TESTO ESPOSITIVO – EDUCAZIONE DEGLI ADULTI

**L’importanza di un’alimentazione equilibrata**

Un’alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. Un’alimentazione inadeguata, infatti, oltre a incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio e causa numerose malattie croniche.

Secondo l’Organizzazione mondiale della sanità, circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione.

**Di cosa abbiamo bisogno**

L’organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente. Alcuni sono essenziali a sopperire il bisogno di energia, altri ad alimentare il continuo ricambio di cellule e altri elementi del corpo, altri a rendere possibili i processi fisiologici, altri ancora hanno funzioni protettive. Per questa ragione l'alimentazione deve essere quanto più possibile varia ed equilibrata.

* **Cereali**

Grano, mais, avena, orzo, farro e gli alimenti da loro derivati (pane, pasta, riso) apportano all’organismo carboidrati, che rappresentano la fonte energetica principale dell’organismo, meglio se consumati integrali. Contengono inoltre vitamine del complesso B e minerali, oltre a piccole quantità di proteine.

* **Frutta e ortaggi**

Sono una fonte importantissima di fibre, un elemento essenziale nel processo digestivo.

Frutta e ortaggi sono inoltre ricchi di vitamine e minerali, essenziali nel corretto funzionamento dei meccanismi fisiologici.

Contengono, infine, antiossidanti che svolgono un’azione protettiva.

* **Carne, pesce, uova e legumi**

Questi alimenti hanno la funzione principale di fornire proteine, una classe di molecole biologiche che svolge una pluralità di funzioni. Partecipano alla “costruzione” delle diverse componenti del corpo, favoriscono le reazioni chimiche che avvengono nell’organismo, trasportano le sostanze nel sangue, sono componenti della risposta immunitaria: forniscono energia “di riserva”, aiutano l'assorbimento di alcune vitamine e di alcuni antiossidanti, sono elementi importanti nella costruzione di alcune molecole biologiche.

Un insufficiente apporto di proteine può compromettere queste funzioni (per esempio si può perdere massa muscolare), ma un eccesso è altrettanto inappropriato: le proteine di troppo vengono infatti trasformate in depositi di grasso e le scorie di questa trasformazione diventano sostanze, che possono danneggiare fegato e reni.

Le carni, in particolare quelle rosse, contengono grassi saturi e colesterolo. Pertanto vanno consumate con moderazione.

Vanno consumati con maggior frequenza il pesce, che ha un effetto protettivo verso le malattie cardiovascolari (contiene i grassi omega-3) e i legumi, che rappresentano la fonte più ricca di proteine vegetali e sono inoltre ricchi di fibre.

* **Latte e derivati**

Sono alimenti ricchi di calcio, un minerale essenziale nella costruzione delle ossa. È preferibile il consumo di latte scremato e di latticini a basso contenuto di grassi.

* **Acqua**

Circa il 70% dell’organismo umano è composto di acqua e la sua presenza, in quantità adeguate, è essenziale per il mantenimento della vita.

L’acqua è, infatti, indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e delle reazioni biochimiche che avvengono nel corpo, svolge un ruolo essenziale nella digestione, nell’assorbimento, nel trasporto e nell’impiego dei nutrienti.

È il mezzo principale attraverso cui vengono eliminate le sostanze di scarto dei processi biologici.

Per questo, un giusto equilibrio del “bilancio idrico” è fondamentale per conservare un buono stato di salute nel breve, nel medio e nel lungo termine.

**Prevenzione su misura**

Corretta alimentazione significa anche adattare la propria alimentazione al momento della vita che si sta attraversando.

Le indicazioni valide per la popolazione generale possono, infatti, necessitare di leggeri adattamenti, che rispondano alle necessità del corpo caratteristiche di particolari periodi.

Durante la gravidanza, per esempio, è necessario apportare nutrienti che soddisfino il fabbisogno della mamma, ma anche quello di crescita del feto. In gravidanza è necessario evitare di prendere troppo peso, controllando il peso e affidandosi ai consigli dietetici del medico per ridurre al minimo i rischi di complicanze.

L’organismo dei bambini, va tenuto presente, utilizza parte dell’energia assunta con il cibo per la crescita.

