|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Scheda per lo studente** | | |
| **Cognome:** | **Nome:** | **Data:** |

**Testo espositivo/informativo – Classe IV – Scuola Primaria**

**MANGIAR BENE**

Il cibo è come il mondo, è bello perché è vario e, per apprezzarne la bontà e i vantaggi (sia del cibo che del mondo), è bene conoscerlo e assaggiarlo tutto, dall’arancia alla zucca.

L’organismo ha bisogno di ingredienti precisi, al momento giusto e nella quantità giusta, ma non per forza polpettoni o ravanelli. Ci servono proteine? Le troviamo in ogni tipo di carne, in tutti i pesci, nei formaggi, nel latte, nelle uova e anche nella soia nei legumi.

Ci servono carboidrati? Soprattutto al mattino pane e marmellata vanno benissimo e durante la giornata possiamo scegliere tra pane, pasta o riso.

Sono altrettanto indispensabili anche i grassi, ma non troppi e preferibilmente vegetali come l’olio d’oliva, le vitamine della frutta e della verdura e i minerali che sono sparpagliati un po' ovunque.

Con la grande varietà di alimenti che si ha a disposizione, l’ideale sarebbe mangiare un po' di tutto, senza esagerazioni, e non tutto insieme contemporaneamente.

Se l’alimentazione quotidiana è costituita da piatti semplici, per l’organismo è più facile digerire e trasformare il cibo in energia. I benefici di una sana alimentazione sono evidenti per il corpo e per la mente, tutto funziona meglio: con una colazione ricca di carboidrati si carbura meglio (del resto è proprio il corpo che ha voglia di cose dolci al mattino); a pranzo, un piatto di pasta o di riso dà l’energia necessaria per fare anche dell’attività fisica; la sera, pane e latticini o uova o carne o pesce con verdure ci aiutano a reintegrare quello che si è speso durante il giorno.

Regione Lazio, *Buono a sapersi*, Roma, Ervin

**Competenza: Sintassi**

**Esercizio 1: Individua i nomi presenti nel testo, poi inserisci in tabella e analizzali**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **NOME COMUNE DI COSA** | **NOME COMUNE DI COSA** | **MASCHILE** | **FEMMINILE** | **SINGOLARE** | **PLURALE** |
| **CIBO** |  |  |  |  |  |  |
| **MONDO** |  |  |  |  |  |  |
| **ARANCIA** |  |  |  |  |  |  |
| **ZUCCA** |  |  |  |  |  |  |
| **ORGANISMO** |  |  |  |  |  |  |
| **INGREDIENTI** |  |  |  |  |  |  |
| **POLPETTONI** |  |  |  |  |  |  |
| **RAVANELLI** |  |  |  |  |  |  |
| **PROTEINE** |  |  |  |  |  |  |
| **CARNE** |  |  |  |  |  |  |
| **PESCI** |  |  |  |  |  |  |
| **FORMAGGI** |  |  |  |  |  |  |
| **LATTE** |  |  |  |  |  |  |
| **UOVA** |  |  |  |  |  |  |
| **LEGUMI** |  |  |  |  |  |  |

**Competenza: Le inferenze**

**Esercizio 2.**

**Cosa significa l’espressione “Trasformare il cibo in energia” - riga 16**

Mangiare molto per essere più forti

Mangiare cibi vari e facilmente digeribili

Mangiare cibi molto elaborati

Mangiare cibi grassi

**Cosa significa l’espressione “sana alimentazione” - riga 16**

Mangiare cibi vari e facilmente digeribili

Mangiare esclusivamente cibi ricchi di proteine

Mangiare cibi ricchi di carboidrati

Mangiare una volta al giorno

**Cosa significa l’espressione “energia” – riga 19**

Quanti passi riusciamo a compiere in un giorno

La forza dei nostri muscoli

La carica elettrostatica del nostro corpo

Forza necessaria per effettuare le attività fisiche

**Competenza: Senso letterale**

**Esercizio 3. Metti in relazione**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PROTEINE | CARBOIDRATI | GRASSI | VITAMINE |
| CARNE |  |  |  |  |
| PASTA |  |  |  |  |
| UOVA |  |  |  |  |
| RISO |  |  |  |  |
| FRUTTA |  |  |  |  |
| VERDURA |  |  |  |  |
| PESCE |  |  |  |  |
| PANE |  |  |  |  |
| OLIO |  |  |  |  |
| FORMAGGI |  |  |  |  |
| MINERALI |  |  |  |  |
| LATTE |  |  |  |  |
| SOIA |  |  |  |  |
| LEGUMI |  |  |  |  |

