



SchoolSalento™

# KALÒ FAI

PER UNA CORRETTA EDUCAZIONE ALIMENTARE  
ALLA SCOPERTA DEI PRODOTTI TIPICI DEL MEDIO SALENTO





IsolaSalento™



SchoolSalento™

## ATTESTATO DI MERITO A



PER LA PARTECIPAZIONE AL PROGETTO

**“KALÒ FAI”**

PROMOSSO DAL GAL ISOLA SALENTO  
ANNO SCOLASTICO 2014/2015  
NELLA SEDE DELLA



FIRMA





Il GAL incontra la scuola	Pag. 2
Il progetto “Kalò fai”	Pag. 4
Introduzione	Pag. 5
L’importanza di una corretta alimentazione	Pag. 7
I principi nutritivi	Pag. 9
Dai nutrienti ai gruppi di alimenti	Pag. 11
La piramide degli alimenti	Pag. 13
La dieta mediterranea	Pag. 15
Le 10 regole	Pag. 17
La filastrocca del mangiar sano	Pag. 21
Esercizi per i ragazzi	Pag. 22





## **SCHOOLSALENTO – Il GAL incontra la scuola**

Il GAL Isola Salento promuove e sostiene un progetto globale di animazione del territorio finalizzato al rafforzamento del grado di consapevolezza comune ed al trasferimento di know how e di buone prassi ed alla crescita e allo sviluppo della personalità degli alunni e delle alunne, cittadini della comunità, nell’ottica di una scuola nuova, aperta al territorio e alla comunità locale.

In tal senso il GAL ha sottoscritto, congiuntamente alle Istituzioni scolastiche di ogni ordine e grado del proprio comprensorio di operatività, ai sensi il DPR n. 275 dell’8 marzo 1999 e dell’art. 21 della legge 15 Marzo 1997 n. 59, un protocollo istitutivo volto alla costituzione di una “Rete tra Scuole” che, secondo il principio di sussidiarietà, si propone di:

- adottare linee di intervento comuni in un’ottica di alleanza tra le prerogative del Gruppo di Azione Locale e le autonomie scolastiche, quale strategia più efficace per la crescita e sviluppo di una concreta “comunità educante” nel rispetto di ruoli, competenze, attribuzioni e responsabilità proprie di ciascuna delle parti;
- rafforzare e curare la comunicazione tra le parti, la pratica del confronto e del dialogo per conciliare e far incontrare posizioni ed esigenze diverse, nonché per affrontare e risolvere situazioni generate da bisogni formativi in continua evoluzione recanti anche nuove criticità;
- sviluppare capacità comuni e stimolare l’innovazione (inclusa l’innovazione sociale), l’imprenditorialità e la capacità di cambiamento incoraggiando la valorizzazione e l’individuazione di potenzialità non sfruttate nelle comunità e nei territori;
- valorizzare e mettere in comune esperienze, competenze, risorse umane, strutturali e finanziarie disponibili su e per il territorio, per un loro impiego ottimale e qualificato;
- individuare gli obiettivi prioritari condivisi, superando la frammentazione degli interventi e il rischio di dispersione delle risorse;

- promuovere il senso di appartenenza comunitario incrementando la partecipazione all'interno delle comunità e incentivando il coinvolgimento, il quale può aumentare l'efficacia delle politiche dell'Unione Europea;
- supportare la *governance* a più livelli, indicando il percorso da seguire per partecipare appieno all'implementazione degli obiettivi dell'Unione Europea in tutte le aree;
- predisporre le condizioni più consone alla programmazione e alla realizzazione di un'offerta formativa rispondente e funzionale alle esigenze formative e di sviluppo della comunità locale.

Quanto sopra con l'obiettivo di allinearsi alle previsioni del PSL misura 431 azione 2 e della nuova programmazione 2014/2020, al fine di stabilire il cosiddetto "Sviluppo locale di tipo partecipativo": uno strumento specifico da utilizzare per mobilitare e coinvolgere le organizzazioni e le comunità locali affinché contribuiscano al conseguimento degli obiettivi della strategia *Europa 2020* per una crescita intelligente, sostenibile e inclusiva, alla promozione della coesione territoriale e al raggiungimento di obiettivi politici specifici.

Da tale iniziativa è scaturito l'intervento denominato "SchoolSalento", composto da una serie di attività di animazione nelle scuole sotto forma di concorsi, laboratori e progetti, finalizzati alla divulgazione delle iniziative di sviluppo locale, promozione del territorio e valorizzazione dei caratteri identitari, volti ad incoraggiare nelle nuove generazioni, ma anche nei cittadini di ogni ordine e grado, la costruzione del senso di identità, il senso di appartenenza e il rispetto per il proprio territorio.







### **Il Progetto “Kalò fai”**

Il progetto “Kalò fai” è dedicato agli alunni delle classi IV e V della scuola primaria e si propone di sottolineare l'importanza di una corretta alimentazione e di uno stile di vita sano, valorizzando i prodotti della nostra terra come fattore identitario e culturale, oltre che accrescere la consapevolezza e l'attenzione verso i prodotti tipici locali associati ad una dieta equilibrata. Il progetto intende inoltre diffondere un modo più inclusivo e trasversale di conoscere i territori, i prodotti agroalimentari tradizionali ed i relativi processi di produzione.

Al fine di contribuire alla trasmissione di saperi utili e corretti e all'indicazione di abitudini di vita salutari, il Gal Isola Salento prevede - con consulenza della Dott.ssa Luana Meleleo, biologa e nutrizionista e della responsabile della comunicazione del GAL Dott.ssa Sabrina Maniglio e con il coordinamento responsabile dell'animazione del GAL Dott. Fabio Tarantino - di interagire con gli alunni proponendo attività e iniziative al fine di stimolare l'interesse e la curiosità riguardo l'argomento per raggiungere così una maggiore consapevolezza e una più completa formazione al fine di ricevere un feed back positivo necessario per la buona riuscita del progetto.