Gli anziani, al contrario, possiedono processi di utilizzo del cibo rallentati.

È quindi opportuno scegliere con cura la quantità e la tipologia di nutrienti in maniera appropriata in ogni fase della vita.

**Bambini**

L’alimentazione dei più piccoli è fondamentale per una normale crescita, per prevenire malattie croniche e per acquisire uno stile alimentare sano che si porterà avanti per tutta la vita.

Tuttavia, i bisogni nutrizionali di bambini sono peculiari. Innanzitutto, perché il loro bisogno in energia e in nutrienti è più alto, in rapporto al peso, rispetto a quello degli adulti.

Ciò impone di adottare uno stile alimentare distribuito in 5 pasti quotidiani: oltre ai 3 principali, 2 spuntini che facciano fronte ai bisogni nutritivi, senza portare però a un eccessivo introito di calorie.

È fondamentale che la dieta sia varia, ricca e abbia un alto contenuto di frutta e ortaggi.

Fondamentale è l’apporto di proteine, vitamine (soprattutto la C, la D e il complesso B) e sali minerali (soprattutto calcio, ferro e iodio, quest’ultimo anche mediante l’uso di sale iodato).

I bambini andrebbero incoraggiati ad assaggiare cibi diversi e a masticare bene il cibo.

È importante, inoltre, che siano attivi fisicamente per almeno 1 ora al giorno, anche solo correndo e giocando, e che non trascorrano molto tempo della loro giornata in attività sedentarie.

**Adolescenti**

L’adolescenza è un momento decisivo nella vita: il corpo cresce rapidamente, si registrano cambiamenti ormonali. E di pari passo cambia il fabbisogno di sostanze nutritive. Aumenta la necessità di proteine, ferro, calcio, vitamine A, C e D. L’alimentazione, dunque, dovrà prestare particolare attenzione a un corretto consumo degli alimenti che contengono questi nutrienti. Inoltre, molta attenzione va posta alla tendenza, in questo periodo della vita, specie tra le ragazze, a seguire un’alimentazione squilibrata per cercare di ridurre il peso.

**Donne in menopausa**

I cambiamenti ormonali, che si verificano con la menopausa, espongono l’organismo all’aumento di rischio per molte malattie.

Il cuore e i vasi sanguigni, per esempio, perdono protezione dall’aterosclerosi e dalla trombosi, si perde più rapidamente il calcio dei tessuti ossei e aumenta quindi il rischio di osteoporosi.

Allo stesso tempo, si registra una diminuzione del bisogno di energia e la cessazione dei flussi mestruali riduce notevolmente il fabbisogno di ferro.

A questa mutata situazione bisogna rispondere con l’alimentazione, che deve ricalcare l’alimentazione della donna adulta sana, salvo alcune correzioni legate all’età e alla particolare condizione ormonale.

In generale, è opportuno ridurre l’apporto calorico, mentre è utile aumentare il consumo di latte e derivati, privilegiando il latte scremato a scapito di latte intero e latticini che possono avere un elevato contenuto di grassi.

Occorre preferire il pesce, le carni magre, i legumi per soddisfare il fabbisogno quotidiano di proteine.

**Anziani**

È sbagliato pensare che le persone anziane debbano mangiare in maniera completamente diversa rispetto agli adulti.

Se non ci sono ragioni mediche che lo impediscano, l’alimentazione indicata per gli anziani è sovrapponibile a quella dell’adulto se non per la quantità: il bisogno di energia infatti diminuisce all’aumentare dell’età e, pertanto, di questo si dovrà tenere conto nella scelta dell’alimentazione. Concretamente, gli anziani devono consumare la stessa quantità di proteine che erano soliti consumare in precedenza, privilegiando latte, formaggi latticini a basso contenuto di grassi, legumi, uova, pesce e la carne (soprattutto carne magra e pollame).

Sono da ridurre i grassi, preferendo quelli più ricchi in acidi monoinsaturi (olio di oliva) e polinsaturi (olio di semi).

Anche se in quantità inferiori rispetto a un adulto, occorre continuare ad assumere i carboidrati complessi, come quelli apportati da cereali, pane integrale, legumi e certi tipi di verdura e di frutta, che forniscono energia, fibra, ferro, insieme ad altri minerali e vitamine. Da limitare gli zuccheri raffinati, i salumi, i formaggi stagionati e, in generale, i cibi ricchi di sale.

