

**C'era una volta  
l'alimentazione  
e adesso... com'è?**

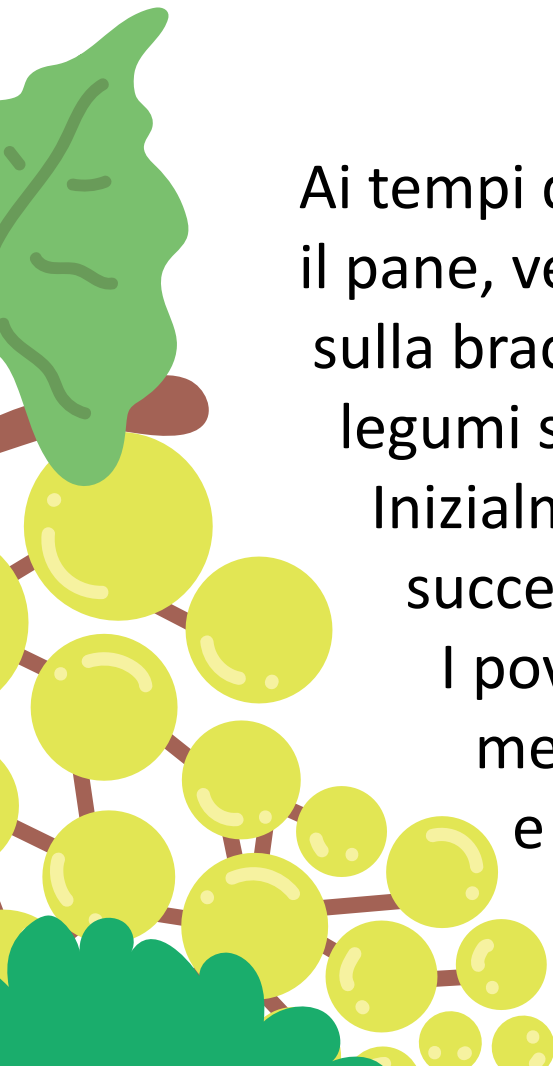
**Leggi**

**Gioca**




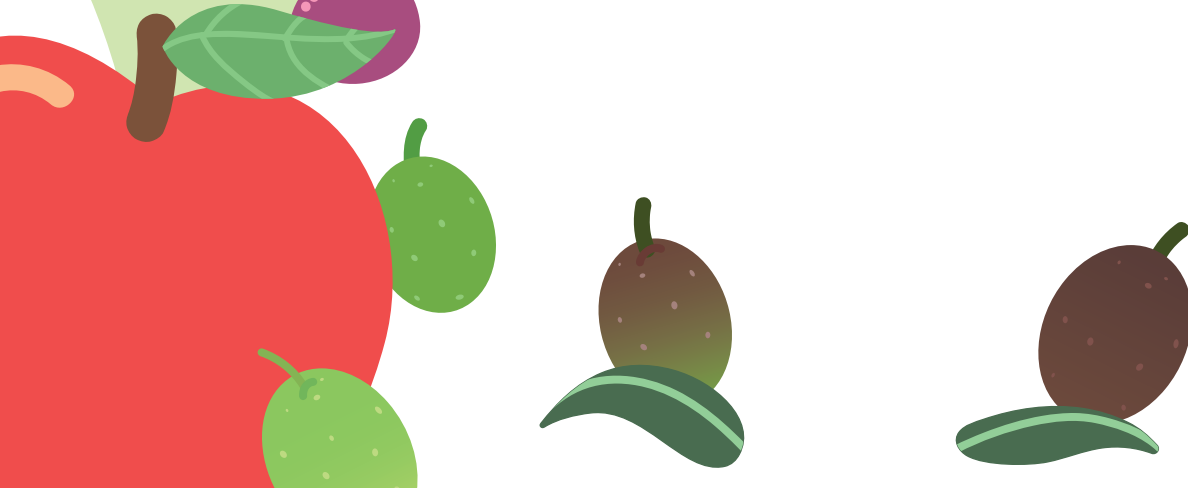
L'alimentazione umana nel corso dei secoli ha subito dei cambiamenti. L'uomo primitivo si nutriva di erbe, radici, frutti, semi, che trovava nell'ambiente in cui viveva. Successivamente ha introdotto nella sua dieta la carne ed il pesce che all'inizio consumava crudi e poi, con la scoperta del fuoco, ha imparato a cuocere e a conservare per potere sopravvivere durante i freddi inverni. Con il passare del tempo l'uomo ha introdotto nella sua