Nell'ambito del progetto Kalo Fai, questo opuscolo ha lo scopo di fornire indicazioni sull'alimentazione equilibrata dei ragazzi mettendo in luce gli elementi essenziali per un'alimentazione che fornisca all'organismo tutte le sostanze nutritive in misura adeguata. Per informare, sostenere i genitori e favorire lo sviluppo di comportamenti appropriati, sono evidenziate le buone e le cattive abitudini, gli errori alimentari e i suggerimenti per la loro risoluzione.

## INTRODUZIONE

L'età evolutiva, per le peculiari esigenze nutrizionali imposte dalla crescita, rappresenta un periodo particolare, con caratteristiche diverse dall'età adulta.

Il crescente aumento dell'obesità, specie infantile, nei Paesi industrializzati sta provocando un vero e proprio allarme sanitario e sociale.

Dato che il comportamento alimentare si delinea nell'infanzia, è necessario agire ed educare sin dai primi anni ad una corretta alimentazione. In tal senso un ruolo strategico assumono la famiglia e le strutture (scuole) dove il bambino trascorre gran parte della giornata.

In questo periodo, infatti, l'alimentazione deve apportare il materiale energetico e costruttivo necessario per il sostegno dell'organismo e il suo accrescimento.

Un'alimentazione sufficientemente variata in composizione e adeguata in quantità, riesce agevolmente a coprire i fabbisogni dei diversi nutrienti dipendenti dall'età.

Il bambino educato ad alimentarsi in modo variato ed equilibrato potrà mantenere da adulto questa buona abitudine, a tutto vantaggio del suo stato di salute.

Ciò premesso, va considerato che la necessità in calorie varia per sesso e per fasce di età. È importante abituare i bambini a consumare una prima colazione che permetta di affrontare la mattinata con energie sufficienti. La restante parte della razione alimentare può essere utilmente suddivisa in altri 4 pasti al giorno: spuntino, pranzo, merenda e cena, di cui il pranzo e la cena rappresentano i principali. I bambini e i ragazzi vanno incoraggiati a consumare quantità sufficienti di un'ampia varietà di cibi ricchi di energia e di nutrienti, senza mai trascurare la frutta e gli ortaggi: una dieta adatta alla costruzione di nuovi tessuti per gli anni della crescita. Particolarmente importante è assicurare le giuste quantità di proteine, di vitamine (soprattutto la C, la D e il complesso B) e di sali minerali (soprattutto calcio, ferro e iodio, quest'ultimo anche mediante l'uso di sale iodato). Una dieta variata e distribuita in più occasioni nella giornata garantisce la copertura di questi bisogni.

Nel periodo della vita compreso tra l'inizio della pubertà e l'inizio della età adulta (dagli 11 ai 18 anni circa) le abitudini alimentari sono fortemente condizionate da quelle "comportamentali".



A questa età, grazie ad una maggiore autonomia e libertà di movimento, possono presentarsi varie occasioni per compiere scelte alimentari autonome al di fuori dell'ambito domestico.

Dato che spesso le mete preferite dagli adolescenti sono i bar o i locali tipo "fast food", tali scelte si orientano per lo più verso prodotti che, pur essendo pratici e gustosi, dal punto di vista nutrizionale possono risultare ricchi di calorie, di grassi e di sale.

Se consumi del genere divengono eccessivamente frequenti, è notevole il rischio di una alimentazione complessivamente squilibrata.

### **QUALI ERRORI COMMITTONO COMUNEMENTE I NOSTRI RAGAZZI?**

- Offrire sempre le stesse pietanze. Variare è fondamentale, sia per poter assicurare un apporto adeguato di tutti i nutrienti necessari, sia per appagare il gusto e abituarlo a pietanze nuove.
- Consumare regolarmente bibite dolci (bibite gassate, sciroppi, bibite alla frutta zuccherate) e alimenti grassi (hamburger, carne impanata, formaggini alla crema, maionese, patatine fritte, chips, cioccolata, pasticcini, biscotti, barrette di cioccolato, ecc.). Un apporto eccessivo di grassi e zuccheri può portare al sovrappeso.
- Non fare colazione. È importante fare colazione per fare il pieno di energia, migliorare la prestazione psico-fisica e arrivare al pranzo con meno fame.
- Non fare merenda. La merenda è una ricarica che permette di arrivare in forma e senza troppa fame fino a cena.
- Obbligare i bambini a mangiare quando non hanno fame o si sentono sazi. In genere un bambino normo-peso sente qual è la giusta quantità di cibo.
- Offrire pasti troppo abbondanti e ricchi di grassi a cena. Durante la notte si consumano poche energie e con lo stomaco troppo pieno si dorme male!



## **L'IMPORTANZA DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE.**

Oggi in Italia, circa un adulto su tre ha problemi di sovrappeso e quasi un Italiano su dieci è decisamente obeso, ma la cosa più preoccupante è che tale tendenza comincia a profilarsi molto presto in maniera più o meno accentuata, tra i bambini e gli adolescenti.

D'altra parte l'obesità infantile è una condizione predisponente all'obesità nell'età adulta. Sono infatti numerosi gli studi che hanno dimostrato come l'adiposità infantile aumenti la probabilità di divenire degli adulti obesi, più esposti al rischio di malattie cardiovascolari, all'ipertensione, al diabete e ad alcuni tumori (WHO, 2003). Questa situazione rappresenta una seria minaccia per la salute della popolazione e in particolare per i ragazzi che rappresentano gli adulti del domani. Si rende dunque necessario un richiamo a più corrette abitudini alimentari per una nutrizione equilibrata e in grado di proteggere la salute.