Naturalmente, occorrerà scegliere gli alimenti sulla base delle condizioni dell’apparato masticatorio, anche per facilitare i processi digestivi che nell’anziano sono meno efficienti.

Quindi, sarà necessario prestare attenzione anche alla preparazione dei cibi: tritare le carni, grattugiare o schiacciare frutta ben matura, preparare minestre, purea e frullati, scegliere un pane morbido o ammorbidirlo in un liquido, possono essere soluzioni per continuare ad avere un’alimentazione varia e sana.

Tratto da [www.salute.gov](http://www.salute.gov)

Alunno/a\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Data \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Settimana \_\_\_\_\_

**ATTIVITÀ DI PERFEZIONAMENTO**

**Testo espositivo – L’importanza di un’alimentazione equilibrata**

**Competenza – Il senso letterale**

* 1. **Individua i nomi dei cereali presenti nel testo.**

……………………………………………………………………………………………………...……………………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………….

* 1. **Trova nel testo ciò di cui sono ricchi frutta e ortaggi.**

…………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………….

* 1. **Trova nel testo la definizione di “proteine”.**

………………………………………………………………………………………...................

……………………………………………………………………………………………………..……………………………………………………………………………………………………

* 1. **Indica gli alimenti ricchi di proteine.**

.…………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………………….

**Competenza – La comprensione globale**

* 1. **Spiega l’argomentazione “Corretta alimentazione significa anche adattare la propria alimentazione al momento della vita che si sta attraversando”.**

..…………………………………………………………………………………………...…………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………….

**1.2 Riassumi il seguente periodo: “Carne, pesce, uova e legumi Questi alimenti hanno la funzione principale di fornire proteine, una classe di molecole biologiche che svolge una pluralità di funzioni. Partecipano alla “costruzione” delle diverse componenti del corpo, favoriscono le reazioni chimiche che avvengono nell’organismo, trasportano le sostanze nel sangue, sono componenti della risposta immunitaria: forniscono energia “di riserva”, aiutano l'assorbimento di alcune vitamine e di alcuni antiossidanti, sono elementi importanti nella costruzione di alcune molecole biologiche. Un insufficiente apporto di proteine può compromettere queste funzioni (per esempio si può perdere massa muscolare), ma un eccesso è altrettanto inappropriato: le proteine di troppo vengono infatti trasformate in depositi di grasso e le scorie di questa trasformazione diventano sostanze, che possono danneggiare fegato e reni. Le carni, in particolare quelle rosse, contengono grassi saturi e colesterolo. Pertanto vanno consumate con moderazione. Vanno consumati con maggior frequenza il pesce, che ha un effetto protettivo verso le malattie cardiovascolari (contiene i grassi omega-3) e i legumi, che rappresentano la fonte più ricca di proteine vegetali e sono inoltre ricchi di fibre”.**

.……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* 1. **Come dev’essere una corretta alimentazione nei bambini?**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Alunno/a\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Data \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Settimana \_\_\_\_\_

**ATTIVITÀ DI PERFEZIONAMENTO**

**Testo espositivo – L’importanza di un’alimentazione equilibrata**

**Competenza – Lessico**

* 1. **Identifica nel testo i riferimenti alle vitamine**:

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* 1. **Individua gli iperonimi e i relativi iponimi presenti del testo:**

***Esempio:*** Proteine(iperonimo) – carne (iponimo)

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Competenza - Inferenze**

**3.1 Spiega il significato delle seguenti parole e espressioni usate nel testo:**

a) l’espressione “benessere psico-fisico” alla riga n. 2;

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

b) l’aggettivo “cardiovascolari” accanto al sostantivo “malattie” alla riga n. 4;

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

c) l’espressione “bilancio idrico” alla riga n. 47;

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

d) il sostantivo “osteoporosi” alla riga n. 86;

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

SCHEDA DI (AUTO)CORREZIONE ATTIVITÀ DI PERFEZIONAMENTO

**Testo espositivo – L’importanza di un’alimentazione equilibrata**

Un’alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. Un’alimentazione inadeguata, infatti, oltre a incidere sul **benessere psico-fisico**, rappresenta uno dei principali fattori di rischio e causa numerose malattie croniche.