alimentazione altri alimenti ed ha scoperto poi due bevande con le quali accompagnare i cibi: il vino e la birra. In tempi successivi l'uomo ha imparato a coltivare alberi da frutta e ulivo, ma anche ad allevare e addomesticare animali selvatici (ovini, bovini e suini) utili per mangiarne la carne o per ottenerne il latte ma anche per utilizzarli nei lavori dei campi!



Ai tempi degli antichi Romani già si consumava il pane, veniva cotto sotto la cenere calda poi sulla brace ed infine al forno. Si consumavano legumi secchi e verdi, la lattuga e la frutta.

Inizialmente non si usavano le posate subentrate successivamente. Solo il coltello era conosciuto. I poveri usavano vasellame di terracotta, mentre, nelle case dei ricchi si usavano piatti e coppe d'oro e d'argento. Nel Rinascimento furono scoperti nuovi cibi: il cioccolato, il caffè, i pomodori, le patate, il tè. La maggior parte dei nuovi cibi furono importati dall'America. Infine fu inventato il gelato. I migliori produttori inizialmente furono i Siciliani e i Toscani. Il cibo ha sempre rivestito una enorme importanza nella vita dell'uomo perché ne consentiva la sopravvivenza, ma anche perché gli consentiva di organizzare convivi (banchetti) e divertimenti.

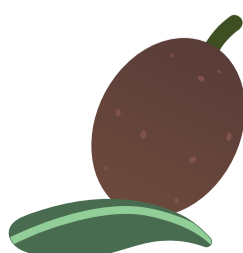
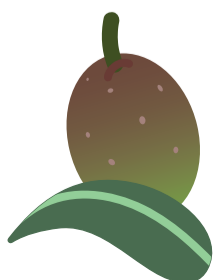


# Raccontiamo gli alimenti

Per crescere bene e forti ed evitare le malattie è necessario mangiare tutti gli alimenti anche quelli che non gradiamo molto, perché contengono tante sostanze nutritive, indispensabili al nostro organismo. (sali minerali: ferro, potassio, zinco, calcio, e tanti altri; proteine; fibre; vitamine A, C, B, E, ecc.; carboidrati, grassi ecc.).

Dividiamoli in gruppi:

- **Gruppo delle Vitamine:** Le Vitamine sono importanti per lo sviluppo e l'accrescimento del bambino. Lo proteggono dalle infezioni. Possono essere classificati in liposolubili e idrosolubili.
- **Gruppo delle Proteine:** Le proteine sono essenziali per la crescita, il buon funzionamento, e la riparazione di tutte le cellule viventi. Una volta assunte con gli alimenti, vengono frantumate dalla digestione in aminoacidi che, come dei piccoli mattoncini, vengono assorbiti e utilizzati per costruire tutte le cellule nel nostro corpo.