### **I più comuni errori alimentari e dello stile di vita nelle fasce giovanili**

I ragazzi hanno una disponibilità di alimenti e un accesso al cibo praticamente illimitati. I media offrono ai ragazzi d'oggi stimoli continui all'assunzione di cibi attraenti e ipercalorici, soprattutto nella forma di spuntini dolci o salati, troppo energetici e raffinati, da consumare in qualsiasi momento della giornata. E mentre le disponibilità di consumo sono aumentate, al contrario, si sono ridotte le occasioni di attività fisica. Le pratiche sportive (ginnastica, nuoto, calcio, ecc.) alle quali molti giovani si dedicano, anche più che in passato, sono limitate nella maggioranza dei casi a un paio di ore a settimana: troppo poche per compensare la perdita di attività fisiche spontanee e spesso ludiche, per loro natura assai più continue.

Inoltre il consumo di alimenti vegetali (verdure, ortaggi, legumi e frutta) è al di sotto delle quantità raccomandate che non dovrebbero essere inferiori a 400 grammi al giorno (con esclusione dei tuberi). Occorre ricordare l'importante contributo che gli alimenti di origine vegetale apportano all'equilibrio della dieta, per un più agevole senso di sazietà, per il controllo del peso e per il funzionamento dell'apparato gastrointestinale. Oggi, infatti, si dà anche importanza all'effetto protettivo nei confronti di patologie croniche esercitato da vitamine, minerali e altri componenti protettivi caratteristici dei





vegetali. Altri punti critici del comportamento alimentare della fascia di popolazione giovanile sono l'alimentazione monotona o non sufficientemente variata e la marcata tendenza a trascurare la prima colazione. Questo comportamento favorisce l'assunzione di pasti più squilibrati nel resto della giornata, con conseguenze negative sullo stato nutrizionale complessivo. E' invece ormai ampiamente provato che il consumo di una prima colazione adeguata contribuisce ad una alimentazione bilanciata e nel contempo esercita un'influenza positiva su diverse variabili fisiologiche e sul controllo dell'appetito. E' infatti ormai riconosciuto che una alimentazione qualitativamente o quantitativamente incongrua svolge un ruolo determinante nella genesi delle malattie di tipo metabolico-degenerative già accennate (obesità e sue sequele), tipiche delle società industrializzate, dove rappresentano la prima causa di mortalità precoce.

#### **Rapporto tra alimentazione e salute**

L'assunzione errata di alimenti, sia nella quantità che nella qualità, può essere uno dei fattori principali nella determinazione di stati patologici quali:

- ipertensione arteriosa
- malattie dell'apparato cardiocircolatorio
- sovrappeso e obesità
- malattie metaboliche (aumento colesterolo e trigliceridi)
- diabete tipo 2
- osteoporosi
- litiasi biliare e steatosi epatica (fegato grasso)
- carie dentarie
- gozzo da carenza iodica
- alcune forme di tumori.

Il rischio obesità, in particolare, è determinato oltre che da un eccesso di calorie introdotte, rispetto a quelle consumate, anche da uno stile di vita sedentario.

## **I PRINCIPI NUTRITIVI: PROTEINE, GRASSI, CARBOIDRATI, VITAMINE, MINERALI, ACQUA, FIBRE.**

Il nostro corpo per crescere, funzionare e mantenersi in vita, ha bisogno di ENERGIA così come un'automobile per muoversi ha bisogno di benzina.

Questa energia viene fornita dai cibi che contengono i principi nutritivi: PROTEINE, GRASSI, CARBOIDRATI, VITAMINE, MINERALI, ACQUA, FIBRE.

Il cibo non ci dà soltanto l'energia (funzione energetica), fa anche crescere il nostro corpo, ha la funzione costruttiva. Ma non è tutto, il nostro corpo deve sempre funzionare regolarmente, guai se qualche organo impazzisse. Il cibo ha anche una funzione regolatrice.

### **PROTEINE**

Le proteine sono tra i costituenti essenziali dei tessuti del nostro corpo. Ogni giorno molte cellule del nostro corpo si consumano e devono essere sostituite da cellule nuove. Le proteine sono essenziali per la crescita, perché hanno il compito di formare i tessuti e di ripararli se deteriorati. Attraverso i cibi noi assumiamo proteine di origine animale, quelle contenute nella carne, nei salumi, nel pesce, nelle uova, nel latte e nei suoi derivati, e proteine di origine vegetali, come quelle contenute nei legumi. Forniscono anche energia: 4 calorie per grammo.

### **GRASSI**

I grassi (o lipidi), hanno come funzione principale quella di essere una fonte concentrata di energia (9 calorie per grammo) e, oltre a dare sapore al cibo, sono necessari per l'assorbimento di alcune vitamine.

### **CARBOIDRATI**

I carboidrati (o glucidi), che hanno come funzione essenziale quella di fornire energia (4 calorie per grammo). I carboidrati devono assicurare più della metà dell'energia che il corpo introduce ogni giorno. Questa energia può provenire dagli zuccheri, che vengono utilizzati rapidamente, ma soprattutto dall'amido che troviamo nel pane, nella pasta, nel riso ecc...





### **MINERALI, VITAMINE, ACQUA.**

I minerali, le vitamine e l'acqua non danno energia, ma sono importantissimi perché regolano il funzionamento delle nostre cellule, dei nostri tessuti ed organi.