Secondo l’Organizzazione mondiale della sanità, circa 1/3 delle malattie **cardiovascolari** e dei tumori potrebbero essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione.

**Di cosa abbiamo bisogno**

L’organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di *nutrienti* per funzionare correttamente. Alcuni sono essenziali a sopperire il bisogno di energia, altri ad alimentare il continuo ricambio di cellule e altri elementi del corpo, altri a rendere possibili i processi fisiologici, altri ancora hanno funzioni protettive.

Per questa ragione l'alimentazione deve essere quanto più possibile varia ed equilibrata.

* **Cereali**

*Grano*, *mais*, *avena*, *orzo*, *farro* e gli *alimenti* da loro derivati (*pane*, *pasta*, *riso*) apportano all’organismo carboidrati, che rappresentano la fonte energetica principale dell’organismo, meglio se consumati integrali. Contengono inoltre *vitamine del complesso B* e *minerali*, oltre a piccole quantità di *proteine*.

* **Frutta e *ortaggi***

Sono una fonte importantissima di *fibre*, un elemento essenziale nel processo digestivo.

Frutta e ortaggi sono inoltre ricchi di *vitamine* e *minerali*, essenziali nel corretto funzionamento dei meccanismi fisiologici.

Contengono, infine, *antiossidanti* che svolgono un’azione protettiva.

* ***Carne, pesce, uova e legumi***

Questi alimenti hanno la funzione principale di fornire ***proteine*, una classe di *molecole biologiche*** che svolge una pluralità di funzioni. Partecipano alla “costruzione” delle diverse componenti del corpo, favoriscono le reazioni chimiche che avvengono nell’organismo, trasportano le sostanze nel sangue, sono componenti della risposta immunitaria: forniscono energia “di riserva”, aiutano l'assorbimento di alcune vitamine e di alcuni antiossidanti, sono elementi importanti nella costruzione di alcune molecole biologiche.

Un insufficiente apporto di proteine può compromettere queste funzioni (per esempio si può perdere massa muscolare), ma un eccesso è altrettanto inappropriato: le proteine di troppo vengono infatti trasformate in depositi di *grasso* e le scorie di questa trasformazione diventano sostanze, che possono danneggiare fegato e reni.

Le carni, in particolare quelle rosse, contengono *grassi saturi* e *colesterolo.* Pertanto vanno consumate con moderazione.

Vanno consumati con maggior frequenza il pesce, che ha un effetto protettivo verso le malattie cardiovascolari (contiene i *grassi omega-3*) e i *legumi*, che rappresentano la fonte più ricca di proteine vegetali e sono inoltre ricchi di fibre.

* ***Latte* e derivati**

Sono alimenti ricchi di *calcio*, un *minerale* essenziale nella costruzione delle ossa. È preferibile il consumo di *latte scremato* e di *latticini* a basso contenuto di grassi.

* **Acqua**

Circa il 70% dell’organismo umano è composto di *acqua* e la sua presenza, in quantità adeguate, è essenziale per il mantenimento della vita.

L’acqua è, infatti, indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e delle reazioni biochimiche che avvengono nel corpo, svolge un ruolo essenziale nella digestione, nell’assorbimento, nel trasporto e nell’impiego dei nutrienti.

È il mezzo principale attraverso cui vengono eliminate le sostanze di scarto dei processi biologici.

Per questo, un giusto equilibrio del “**bilancio idrico**” è fondamentale per conservare un buono stato di salute nel breve, nel medio e nel lungo termine.

**Prevenzione su misura**

Corretta alimentazione significa anche adattare la propria alimentazione al momento della vita che si sta attraversando.

Le indicazioni valide per la popolazione generale possono, infatti, necessitare di leggeri adattamenti, che rispondano alle necessità del corpo caratteristiche di particolari periodi.

Durante la gravidanza, per esempio, è necessario apportare nutrienti che soddisfino il fabbisogno della mamma, ma anche quello di crescita del feto. In gravidanza è necessario evitare di prendere troppo peso, controllando il peso e affidandosi ai consigli dietetici del medico per ridurre al minimo i rischi di complicanze.