## Raccontiamo gli alimenti

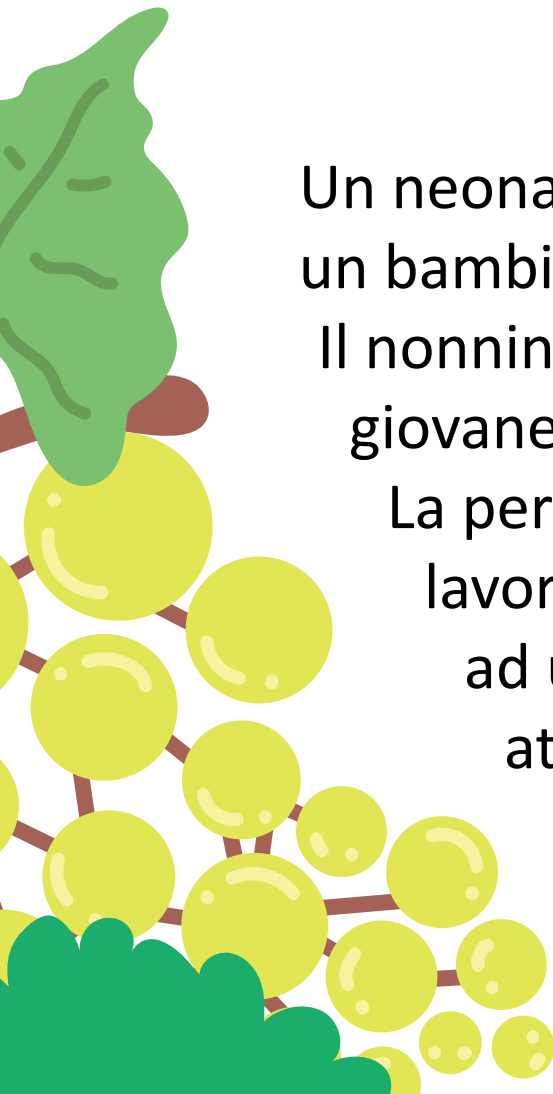
- **Gruppo dei Carboidrati:** Rappresentano la più importante ed immediata fonte di energia per l'organismo umano e lo aiutano a completare le sue azioni giornaliere.
  - **Gruppo dei Sali minerali:** Insieme alle vitamine rappresentano gli elementi che favoriscono il sano e buon funzionamento dell'organismo. Sono definiti microelementi perché ne servono piccole quantità.
  - **Gruppo dei grassi:** Costituiscono una importante riserva di energia. Sono una protezione per gli organi interni e costituiscono quasi una barriera isolante per proteggere il corpo umano rispetto alle basse temperature esterne.
- 
- 
- 
- 
- 
- 



Ogni alimento fornisce un numero diverso di **calorie**. Non tutte le persone hanno bisogno dello stesso numero di calorie, perché la quantità dipende dall'età e dalle diverse esigenze.

La caloria è un'unità di misura della quantità di calore che è necessaria al nostro corpo, e indica soprattutto l'apporto energetico di un alimento.

L'automobile del papà o della mamma per camminare ha bisogno della benzina. La benzina fornisce energia all'auto che le permette di muoversi. La benzina del nostro corpo sono gli alimenti che ci danno energia, calore e forza per muoverci, per saltare e fare tutte quelle attività che svolgiamo durante la giornata.




Un neonato ha bisogno di minori calorie rispetto ad un bambino più grande che sta sempre in movimento. Il nonnino ha bisogno di minori calorie rispetto ad un giovane che lavora.

La persona che lavora in un ufficio e trascorre le ore lavorative seduto ne ha bisogno di meno rispetto ad un'altra persona che svolge un lavoro più attivo o manuale.

Quando si svolge un'attività vi è un dispendio di energie. Sembra una cosa strana, ma anche allo stato di riposo il nostro corpo brucia calorie.

Ma dobbiamo stare attenti a non esagerare! Non bisogna assumere molto più cibo di quanto ne serva al nostro organismo altrimenti si avrebbe un eccesso di calorie che non consumate potrebbero far ingrassare troppo e diventare obesi.



# Costruisci un menù equilibrato

## Bisogna seguire una dieta sana ed equilibrata:

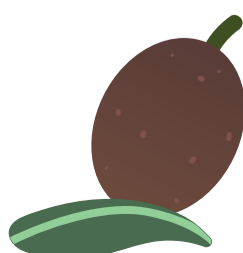
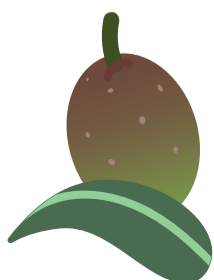
- Per ottenere l'energia necessaria per i nostri bisogni.
- Per sostituire l'energia consumata.
- Per ricavare dagli alimenti le proteine necessarie per formare le cellule del nostro corpo.

