



Gioco N°1 I gruppi degli alimenti

▶ Leggi attentamente la descrizione dei gruppi degli alimenti.

Il gruppo **cereali e tuberi**

Questo gruppo comprende il pane, la pasta, il riso e le patate.

Il gruppo **frutta e ortaggi**

Questo gruppo comprende la frutta (mele, pere, fragole, kiwi...), gli ortaggi (peperoni, carote, cavoli, spinaci, insalata....) e i legumi freschi (piselli, fagioli, lenticchie...).

Il gruppo **latte e derivati**

Questo gruppo comprende il latte, lo yogurt, i formaggi freschi e quelli stagionati, la panna, i gelati.

Il gruppo **carne, pesce e uova**

Questo gruppo comprende la carne (di bovino, di suino, di pollo...), i salumi (prosciutto, salame...), il pesce (ma anche i molluschi e i crostacei), le uova e...i legumi secchi.

Il gruppo dei **grassi da condimento**

Questo gruppo comprende i grassi che vengono usati per condire e cucinare. I grassi possono essere di origine vegetale, come l'olio e la margarina; oppure possono essere di origine animale, come il burro e lo strutto.

▶ Ora tocca a te mettere ordine negli alimenti! Ritaglia gli alimenti della scheda N°2 e incollali nello scaffale, al posto giusto.

GRASSI		CARNE-PESCE-UOVA
FRUTTA-ORTAGGI	CEREALI-TUBERI	LATTE-DERIVATI

Gioco N°2 La piramide alimentare

► Leggi attentamente questo testo.

La piramide alimentare è uno strumento usato dagli esperti dell'alimentazione per aiutarci a mangiare in modo corretto e ad avere sane abitudini di vita.

Alla base della piramide c'è l'attività fisica, che va fatta spesso, possibilmente un poco ogni giorno.

Al primo gradino della piramide troviamo i cibi di cui bisogna fare un **uso quotidiano**. Essi sono: cereali, pane, pasta, riso...cioè i carboidrati complessi.

Anche la frutta e la verdura, che si trovano al di sopra dei carboidrati complessi, devono essere mangiate ogni giorno perché sono un cibo indispensabile e sano.

Più in alto troviamo i cibi di cui bisogna fare un **uso settimanale**: la carne, il pesce, il formaggio, le uova e i salumi si devono mangiare non più di una o due volte a settimana, alternandoli tra di loro.

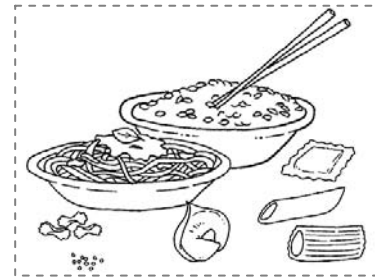
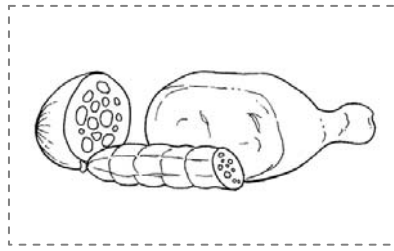
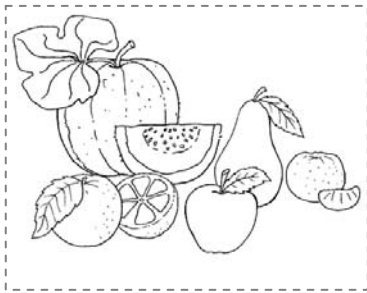
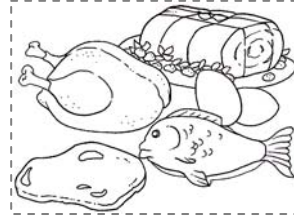
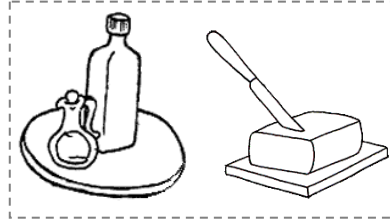
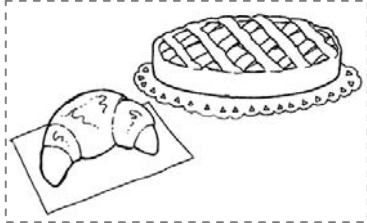
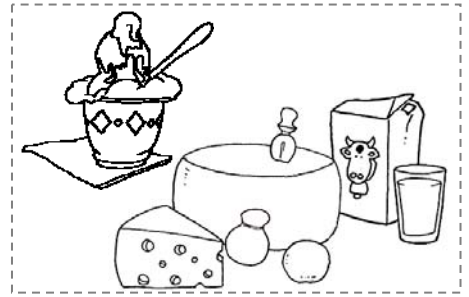
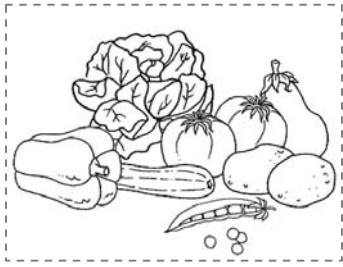
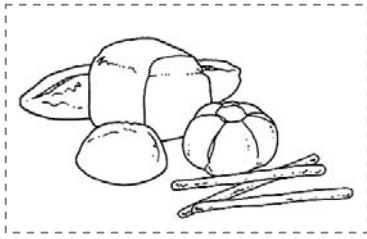
Sulla punta della piramide si trovano i cibi di cui bisogna fare un **uso mensile**: questo significa che i dolci, i grassi, la cioccolata vanno mangiati con estrema moderazione, perché contengono sostanze che affaticano l'organismo e fanno male. Per concludere possiamo dire che, nella piramide alimentare, le cose che stanno in basso fanno bene male; le cose che stanno in alto fanno bene male.

Per fortuna che nella punta della piramide si trova poco posto e nella base, invece, ce n'è tanto!

► Ora ritaglia la piramide alimentare che trovi nella scheda N°2, incollala sul tuo quaderno e scrivi nei rettangoli grigi i nomi degli alimenti corrispondenti ai livelli. Sceglili tra quelli sottolineati nel testo e fai attenzione che, alla base, non devi scrivere nomi di cibi ma....

► Nei rettangoli colorati della piramide, invece, devi scrivere quante volte si possono mangiare i cibi dei livelli corrispondenti. Scegli le parole da inserire tra quelle scritte nel testo in carattere **grassetto corsivo**.

Scheda N°2 IGRUPPI DEGLI ALIMENTI



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

