

Che cosa mangio oggi di buono?

Notizie sul testo

Mangiare è un'attività che non deve soddisfare soltanto il gusto e il desiderio di cose buone: occorre imparare a mangiare più con la mente che con la pancia. Ecco qualche informazione e qualche consiglio, tratti da un interessante manuale per gli studenti curato dal Ministero della Salute e dal Ministero dell'Istruzione; si intitola *Mangi? Non mangi?* e tratta di corretta alimentazione e dei possibili disturbi che derivano da un approccio scorretto al cibo. Se non capisci qualcosa, chiedi aiuto al tuo insegnante di Scienze.

Diciamolo chiaro e tondo: la regola base per una corretta alimentazione è: mangiare di tutto, senza esagerare con niente. Mangiare di tutto significa non farsi mai mancare quelli che sono gli elementi base dell'alimentazione:

- carboidrati (o glucidi);
- proteine;
- grassi (o lipidi);
- fibre;
- acqua.

I **carboidrati** si dividono in semplici e complessi. Tra i carboidrati semplici, il più diffuso è lo *zucchero* da tavola, che trovi in tutti i dolci, in moltissime bibite e nelle marmellate. Gli zuccheri vanno limitati; è vero che danno subito energia, ma dura poco e in più fanno ingrassare. È diverso il discorso per i carboidrati complessi, che trovi in pane, pasta, riso e polenta.

Questi alimenti contengono *amido* e *cellulosa*: l'amido si trasforma in energia di lunga durata (come le pile della pubblicità!); la cellulosa trattiene acqua ed è utile per regolare l'intestino. **Pane e pasta li devi mangiare ogni giorno, anche se sei a dieta.** Sono la tua benzina! E, se non esageri con i condimenti, non fanno ingrassare.

Le **proteine** sono le sostanze che *costruiscono e rinnovano le cellule*, cioè i mattoncini di cui è composto il tuo corpo. Dentro le proteine ci sono gli *aminoacidi*: senza di essi il corpo non può andare avanti. **Per un adolescente sono necessari, ogni giorno, un grammo di proteine per ogni kg di peso corporeo.** Le proteine le trovi nella carne, nel pesce, nel latte e derivati (formaggi e yogurt) e nelle uova. Esistono anche delle proteine vegetali, che trovi nei legumi (fagioli, soia, piselli, ceci, lenticchie ecc.). Per chi sta ancora crescendo, le proteine vegetali, da sole, non bastano; se sei vegetariano, non farti mancare latte, uova e formaggi.

I **grassi** sono come i carboidrati: danno energia. In una dieta corretta anche i grassi sono importanti. Tu dirai: fanno ingrassare. È vero, ma fino a un certo punto. Quelli che devi limitare sono i grassi di origine animale (lardo, salumi ecc.); questi grassi sono dannosi, in particolare alla circolazione del sangue. I grassi vegetali, soprattutto olio di oliva, non *devono* e non possono essere eliminati del tutto, perché ci regalano sostanze insostituibili. **TR1**

Naturalmente parliamo di olio *crudo*; i fritti sono un'altra cosa e se ne fai a meno è meglio.

Le **fibre** le trovi nella frutta, nella verdura e nei cereali integrali (crusca,

COMPORAMENTI SANI E CORRETTI



fiocchi per colazione, farine integrali). Le fibre passano nel corpo senza essere assorbite, si gonfiano d'acqua e puliscono l'intestino. La mancanza di fibre causa disturbi intestinali che col tempo possono diventare qualcosa di grave. Per aumentare il consumo di fibre puoi sostituire i succhi di frutta con la frutta vera, mangiare verdure crude e mangiare pane e pasta integrali (almeno ogni tanto).

Infine **l'acqua**, che è essenziale: infatti puoi restare alcuni giorni senza mangiare, ma senza acqua no. L'acqua rappresenta il 60% del nostro corpo. Non bere per ingannare la bilancia è una cosa stupida: tanto vale non respirare!

Gli esperti consigliano di bere almeno **due litri e mezzo di acqua ogni giorno**. Se corri, salti, balli o fa caldo e sudi che fai schifo, devi bere anche di più. A che cosa serve? Regola la temperatura del corpo, mantiene il volume del sangue, facilita la trasmissione degli impulsi tra le cellule del sistema nervoso, aiuta a eliminare scorie e tossine.