Dobbiamo sapere che ogni minuto nel nostro organismo muoiono milioni di cellule e queste vanno rimpiazzate con altrettanti cellule giovani se ci alimenteremo nel modo corretto e adatto al nostro organismo.


## Calorie necessarie ai bambini dai 3 ai 6 anni

Le calorie che sono necessarie al nostro corpo giornalmente non vanno assunte tutte in una volta, ma vanno ripartite durante i 5 pasti della giornata. Abbiamo una prima colazione, 2 pasti principali:

- pranzo e cena e 2 spuntini più leggeri: spuntino della mattina e merenda.



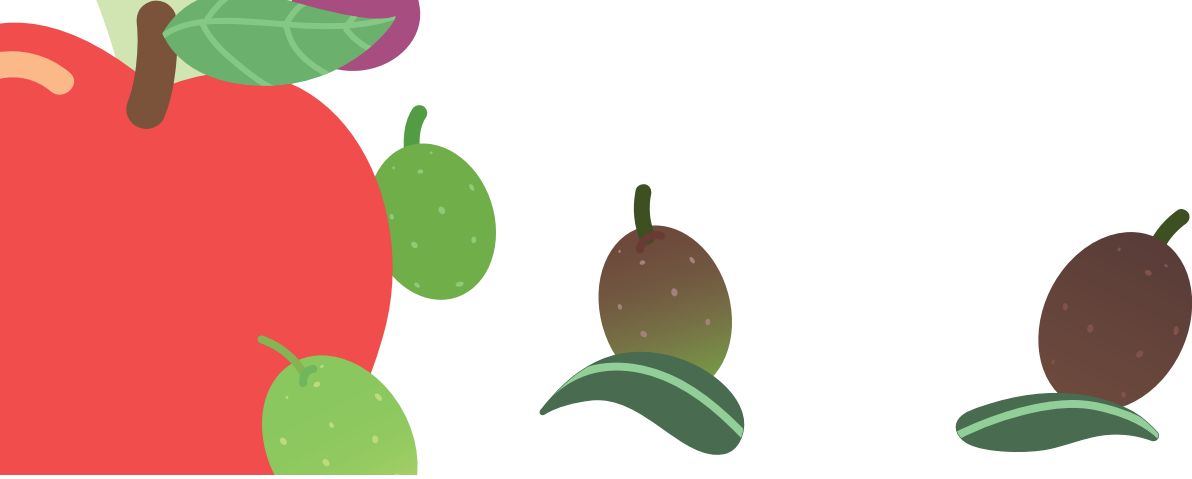




Bisogna avere l'accortezza di bilanciare e ben distribuire gli alimenti durante la giornata perché i bambini abbiano le giuste calorie giornaliere.

I bambini non devono mangiare a cena gli stessi alimenti che hanno consumato a pranzo, ma cibi diversi. Se a pranzo avranno mangiato la carne, la sera potranno mangiare il pesce, il formaggio.

Dovranno consumare le uova, i legumi, i passati di verdura, la pasta, la patata, insomma dobbiamo far variare e suddividere gli alimenti in base alla categoria di appartenenza.



## Frequenza settimanale degli alimenti da assumere

2 volte la carne	1 volta le uova
1 volta il pesce	1 volta il formaggio
1 volta i legumi	1 volta prosciutto cotto o crudo

Verdure tutti i giorni, alternando le crude e le cotte  
Frutta di stagione ogni giorno e bere acqua.

## Errori nutrizionali da evitare

Per realizzare una sana ed equilibrata alimentazione bisogna evitare degli errori nutrizionali. Dobbiamo fare capire ai bambini che la colazione è molto importante e non bisogna saltarla o mangiare alimenti che non forniscono le giuste calorie necessarie per affrontare gli impegni giornalieri. Evitare una ripartizione errata delle calorie durante la giornata (carenti la mattina ed eccessive la sera). Spuntino e merenda non devono essere a base di alimenti ricchi di energia e poco nutritivi. Nella alimentazione dei bambini non devono mancare alimenti ricchi di fibre, di proteine vegetali. Il pesce deve essere presente.