L’organismo dei bambini, va tenuto presente, utilizza parte dell’energia assunta con il cibo per la crescita.

Gli anziani, al contrario, possiedono processi di utilizzo del cibo rallentati.

È quindi opportuno scegliere con cura la quantità e la tipologia di nutrienti in maniera appropriata in ogni fase della vita.

**Bambini**

L’alimentazione dei più piccoli è fondamentale per una normale crescita, per prevenire malattie croniche e per acquisire uno stile alimentare sano che si porterà avanti per tutta la vita.

Tuttavia, i bisogni nutrizionali di bambini sono peculiari. Innanzitutto, perché il loro bisogno in energia e in nutrienti è più alto, in rapporto al peso, rispetto a quello degli adulti.

Ciò impone di **adottare uno stile alimentare distribuito in 5 pasti quotidiani: oltre ai 3 principali, 2 spuntini che facciano fronte ai bisogni nutritivi, senza portare però a un eccessivo introito di *calorie*.**

**È fondamentale che la dieta sia varia, ricca e abbia un alto contenuto di frutta e ortaggi.**

**Fondamentale è l’apporto di proteine, vitamine (soprattutto la C, la D e il complesso B) e sali minerali (soprattutto calcio, ferro e iodio**, quest’ultimo anche mediante l’uso di *sale iodato*).

I bambini andrebbero incoraggiati ad assaggiare *cibi* diversi e a masticare bene il *cibo*.

È importante, inoltre, che siano attivi fisicamente per almeno 1 ora al giorno, anche solo correndo e giocando, e che non trascorrano molto tempo della loro giornata in attività sedentarie.

**Adolescenti**

L’adolescenza è un momento decisivo nella vita: il corpo cresce rapidamente, si registrano cambiamenti ormonali. E di pari passo cambia il fabbisogno di sostanze nutritive. Aumenta la necessità di proteine, *ferro,* calcio, *vitamine A, C e D*. L’alimentazione, dunque, dovrà prestare particolare attenzione a un corretto consumo degli *alimenti* che contengono questi nutrienti. Inoltre, molta attenzione va posta alla tendenza, in questo periodo della vita, specie tra le ragazze, a seguire un’alimentazione squilibrata per cercare di ridurre il peso.

**Donne in menopausa**

I cambiamenti ormonali, che si verificano con la menopausa, espongono l’organismo all’aumento di rischio per molte malattie.

Il cuore e i vasi sanguigni, per esempio, perdono protezione dall’aterosclerosi e dalla trombosi, si perde più rapidamente il calcio dei tessuti ossei e aumenta quindi il rischio di **osteoporosi**.

Allo stesso tempo, si registra una diminuzione del bisogno di *energia* e la cessazione dei flussi mestruali riduce notevolmente il fabbisogno di ferro.

A questa mutata situazione bisogna rispondere con l’alimentazione, che deve ricalcare l’alimentazione della donna adulta sana, salvo alcune correzioni legate all’età e alla particolare condizione ormonale.

In generale, è opportuno ridurre l’apporto calorico, mentre è utile aumentare il consumo di latte e derivati, privilegiando il *latte scremato* a scapito di *latte intero* e latticini che possono avere un elevato contenuto di grassi.

Occorre preferire il pesce, le *carni magre*, i legumi per soddisfare il fabbisogno quotidiano di proteine.

**Anziani**

È sbagliato pensare che le persone anziane debbano mangiare in maniera completamente diversa rispetto agli adulti.

Se non ci sono ragioni mediche che lo impediscano, l’alimentazione indicata per gli anziani è sovrapponibile a quella dell’adulto se non per la quantità: il bisogno di energia infatti diminuisce all’aumentare dell’età e, pertanto, di questo si dovrà tenere conto nella scelta dell’alimentazione. Concretamente, gli anziani devono consumare la stessa quantità di proteine che erano soliti consumare in precedenza, privilegiando latte, *formaggi*, *latticini a basso contenuto di grassi*, legumi, uova, pesce e la carne (soprattutto *carne magra* e *pollame*).

