

Carissimi ragazzi

Facciamo in modo che la crisi che stiamo vivendo possa trasformarsi in un'opportunità ponendo cuore e testa in questo tempo transitorio e difficile per tutti noi.

Per farlo senza troppo stress, ma neanche eccessivo lasciarsi andare non lasciamo che il tempo libero a nostra disposizione ci travolga e ci annoi, bensì gestiamolo con creatività, con impegno e soprattutto diamoci un ritmo quotidiano, qualche regola personale e quell'ordine necessario che ci aiuterà.

In questa settimana, proprio per questo, noi prof. di Scienze Motorie, abbiamo pensato di mandarvi del materiale didattico sull'alimentazione che può considerarsi tranquillamente argomento d'esame e che, in questo periodo di maggiore sedentarietà, può risultarci utile per combinare bene gli alimenti e soprattutto non eccedendo in spuntini poco sani. Vi abbiamo allegato anche un video sulla piramide alimentare da guardare, per far tesoro dei consigli della maestra Lorena.

Oltre alla scheda di allenamento “#iorestoacasa... e mi alleno!” creata per voi (che trovate sul sito della scuola) vi suggeriamo, per muovervi maggiormente di aiutare le vostre mamme nelle faccende domestiche, di saltare con una funicella, di palleggiare con un pallone sia con i piedi che con le mani e magari ballare ascoltando un po' di musica con le cuffiette.

Sentiamo il dovere, a tal proposito, di cogliere l'occasione per dirvi che i “social” diventino davvero “sociali”, cioè un mondo in cui non isolarsi a testa bassa, bensì, una finestra attraverso la quale chiedere all'altro “come stai veramente” e ascoltarsi reciprocamente. Ringraziamo di più e facciamo di cuore per la vita e per la salute, per i nostri cari e chi si prende cura di noi, per chi è impegnato a diverso titolo ad aiutarci a vivere serenamente questa crisi e a superarla.

Laviamoci le mani per igiene e per protezione ma NON “laviamoci le mani” come se non ci interessasse o fosse un problema altrui ciò che sta accadendo!

Proviamo anche a scrivere il diario di questi giorni appuntandovi la vostra alimentazione settimanale e perché no... anche, un diario, sulle sensazioni che in questo periodo state provando... cosicché, quando tutto sarà finito, resterà una traccia scritta di quel momento storico che avrete vissuto! Più in basso troverete una scheda dove poter segnare la vostra alimentazione settimanale.

Coraggio ragazzi, forza e speranza!!

Vi abbracciamo forte!

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE.

Piramide Alimentare: <https://youtu.be/DwbdjDkgrO4>



Menù della settimana | Weekly menu



	Colazione Breakfast	Pranzo Lunch	Cena Dinner	Merenda Snack
<i>Lunedì</i> Monday				
<i>Martedì</i> Tuesday				
<i>Mercoledì</i> Wednesday				
<i>Giovedì</i> Thursday				
<i>Venerdì</i> Friday				
<i>Sabato</i> Saturday				
<i>Domenica</i> Sunday				



Your personal use only | Design by Raffaella Armini for Original Marche - <http://www.originalmarche.com/>

Original Marche
your "Paradise lost" in the heart of Italy



Ricette di campagna • di Raffa
ricettedicampagna.giallozafferano.it



Alimenti e nutrienti

Il nostro corpo ha bisogno di un'alimentazione varia. Pensiamo a tutti i cibi che abbiamo assaggiato nella vita: per quanto diversi, tutti contengono al loro interno soltanto **sei principi nutritivi** che, combinati fra loro, formano gli alimenti che assumiamo giornalmente con la dieta. Alcuni principi hanno funzione energetica (zuccheri, grassi e proteine), altri (acqua, vitamine e sali minerali) svolgono compiti differenti.

