

La buona alimentazione

Sintesi

Dopo aver fornito una panoramica dei **principali gruppi nutritivi** indispensabili al metabolismo del nostro corpo e allo svolgimento di tutte le sue funzioni vitali, il video si focalizza sulla **dieta mediterranea e la piramide alimentare**.

Trascrizione

Il cibo che consumiamo fornisce energia al nostro corpo, e per farlo funzionare al meglio dobbiamo assumere alcuni principi nutritivi indispensabili: carboidrati o glucidi, che svolgono una funzione energetica; proteine o protidi, che entrano nella composizione cellulare e svolgono una funzione plastica; grassi o lipidi, che si accumulano in riserve e hanno funzione energetica; vitamine e sali minerali, che hanno una funzione protettiva e regolatrice; l'acqua, necessaria per tutte le reazioni chimiche e il trasporto delle sostanze vitali.

Per un'alimentazione sana è necessario che ci sia un giusto equilibrio tra tutti questi principi nutritivi, fino al raggiungimento del fabbisogno energetico medio giornaliero, che varia in base all'età e all'esercizio fisico. Un ragazzo o una ragazza tra gli 11 e i 14 anni, ad esempio, necessitano di circa 2100-2400 chilocalorie al giorno.

Sebbene oggi sia facile accedere a una grande quantità e varietà di alimenti, molte persone hanno assunto abitudini alimentari scorrette che portano alla diffusione di patologie come l'obesità, le malattie cardiovascolari, il diabete o i carcinomi del colon. Per vivere in modo sano è buona regola seguire una dieta varia dove siano presenti molti alimenti naturali. La dieta mediterranea è l'esempio principe di un'alimentazione che permette di diminuire l'insorgere di patologie. Intorno ad essa si è creata negli anni Settanta la piramide alimentare, un semplice grafico che pone alla sua base gli alimenti da consumare a ogni pasto, e al vertice quelli da consumare non più di una o due volte la

settimana. Al primo gradino troviamo frutta e verdura. Poi pasta, riso, patate, pane e legumi, quindi olio, latte, yogurt, formaggi, carni bianche, pesce e uova. Infine, carni rosse e dolci. Questo semplice schema alimentare, insieme a un po' di attività fisica, permette di vivere una vita sana e piena.

Soluzioni degli esercizi

Quale di questi alimenti ha un basso contenuto proteico?

- a) Carne
- b) Pesce
- c) Legumi
- d) Pane**

Come si misura il fabbisogno energetico giornaliero?

- a) In carboidrati
- b) In base al peso degli alimenti
- c) In calorie**
- d) In proteine

Quante chilocalorie al giorno servono a un adolescente tra gli 11 e i 14 anni?

- a) Dalle 2100 alle 2400**
- b) 1970
- c) 2350
- d) Si calcola in base a peso e altezza

Cos'è la piramide alimentare?

- a) È uno schema di ricette per un'alimentazione più sana
- b) È una scala gerarchica di quali alimenti vanno consumati per primi
- c) È un grafico che indica quando e quanto consumare determinati alimenti**
- d) È lo schema che definisce gli alimenti più buoni rispetto a quelli meno buoni

Suggerimenti didattici

Contestualizzazione. In un mondo in cui l'offerta di cibo è sempre più varia, bisogna saper seguire una dieta bilanciata che provveda non soltanto al fabbisogno energetico giornaliero, ma che sia soprattutto in grado di farci vivere una vita sana e di ridurre il rischio di patologie come il diabete, l'obesità, le malattie cardiovascolari, i carcinomi del colon ecc.

Attivazione. Dopo aver seguito insieme a tutta la classe la lezione sull'alimentazione di Rai Scuola

(<http://www.raiscuola.rai.it/lezione-embed/alimenti-e-alimentazione/5365/default.aspx#>)

chiedere agli alunni di tenere un diario alimentare per una settimana, dove inserire e categorizzare i pasti consumati in quel periodo secondo lo schema della piramide alimentare. Ciascun alunno dovrà inoltre segnare quali sono gli alimenti che consuma di più e quali di meno, così da costruirsi un piano alimentare personalizzato e bilanciato.