Sono da ridurre i grassi, preferendo quelli più ricchi in acidi monoinsaturi (*olio di oliva*) e polinsaturi (*olio di semi*).

Anche se in quantità inferiori rispetto a un adulto, occorre continuare ad assumere i carboidrati complessi, come quelli apportati da cereali, *pane integrale*, legumi e certi tipi di *verdura* e di frutta, che forniscono energia, fibra, ferro, insieme ad altri minerali e vitamine. Da limitare gli *zuccheri raffinati*, i *salumi*, i formaggi stagionati e, in generale, i cibi ricchi di *sale*.

Naturalmente, occorrerà scegliere gli alimenti sulla base delle condizioni dell’apparato masticatorio, anche per facilitare i processi digestivi che nell’anziano sono meno efficienti. Quindi, sarà necessario prestare attenzione anche alla preparazione dei cibi: tritare le carni, grattugiare o schiacciare frutta ben matura, preparare *minestre*, *purea* e *frullati*, scegliere un pane morbido o ammorbidirlo in un *liquido*, possono essere soluzioni per continuare ad avere un’alimentazione varia e sana.

Tratto da [www.salute.gov](http://www.salute.gov)

LEGENDA:

Parole sottolineate in stringhe in corsivo: risposte al quesito

**Parole e frasi in grassetto**: definizioni.

**Parole e espressioni in grassetto con sottolineatura**: parole o espressioni da definire.

**ATTIVITÀ DI PERFEZIONAMENTO**

**Testo espositivo – L’importanza di un’alimentazione equilibrata**

**Competenza – Il senso letterale**

* 1. **Trova i nomi dei cereali presenti nel testo.**

Grano, mais, avena, orzo, farro, pane, pane integrale, pasta, riso e pane integrale……………...

……………………………………………………………………………………………………..……………………………………………………………………………………………………..

* 1. **Trova nel testo ciò di cui sono ricchi frutta e ortaggi.**

Sono ricchi di fibre, di vitamine, di minerali e antiossidanti………………………………………

…………………………………………….………………………………………………………...……………………………………………………………………………………………………..

* 1. **Trova nel testo la definizione di “proteine”.**

Le proteine sono una classe di molecole biologiche……………………………………………….

……………………………………………………………………………………….....................

……………………………………………………………………………………………………...

* 1. **Trova nel testo gli alimenti ricchi di proteine.**

Carne, pesce, uova, legumi, grano, mais, avena, orzo, farro, pane, pasta, riso…………………..

.………………………………………………………………………………………………...…...….………………………………………………………………………………………………..…

**Competenza – La comprensione globale**

* 1. **Spiega l’argomentazione “Corretta alimentazione significa anche adattare la propria alimentazione al momento della vita che si sta attraversando”.**

Corretta alimentazione significa un’alimentazione adatta a ciascun momento della vita, che risponde cioè ai bisogni di crescita di quando si è bambini e adolescenti, di buona forma fisica della persona adulta e delle persone anziane………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………….………...……………………………………………………………………………………………………..

* 1. **Riassumi il seguente periodo: “Carne, pesce, uova e legumi Questi alimenti hanno la funzione principale di fornire proteine, una classe di molecole biologiche che svolge una pluralità di funzioni. Partecipano alla “costruzione” delle diverse componenti del corpo, favoriscono le reazioni chimiche che avvengono nell’organismo, trasportano le sostanze nel sangue, sono componenti della risposta immunitaria: forniscono energia “di riserva”, aiutano l'assorbimento di alcune vitamine e di alcuni antiossidanti, sono elementi importanti nella costruzione di alcune molecole biologiche. Un insufficiente apporto di proteine può compromettere queste funzioni (per esempio si può perdere massa muscolare), ma un eccesso è altrettanto inappropriato: le proteine di troppo vengono infatti trasformate in depositi di grasso e le scorie di questa trasformazione diventano sostanze, che possono danneggiare fegato e reni. Le carni, in particolare quelle rosse, contengono grassi saturi e colesterolo. Pertanto vanno consumate con moderazione. Vanno consumati con maggior frequenza il pesce, che ha un effetto protettivo verso le malattie cardiovascolari (contiene i grassi omega-3) e i legumi, che rappresentano la fonte più ricca di proteine vegetali e sono inoltre ricchi di fibre”.**