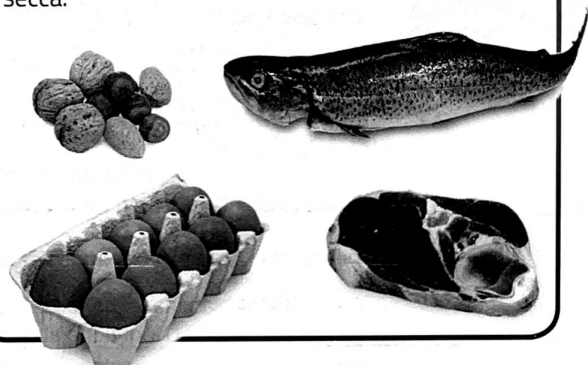
I SEI PRINCIPI NUTRITIVI

1. PROTEINE

Le **proteine** costituiscono circa il 18% del nostro corpo e svolgono una **funzione plastica o costruttiva**; sono i "mattoni" utilizzati per costruire, accrescere e riparare le strutture del nostro corpo e, in caso di bisogno, possono essere bruciate dall'organismo per produrre energia.

DOVE LE TROVIAMO?

Uova, carne, pesce, latte e derivati, legumi, frutta secca.

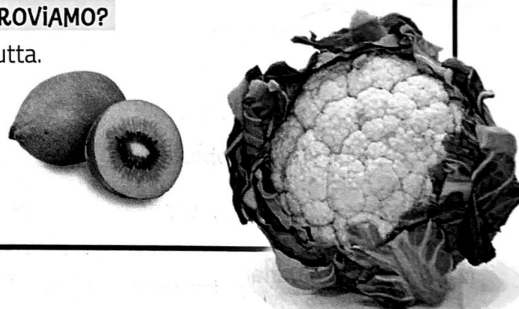


2. VITAMINE

Le **vitamine** sono sostanze organiche che svolgono un'indispensabile **funzione regolatrice e protettiva**. Sono necessarie al corpo in piccole quantità (nell'ordine dei milligrammi) e devono essere assunte con la dieta. Sono facilmente distrutte dal calore e da altri fattori chimici e fisici. Quindi, poiché in molti casi non resistono alla cottura, frutta e verdura vanno consumate preferibilmente crude. Vi sono diversi tipi di vitamine, ognuna delle quali svolge specifici compiti di regolazione.

DOVE LE TROVIAMO?

Ortaggi, frutta.

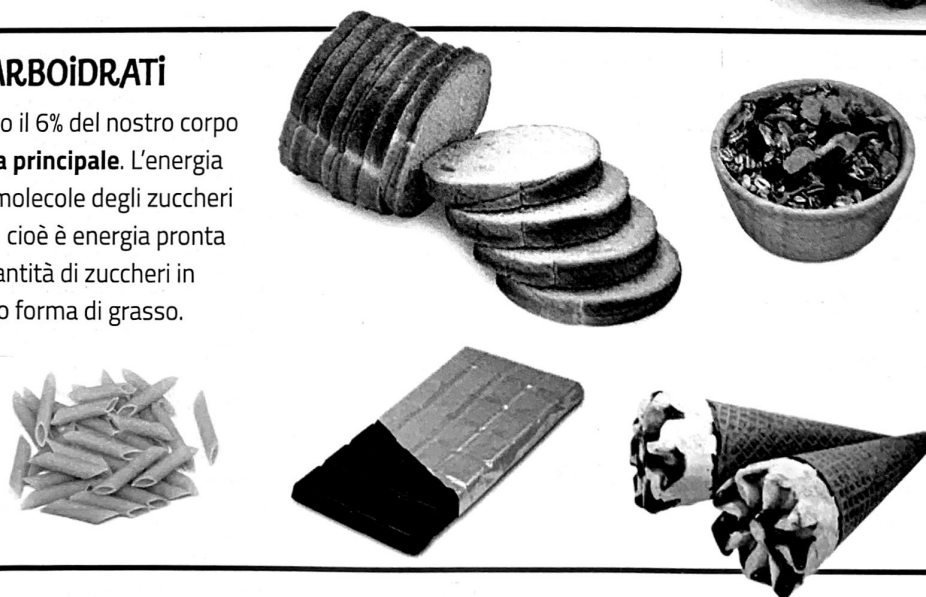


3. ZUCCHERI O CARBOIDRATI

I **carboidrati** costituiscono il 6% del nostro corpo e sono la **fonte di energia principale**. L'energia chimica contenuta nelle molecole degli zuccheri viene liberata facilmente, cioè è energia pronta a essere utilizzata. La quantità di zuccheri in eccesso si accumula sotto forma di grasso.