**ATTIVITÀ AUTOCORRETTIVA**

**Esercizio 1: Individua i nomi presenti in tabella sino alla riga 5 e analizzali**

Il **cibo** è come il **mondo**, è bello perché è vario e, per apprezzarne la bontà e i vantaggi (sia del cibo che del **mondo**), è bene conoscerlo e assaggiarlo tutto, dall’**arancia** alla **zucca**.

L’**organismo** ha bisogno di **ingredienti** precisi, al momento giusto e nella quantità giusta, ma non per forza **polpettoni** o **ravanelli**. Ci servono **proteine**? Le troviamo in ogni tipo di **carne**, in tutti i **pesci**, nei **formaggi**, nel **latte**, nelle **uova** e anche nella **soia** nei **legumi**.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **NOME COMUNE DI COSA** | **NOME COMUNE DI ANIMALE** | **MASCHILE** | **FEMMINILE** | **SINGOLARE** | **PLURALE** |
| **CIBO** | **X** |  | **X** |  | **X** |  |
| **MONDO** | **X** |  | **X** |  | **X** |  |
| **ARANCIA** | **X** |  |  | **X** | **X** |  |
| **ZUCCA** | **X** |  |  | **X** | **X** |  |
| **ORGANISMO** | **X** |  | **X** |  | **X** |  |
| **INGREDIENTI** | **X** |  | **X** |  |  | **X** |
| **POLPETTONI** | **X** |  | **X** |  |  | **X** |
| **RAVANELLI** | **X** |  | **X** |  |  | **X** |
| **PROTEINE** | **X** |  |  | **X** |  | **X** |
| **CARNE** | **X** |  |  | **X** | **X** |  |
| **PESCI** |  | **X** | **X** |  |  | **X** |
| **FORMAGGI** | **X** |  | **X** |  |  | **X** |
| **LATTE** | **X** |  | **X** |  | **X** |  |
| **UOVA** | **X** |  |  | **X** | **X** |  |
| **LEGUMI** | **X** |  | **X** |  |  | **X** |

**Esercizio 2.**

**Cosa significa l’espressione “Trasformare il cibo in energia” - riga 16**

Mangiare molto per essere più forti

**X** Mangiare cibi vari e facilmente digeribili

Mangiare cibi molto elaborati

Mangiare cibi grassi

**Cosa significa l’espressione “sana alimentazione” - riga 16**

X Mangiare cibi vari e facilmente digeribili

Mangiare esclusivamente cibi ricchi di proteine

Mangiare cibi ricchi di carboidrati

Mangiare una volta al giorno

**Cosa significa l’espressione “energia” – riga 19**

Quanti passi riusciamo a compiere in un giorno

La forza dei nostri muscoli

La carica elettrostatica del nostro corpo

X Forza necessaria per effettuare le attività fisiche

**Esercizio 3. Metti in relazione**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PROTEINE | CARBOIDRATI | GRASSI | VITAMINE |
| CARNE | **X** |  |  |  |
| PASTA |  | **X** |  |  |
| UOVA | **X** |  |  |  |
| RISO |  | **X** |  |  |
| FRUTTA |  |  |  | **X** |
| VERDURA |  |  |  | **X** |
| PESCE | **X** |  |  |  |
| PANE |  | **X** |  |  |
| OLIO |  |  | **X** |  |
| FORMAGGI | **X** |  |  |  |
| MINERALI |  |  |  |  |
| LATTE | **X** |  |  |  |
| SOIA | **X** |  |  |  |
| LEGUMI | **X** |  |  |  |