Carne, pesce e legumi forniscono proteine. Le proteine sono molto importanti perché contribuiscono a costruire diverse parti del corpo, favoriscono le reazioni chimiche dell’organismo, trasportano le sostanze nel sangue, favoriscono la risposta immunitaria e l’assorbimento delle vitamine e di alcuni antiossidanti. Un apporto insufficiente di proteine è pertanto dannoso, ma anche un eccesso lo è perché si trasforma in depositi di grassi. Vanno consumate con moderazione le carni rosse, perché contengono grassi e colesterolo, e con maggiore frequenza pesce i cui grassi fanno bene al cuore e i legumi ricchi di fibre.………………………………………………………………………………………………..……………………………………………………………………………………………………...

* 1. **Come dev’essere una corretta alimentazione nei bambini?**

1. Adottare uno stile alimentare distribuito in 5 pasti quotidiani (oltre ai 3 principali, 2 spuntini che facciano fronte ai bisogni nutritivi), senza un eccesso di calorie; 2) offrire loro una dieta varia, ricca e con un alto contenuto di frutta e ortaggi; 3) offrire loro alimenti ricchi di proteine, vitamine (soprattutto la C, la D e il complesso B) e di sali minerali (soprattutto calcio, ferro e iodio)………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………...

……………………………………………………………………………………………………...

**ATTIVITÀ DI PERFEZIONAMENTO**

**Testo espositivo – L’importanza di un’alimentazione equilibrata**

**Competenza – Lessico**

* 1. **Identifica nel testo i riferimenti alle vitamine**:

Vitamina A, del complesso B, vitamina C e vitamina D………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………...……………………………………………………………………………………………………..

* 1. **Individua tutti gli iperonimi e i relativi iponimi presenti del testo:**

***Esempio:*** Proteine (iperonimo) – carne (iponimo)

Carboidrati – cereali, zuccheri; cereali - grano, mais, avena, orzo, farro, pane, pane integrale, pasta, riso; nutrienti - carboidrati, fibre, proteine, vitamine, minerali, grassi, calcio, acqua, ferro, calcio, vitamine, zuccheri; molecole biologiche - proteine; (lipo)proteine - colesterolo; grassi - grassi saturi, colesterolo, omega 3; minerale - calcio; ortaggi (da seme) - legumi; latte - latte scremato, latticini; energia - caloria; alimenti - cereali, grano, mais, avena, orzo, farro, pane, pasta, riso, frutta, ortaggi, carne, pesce, uova, legumi, latte, latte scremato, latticini/latticini a basso contenuto di grassi, formaggi/formaggi stagionati, acqua, sale, sale iodato, olio d’oliva, olio di semi, pane integrale, verdura, zuccheri raffinati, salumi; sale - sale iodato; carne - pollame, salumi; acidi monoinsaturi - olio di oliva; acidi polinsaturi - olio di semi; ortaggi (da foglia) - verdura; pietanze/cibi - minestre, purea, frullati; liquido - acqua, latte, frullati………….

……………………………………………………………………………………………………...……………………………………………………………………………………………………...

**Competenza - Inferenze**

**3.1 Spiega il significato delle seguenti parole e espressioni usate nel testo:**

a) l’espressione “benessere psico-fisico” alla riga n. 2;

stato di salute che riguarda sia la mente, sia il corpo…………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………….

b) l’aggettivo “cardiovascolari” accanto al sostantivo “malattie” alla riga n. 4;

malattie che riguardano il cuore e i vasi sanguigni……………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………….

c) l’espressione “bilancio idrico” alla riga n. 47;

il rapporto tra l’assunzione (alimentazione) e la perdita (attraverso la sudorazione, respirazione feci, ecc.) di liquidi, in un determinato tempo (solitamente nel corso delle 24 ore).……………………………………………………………………………………………….….……………………………………………………………………………………………………...……………………………………………………………………………………………….

d) il sostantivo “osteoporosi” alla riga n. 86;

indebolimento delle ossa (che causa la perdita di massa ossea e di resistenza dello scheletro)………………………………………………………………………………………….

.……………………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………...

**Livello di leggibilità**