Mangi? Non mangi?, a cura del Ministero della Salute e del Ministero dell'Istruzione



La tua dieta giornaliera

Secondo gli esperti, un giovane della tua età che sia normalmente impegnato nello studio e in una attività fisica, per stare bene deve seguire una dieta-tipo come la seguente.

– **Colazione** (da fare ogni mattina!): latte (una tazza, con orzo, caffè liofilizzato, cioccolato in polvere, moderatamente zuccherato) + cereali o 2 fette

di pane o 6/8 biscotti secchi (non farciti) + un cucchiaino piccolo di marmellata; un panino.

– **Spuntino**: un frutto o uno yogurt.

– **Pranzo**: pasta (un piatto non esagerato!) con sugo di pomodoro fresco e olio extravergine e formaggio grattugiato + 120 grammi di carne bianca (pollo, tacchino) o rossa + verdura di

stagione cruda o cotta (obbligatoria) + un frutto (obbligatorio).

– **Merenda**: uno yogurt oppure una fetta di pane con olio extravergine o con un velo di marmellata o di miele.

– **Cena**: minestrone di verdure oppure riso + pesce oppure formaggi + verdura + frutta di stagione; un panino. ■

Ricavare informazioni esplicite da testi informativi ed espositivi per documentarsi su un argomento specifico

Testo di riferimento: *Che cosa mangio oggi di buono?* (Vol. 1, p. 529)

Dopo aver letto il testo con l'aiuto dell'insegnante (che chiarirà dubbi e termini difficili), rispondi alle domande.

- 1 La regola base per una corretta alimentazione è:
- A non mangiare olio e burro perché fanno ingrassare.
 - B mangiare soprattutto fagioli, lenticchie e verdure.
 - C mangiare un po' di tutto senza esagerazioni.
 - D fare una dieta molto controllata.

2 In quali alimenti si trova lo zucchero da tavola? Indicali con una crocetta.













- 3 Indica se le seguenti affermazioni sono vere (V) o false (F).
- a) Bisogna consumare poco zucchero da tavola.
 - b) Quando si è a dieta non bisogna mangiare pane e pasta.
 - c) Il pane e la pasta sono la "benzina" del corpo umano perché danno energia.
 - d) Pane e pasta vanno mangiati non più di una volta alla settimana.

V	F
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4 In quali alimenti si trovano le proteine? Indicali con una crocetta.













IL CONSEGUIMENTO DEGLI OBIETTIVI

Obiettivo L3 - Classe prima

- 5 Indica se le seguenti affermazioni sono vere (V) o false (F)
- | | V | F |
|--|--------------------------|--------------------------|
| a) Le proteine sono i "mattoni" del corpo umano. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) Dentro le proteine ci sono sostanze di cui il nostro corpo non può fare a meno. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) Ci sono proteine anche in alcuni vegetali. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d) Le proteine vegetali bastano da sole a far crescere un ragazzo sano e forte. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- 6 Indica in quali alimenti si trovano grassi (G) e in quali si trovano fibre (F).



- 7 Indica se le seguenti affermazioni sono vere (V) o false (F).
- | | V | F |
|--|--------------------------|--------------------------|
| A) I grassi non possono essere eliminati del tutto dall'alimentazione. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| B) Bisogna limitare il consumo di burro perché è un grasso di origine animale. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| C) I cibi fritti devono essere consumati spesso. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| D) Il grasso preferibile è l'olio di oliva crudo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| E) Le fibre sono dannose per l'intestino. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- 8 Completa il testo scrivendo al posto dei puntini la parola che hai scelto tra quelle indicate tra parentesi.
- L'acqua è (*indispensabile, utile, poco utile*) per l'uomo: si può rimanere senza (*mangiare, bere*) per alcuni giorni, ma non senza (*mangiare, bere*).
- Il nostro corpo è formato (*per una minima parte, per la maggior parte, in parte*) da acqua. Gli esperti consigliano di bere almeno (*un litro, due litri e mezzo, cinque litri*) di acqua ogni giorno.

- 9 Quale delle seguenti regole di alimentazione ti sembra del tutto scorretta?
- | |
|---|
| A) Mangiare tutti i giorni pane e pasta. |
| B) Consumare preferibilmente olio di oliva. |
| C) Mangiare poche fibre. |
| D) Bere molta acqua. |