### **FIBRE**

Anche le fibre alimentari svolgono funzioni importanti nel nostro corpo. Le fibre sono componenti degli alimenti vegetali che l'uomo non digerisce, perché non possiede l'enzima capace di scindere questi elementi. Invece alcuni animali, che mangiano solo vegetali, producono necessariamente questo enzima che digerisce la cellulosa.

Le fibre aiutano l'organismo:

- a controllare glicemia e colesterolemia;
- a regolare le funzioni e l'igiene intestinali;
- a «fare volume» nel cibo ingerito e quindi a raggiungere il senso di sazietà.

## DAI NUTRIENTI AI GRUPPI DI ALIMENTI

Abbiamo visto che gli alimenti non sono tutti uguali: ogni alimento contiene alcuni principi nutritivi e non altri. Alcuni hanno un maggiore contenuto di proteine, altri contengono carboidrati, e così via. Ma quando andiamo a fare la spesa, oppure quando ci sediamo a tavola, non troviamo “proteine” o “carboidrati”: troviamo il pane, la pasta, il pollo arrosto, l’insalata, cioè i diversi alimenti, qualche volta cucinati anche in modi complicati. Il nostro organismo ha bisogno di tutte le sostanze nutritive in quantità sufficiente. Per questo i nostri pasti devono essere variati, equilibrati e completi.

Una corretta scelta degli alimenti sarà più facile se suddividiamo gli alimenti in cinque gruppi e cerchiamo di mangiare, ogni giorno, almeno una porzione dei cibi di ogni gruppo, variandoli nell’ambito del gruppo.

### GRUPPO 1: FRUTTA E ORTAGGI



Comprende tutti i tipi di ortaggi freschi, tutti i tipi di frutta fresca e legumi freschi (quelli che si consumano col baccello, come i fagiolini). Fornisce soprattutto caroteni, che si trasformano poi nel nostro organismo in vitamina A, vitamina C, altre vitamine e i più diversi minerali (di particolare importanza il potassio; poi ancora zuccheri e tanta fibra alimentare indispensabile per star bene e altre sostanze protettive utili (antiossidanti).

### GRUPPO 2: CEREALI E DERIVATI, TUBERI



Comprende tutti i tipi di pane, di pasta, di riso, di prodotti da forno e di cereali minori (mais, avena, orzo, farro), la farina di grano, la polenta, le patate, i cereali soffiati eccetera. Fornisce in particolare carboidrati complessi (amido), proteine di medio valore biologico, fibra e buone quantità di vitamine del complesso B.

### GRUPPO 3: LATTE E DERIVATI



Comprende tutti i tipi di latte, latticini, formaggi e yogurt. Fornisce proteine di elevato valore biologico, minerali (soprattutto calcio),



la vitamina A e alcune vitamine del complesso B, grassi e in minore quantità zuccheri.

**GRUPPO 4:  
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI**



Comprende tutti i tipi di carne, frattaglie, insaccati; tutti i tipi di pesce, crostacei e molluschi; uova e tutti i tipi di legumi. Fornisce proteine di elevato valore biologico, minerali come zinco, rame, ferro, grassi (soprattutto i salumi) e vitamine del complesso B. I legumi forniscono inoltre buone quantità di amido e fibra.

**GRUPPO 5:  
GRASSI DA CONDIMENTO**



Comprende tutti i tipi di olio o grasso per condire: olio di oliva e di semi, burro, margarina, panna, lardo, strutto eccetera. Fornisce lipidi o grassi, vitamine A, D, E e K.



## LA PIRAMIDE DEGLI ALIMENTI



Le sostanze di cui il nostro corpo ha bisogno per stare bene non vengono fornite da un solo alimento o da un solo gruppo di alimenti. Per questo dobbiamo mangiare ogni giorno diversi alimenti di tutti i cinque gruppi.

La PIRAMIDE DEGLI ALIMENTI ti aiuta a scegliere nel modo migliore la tua alimentazione perché ti ricorda quali sono i cinque gruppi di alimenti che sono indispensabili per un bambino della tua età. Anche i dolci possono essere mangiati, ma con moderazione perché non sono proprio necessari.

**VARIARE È IMPORTANTE** Non esiste un “super-alimento” talmente completo da contenere da solo tutti i diversi nutrienti nella quantità necessaria all’organismo. Quindi il segreto per una alimentazione equilibrata è: **VARIARE!** Bisogna fare in modo che ogni giorno, nell’insieme dei pasti che consumiamo, sia rappresentato almeno una volta ognuno dei 5 gruppi di alimenti), cercando di cambiare e assaggiare tutti gli alimenti di ogni gruppo.



Una **GIORNATA EQUILIBRATA** è così composta:

- almeno 5 porzioni di frutta e verdura (2-3 porzioni di frutta e 2-3 porzioni di verdura)
- 3-4 porzioni di farinacei al giorno (preferendo prodotti integrali)
- 2-3 porzioni di latticini al giorno
- una porzione di carne, pesce, uova, leguminose o tofu
- al massimo 4 cucchiaini di grasso da condimento (preferendo gli oli di oliva)

...e ricorda di suddividere la giornata alimentare in 5 momenti.



## CONOSCERE LE CARATTERISTICHE E I VANTAGGI DELLA “DIETA MEDITERRANEA”



La cosiddetta “dieta mediterranea” ha un’origine molto semplice e pratica. Le popolazioni del bacino del Mediterraneo in passato erano fatte in prevalenza di contadini o pescatori che, per sopravvivere, utilizzavano i prodotti da loro coltivati o il ricavato della pesca, e solo raramente piccole quantità di carni provenienti da animali allevati nei propri cortili.

