"... Sono solo alcuni dei proverbi che riguardano il cibo.

Molto spesso sono legati a caratteristiche particolari dei diversi cibi, che la cultura popolare aveva scoperto prima ancora della scienza.

Con i tuoi compagni provate a cercare il maggior numero di proverbi riguardanti gli alimenti e cercate di darne una spiegazione "scientifica". Magari non tutti si riveleranno poi così "saggi", ma certamente molti sì....

Cosa ho imparato?

A questo punto tira un po' le fila: svolgendo le attività di questa scheda, cercando, ragionando, discutendo... cosa hai imparato che non sapevi prima? Scrivilo qui.