DOVE LI TROVIAMO?

Pane, pasta, cereali, zuccheri semplici e dolci.



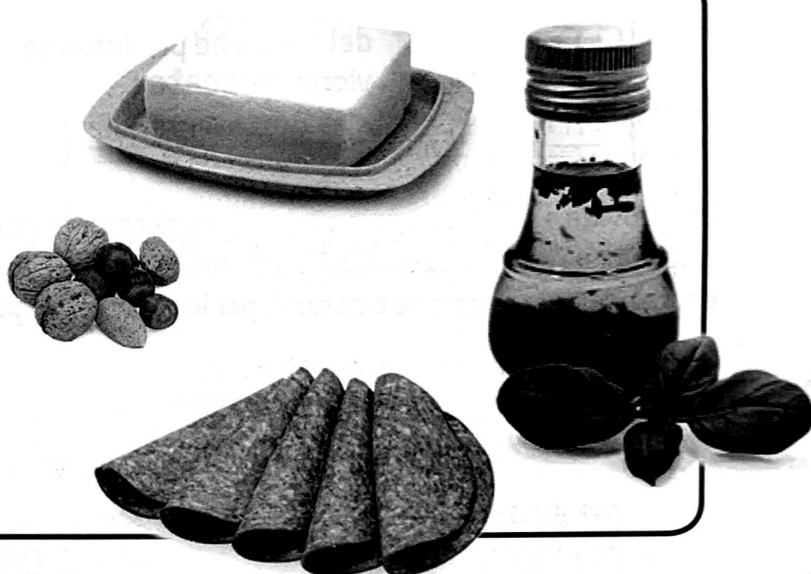


4. GRASSI O LIPIDI

I **lipidi** costituiscono oltre il 20% del nostro corpo e hanno **funzione energetica**. Liberano più del doppio dell'energia di zuccheri e proteine, ma si tratta di una fonte a cui l'organismo non può fare ricorso in tempi rapidi, in quanto il processo per ricavare energia è più lungo. Si tratta quindi di **sostanze di riserva**. Infatti, la digestione dei lipidi è più lunga e complessa di quella dei carboidrati. Se ingeriti in eccesso, si accumulano nel **tessuto adiposo**.

DOVE LI TROVIAMO?

Olio, burro, margarina, salumi, frutta secca.



5. SALI MINERALI

I **sali minerali** costituiscono l'1% del nostro corpo e hanno **funzione plastica e regolatrice** in alcuni processi (per esempio il calcio costituisce le ossa ma è anche necessario alla contrazione dei muscoli). Generalmente un'alimentazione bilanciata garantisce un apporto equilibrato di sali minerali: la carenza o l'eccessiva eliminazione di questi elementi può essere causa di stanchezza, tensione e crampi muscolari.

DOVE LI TROVIAMO?

Ortaggi, frutta, latte.



6. ACQUA

L'**acqua** si assume attraverso alimenti e bevande e, in minor parte, si forma nell'organismo come prodotto finale del meccanismo aerobico di produzione di energia. Non è dunque necessario bere 3 litri d'acqua al giorno: tale quantità deve essere assunta globalmente, tenendo conto delle differenti fonti di provenienza (frutta, verdura, alimenti vari).

DOVE LA TROVIAMO?

In quasi tutti gli alimenti.



L'ALIMENTAZIONE



ALIMENTI apportano **NUTRIENTI**