La dieta Mediterranea è dunque caratterizzata da un regolare consumo di prodotti freschi, spesso combinati tra loro, ed in essa molto abbondante è il consumo di frutta e verdura di stagione, di cereali spesso integrali, un buon consumo di pesce (soprattutto pesce azzurro, data la sua abbondanza nel Mediterraneo), un frequente consumo di legumi sia freschi (nei periodi di raccolta) che secchi (in inverno) e da un uso poco frequente delle carni.

Elemento fondamentale poi è l’olio di oliva che è il condimento più utilizzato proprio perché nel bacino del Mediterraneo gli ulivi crescono altrettanto rigogliosi come la vite.

Spesso però si eccede però con le quantità e questo, unito al frequente consumo di snack dolci e salati (entrambi troppo spesso ricchi in grassi, a volte neppure di buona qualità) può determinare un’eccessiva introduzione soprattutto dei grassi saturi, nemici del nostro cuore e delle nostre arterie.



Verdure, frutta, cereali integrali, pesce azzurro, legumi, olio di oliva combinati insieme in un regime dietetico equilibrato hanno effetti benefici su tutta la nostra salute, aiutando a prevenire l'obesità e le sue complicanze, le malattie cardiovascolari, il diabete, perfino i tumori.

### Di cosa ha bisogno il nostro corpo?

Il nostro corpo ricava le sostanze di cui ha bisogno per vivere dagli ALIMENTI, cioè dai cibi che mangiamo, come pane, riso, pasta, frutta, verdura, carne, pesce, dolci, ecc.; la digestione serve a “smontare” gli alimenti nelle sostanze che li compongono in modo che il corpo le possa utilizzare. Le sostanze essenziali per la sopravvivenza sono l'ACQUA e i NUTRIENTI (carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, Sali minerali).

In una dieta equilibrata (di tipo mediterraneo) per l'età della crescita, il fabbisogno energetico giornaliero dovrebbe essere fornito dai vari nutrienti nelle seguenti proporzioni:

- carboidrati 55-60%, di cui non più del 10% di zuccheri semplici;
- proteine 10-12%;
- grassi 25%, di cui non più del 10% di grassi saturi.



# LE 10 REGOLE PER UNO STILE DI VITA SANO

## 1. Il cibo è divertente... goditelo !

Mangiare con la famiglia e gli amici a casa o a scuola è un bel modo di godersi il cibo. E' curioso vedere cosa scelgono gli altri da mangiare, quali sono i loro gusti e le loro abitudini. Che cosa mangiano i tuoi amici? Assaggi cibi diversi ogni giorno? Torniamo ora al nostro piatto, a pranzo e a cena. Quanti tipi di frutta e verdura riesci a contare?

## 2. La colazione è un pasto molto importante.

Come le automobili, gli autobus e i treni che non possono funzionare senza carburante, anche il nostro corpo ha sempre bisogno di energia e, dopo una notte di sonno, il livello di energia è basso. Quindi, che tu stia andando a scuola o ti stia divertendo nel tempo libero, incomincia la giornata con una buona colazione. I carboidrati sono la base: prova un toast o del pane, i cereali con latte, frutta o yogurt.

## 3. Mangia tanti cibi diversi ogni giorno: la varietà è la ricetta della salute.

Ogni giorno, per essere in forma, hai bisogno di 40 diversi nutrienti, ad esempio vitamine e minerali.





Dato che nessun alimento singolo li contiene tutti, è importante bilanciare le tue scelte quotidiane. Non esistono cibi buoni e cibi cattivi, quindi non devi rinunciare alle cose che ti piacciono di più. Il modo migliore per assicurarti un'alimentazione equilibrata è variare il più possibile i cibi ogni giorno.

#### **4. Quale gruppo di alimenti preferiresti? Basa la tua dieta sui carboidrati.**

Visto che circa la metà delle calorie della tua dieta dovrebbe provenire da carboidrati complessi come pasta, riso, pane, patate e cereali, è una buona idea mangiarne almeno uno ad ogni pasto. Prova il pane integrale, la pasta e altri cereali integrali per avere fibre in più. Hai mai provato a fare il pane? È divertente e ha un profumo buonissimo.

#### **5. Mangia frutta e verdura ad ogni pasto e per un gustoso spuntino!**

È nella frutta e nella verdura che si trovano vitamine, minerali e fibre che per noi sono indispensabili. Dovremmo cercare di mangiarne almeno 5 porzioni al giorno. Per esempio: con una spremuta al mattino, un frutto come merenda e sempre frutta e verdura ad ogni pasto avrai fatto il pieno. Quante varietà diverse di frutta e verdura puoi contare al supermercato? Provane nuove varietà.

#### **6. Troppi grassi non fanno bene alla tua salute.**

Mangiare spesso cibi grassi, anche se gustosi (come salse, fritti, salumi e patatine fritte) non è sempre un



bene per il tuo organismo. Anche i grassi alimentari, come burro e margarina, vanno mangiati con moderazione. Pur avendo bisogno di grassi per completare la nostra dieta, è meglio non mangiarne troppi e rischiare di perdere l'equilibrio. Quindi, se il tuo pranzo è stato ricco di grassi, cerca di mangiare leggero a cena.

## **7. Ecco la merenda! Mangia regolarmente e scegli tante merende diverse.**

Anche se fai pasti regolari durante il giorno, ci saranno dei momenti durante la giornata in cui sentirai fame, specialmente se fai molta attività fisica. Gli snack possono tappare il buco, ma non devono sostituire i pasti. Hai a disposizione moltissimi tipi di "fuori pasto". Potresti scegliere yogurt, un po' di frutta fresca o secca, verdura a gambo, ad esempio carote e sedano, noci senza sale o gallette di riso oppure una fetta di pane dolce alla frutta o del pane con formaggio. In altre occasioni potresti preferire patatine e merendine, una barretta di cioccolato, una fetta di torta o biscotti. Qualunque sia la merenda che ti piace, ricordati di variare spesso per mantenere bilanciata la tua dieta.

## **8. Dissetati. Bevi liquidi in abbondanza.**

Lo sapevi che più della metà del tuo peso corporeo è costituito da acqua? Oltre a dare al tuo corpo tutto il cibo di cui ha bisogno quotidianamente per mantenersi sano, devi bere almeno 5 bicchieri di liquidi al giorno. Bere molto è particolarmente importante se fa molto caldo o se hai fatto molta attività fisica. Di solito - ma non sempre - te lo dice





il tuo corpo, facendoti sentire assetato. L'acqua del rubinetto va bene, naturalmente, ma anche acqua minerale, naturale o aromatizzata, gassata o liscia. Anche succhi di frutta, tè, bibite, latte e altri tipi di bevande vanno bene di tanto in tanto.

### **9. Abbi cura dei tuoi denti! Lavali dopo ogni pasto.**

Lavati i denti dopo ogni pasto. Mangiare troppo spesso durante la giornata cibi ricchi di zucchero e amido può essere causa di carie. Non mangiucchiare e sorseggiare tutto il giorno! Le gomme da masticare senza zucchero possono contribuire a mantenere sani i tuoi denti. Comunque, il modo migliore per mantenere un bel sorriso è lavarsi i denti dopo ogni pasto con un dentifricio al fluoro. E dopo averli lavati la sera, non mangiare più niente e non bere altro che acqua!

### **10. Muoverti! Fai attività fisica tutti i giorni.**

Così come una bicicletta può arrugginirsi se non viene utilizzata per un periodo lungo, anche i nostri muscoli e le nostre ossa devono essere tenuti in movimento. L'attività fisica serve a mantenere sano il tuo cuore e forti le tue ossa. Può anche essere molto divertente. Cerca di fare un po' di movimento ogni giorno: potresti andare a piedi a scuola o correre su per le scale. Anche giocare a saltare la corda o a calcio nell'intervallo è un buon sistema per allenare un po' il corpo. Se poi vuoi fare uno sport, il nuoto è uno di quelli che aiuta di più a mantenersi in forma.

## FILASTROCCA DEL MANGIAR SANO

Se a lungo tu vuoi campare  
Un po' di tutto devi mangiare.  
Un po' di tutto, ma lentamente:  
fa bene al tuo corpo,  
fa bene alla mente.  
Alla mattina non digiunare  
La colazione hai proprio da fare:  
senza benzina l'auto non va  
e a stomaco vuoto che studio si fa?  
A pranzo o a cena non ti abbuffare  
La giusta dose devi mangiare,  
la giusta dose di frutta e verdura  
per dare ai nemici battaglia sicura.  
Ricordati, infine, nessun alimento  
Preso da solo è un vero portento.  
Di tutto un po', senza esclusione:  
divent



Che cosa significano i termini:

onnivoro	?	diabete
stimolo		carie dentaria
obesità		avitaminosi



Scopriamolo con un gioco!

*Di seguito trovi sei frasi che spiegano il significato dei termini sopra riportati. Indovina tu a quale termine ciascuna frase si riferisce e scrivi ogni parola al posto giusto.*

è lo stato di una persona che è molto grossa, perché ha un eccesso di tessuto adiposo.

è una malattia che porta una anormale presenza di zucchero nel sangue di una persona.

è la sensazione che ci spinge a fare qualcosa, per soddisfare un bisogno fisiologico.

è una malattia causata dalla mancanza di vitamine.

è l'uomo o l'animale che mangia di tutto e che per questo si distingue dagli erbivori e dai carnivori.


è una malattia che corrode i denti e provoca la formazione di cavità.


## I GRUPPI DI ALIMENTI

### Gruppo frutta e ortaggi



Appartengono a questo gruppo?


*il*  ?  SI  NO

*le*  ?  SI  NO

### Gruppo cereali e derivati, tuberi



Appartengono a questo gruppo?


*il*  ?  SI  NO


*i*  ?  SI  NO

### Gruppo latte e derivati



Appartengono a questo gruppo?


*i*  ?  SI  NO


*lo*  ?  SI  NO

### Gruppo grassi da condimento



Appartengono a questo gruppo?


*la*  ?  SI  NO


*le*  ?  SI  NO

### Gruppo carne, pesce, uova, legumi



Appartengono a questo gruppo?

*i*  ?  SI  NO

*le*  ?  SI  NO





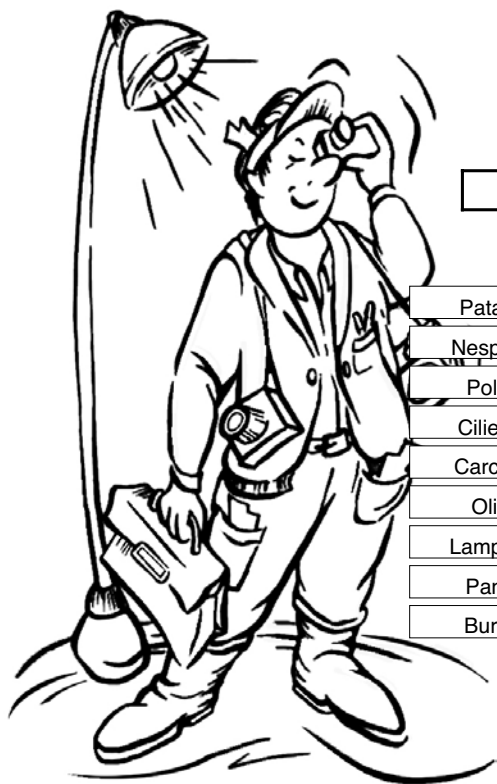
## IL FOTOGRAFO SMEMORATO

Quante belle fotografie!

Ma il nostro fotografo si è dimenticato di dare a ogni foto il suo titolo.  
Puoi aiutarlo tu?

Scrivi al posto giusto il titolo di ogni foto, prendendolo da quelli scritti qui sotto.

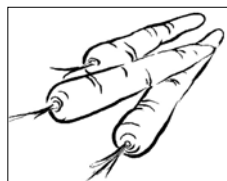
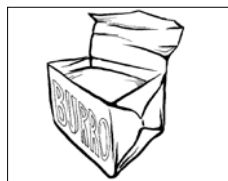
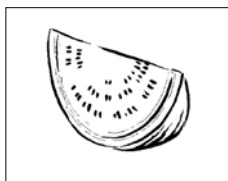
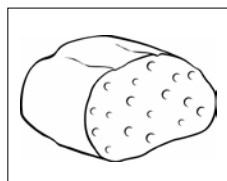
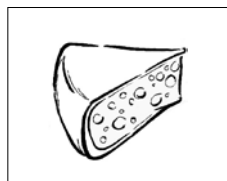
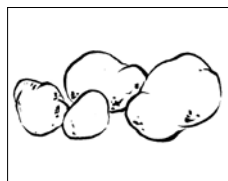
Le iniziali delle parole che rimarranno ti daranno il nome del fotografo smemorato, che si chiama:



--	--	--	--	--	--

Patate	Cocomero
Nespole	Yogurt
Pollo	Indivia
Ciliegie	Carote
Carciofi	Olive
Olio	Groviera
Lamponi	Uova
Pane	Fragole
Burro	Ananas







E adesso dimmi:

a quali gruppi di alimenti appartengono le 12 foto scattate dal nostro amico?

Scrivi il titolo di ogni foto nella casella appropriata!

<b>gruppo</b> frutta e ortaggi	→	
-----------------------------------	---	--

<b>gruppo</b> cereali e derivati, tuberi	→	
------------------------------------------------	---	--

<b>gruppo</b> latte e derivati	→	
-----------------------------------	---	--

<b>gruppo</b> carne, pesce, uova, legumi	→	
------------------------------------------------	---	--

<b>gruppo</b> grassi da condimento	→	
------------------------------------------	---	--

## TROVA LE PAROLE

Prova a risolvere il cruciverba per aiutare i topolini che non riescono a raggiungere il pezzo di formaggio nascosto.

Trova nel riquadro le parole corrispondenti ai disegni riportati nella pagina seguente e colora le caselle. Scoprirai il percorso che, attraverso il labirinto di lettere, ti porterà al formaggio.

Le parole sono scritte una di seguito all'altra, ma alcune vanno da sinistra a destra e altre da destra a sinistra, alcune dall'alto in basso e altre dal basso in alto, e possono anche essere incrociate tra loro.



Si parte dalla casella con  
il topolino...



R	C	E	M	I	X	V	G	J	G	S	F	A	P	I	S	E	L	L	I
P	R	U	G	N	E	N	A	G	E	→	C	I	P	O	L	L	E	C	
M	A	U	T	R	A	U	S	B	A	L	A	C	E	M	G	S	E	B	A
O	E	T	L	D	R	V	H	Z	C	O	A	U	Q	O	I	C	E	A	R
P	E	R	I	E	U	A	A	D	H	G	E	Z	H	D	O	A	S	N	C
P	E	R	E	M	E	L	A	N	Z	A	N	E	G	O	L	F	Q	A	I
E	G	H	G	A	N	E	A	T	R	R	G	🧀	R	I	G	O	N	O	
V	E	R	E	M	E	N	A	N	Z	F	N	🧀	I	W	I	K	A	F	
A	E	N	T	I	C	T	H	I	E	⬇	E	N	I	H	C	C	U	Z	I
F	G	J	R	U	F	I	V	E	B	C	I	O	F	R	T	E	N	H	C
E	G	E	I	L	I	C	I	H	G	N	U	F	E	T	O	R	A	C	I
D	E	T	U	F	B	C	T	F	S	O	E	A	N	G	J	F	S	F	C
B	A	O	N	V	F	H	P	I	O	F	L	H	C	I	P	Z	U	L	E
C	I	A	O	A	T	I	L	U	G	I	L	A	L	C	C	E	N	E	C
B	U	O	N	L	A	E	P	O	M	O	D	O	R	I	P	E	S	C	A





Funghi	Pere	Uva	Banana	Cipolle
--------	------	-----	--------	---------



Ceci	Zucchine	Melanzane	Lenticchie	Fave
------	----------	-----------	------------	------



Piselli	Prugne	Pesca	Carote	Kiwi
---------	--------	-------	--------	------

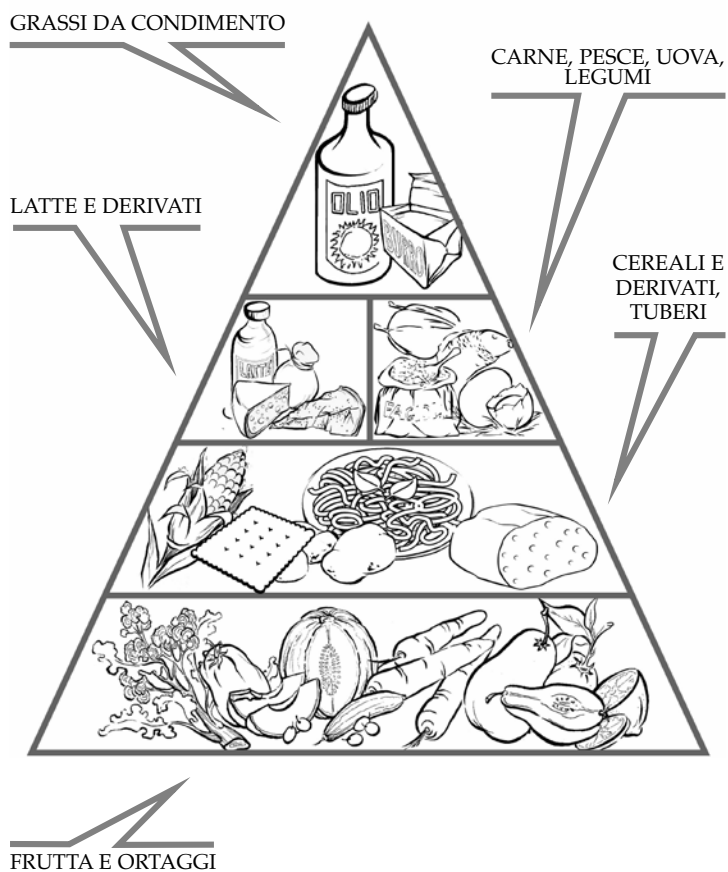


Fragole	Carciofi	Pomodori	Zucca	Ciliege
---------	----------	----------	-------	---------



## COSTRUIAMO LA PIRAMIDE DEGLI ALIMENTI

Che cos'è la PIRAMIDE DEGLI ALIMENTI?





Nel gruppo dei GRASSI DA CONDIMENTO troviamo:

.....

.....

.....

Nel gruppo di LATTE E DERIVATI troviamo:

.....

.....

.....

Nel gruppo di CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI troviamo:

.....

.....

.....

Nel gruppo di CEREALI E DERIVATI, TUBERI troviamo:

.....

.....

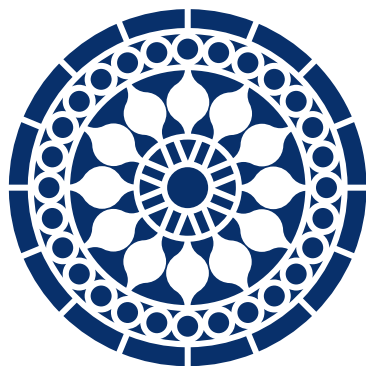
.....

Nel gruppo di FRUTTA E ORTAGGI troviamo:

.....

.....

.....



**SchoolSalento™**





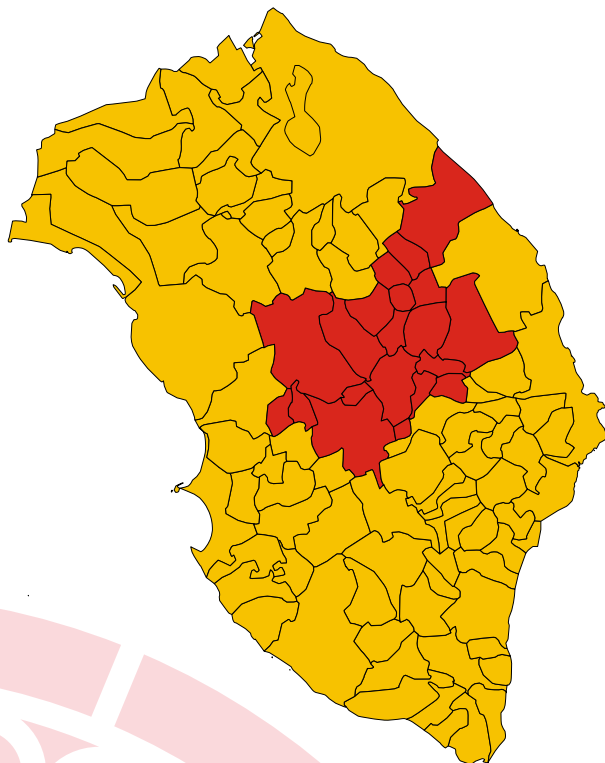


Isola**Salento**<sup>™</sup>

# IL GAL INCONTRA LA SCUOLA

# IsolaSalento

[www.isolasalento.org](http://www.isolasalento.org)



Aradeo  
Calimera  
Caprarica di Lecce  
Carpignano Salentino  
Castri di Lecce  
Castrignano de' Greci  
Corigliano d'Otranto  
Cursi  
Cutrofiano  
Galatina  
Martano  
Martignano  
Melpignano  
Secli  
Sogliano Cavour  
Soletto  
Sternatia  
Soletto  
Sternatia  
**Vernole**  
Zollino

**GAL Isola Salento**  
Piazza Assunta, 9  
73025 Martano (LE)  
Tel. 0836 1956311  
Fax 0836 1950365



Comunità Europea



Ministero Politiche Agricole



Regione Puglia



PSR Puglia 2007-2013



Asse IV Approccio Leader



RETE NAZIONALE  
DELLE RETI RURALI



*“Quando il vento della storia è propizio, gli elementi vivi delle culture  
scomparse riacquistano il loro pieno vigore.  
La cultura rurale non è morta, ma è stata sconfitta.  
Per questo motivo, essa continuerà a vivere  
come la brace che cova sotto le ceneri del tempo che passa.  
E il suo persistere evocherà il ricordo di nomi,  
luoghi, riti, tradizioni, costumi, feste,  
radicati come licheni ai vecchi rami della cultura in vigore”*  
A. Hernandez

