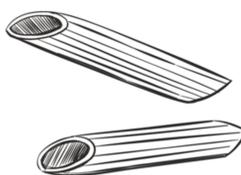
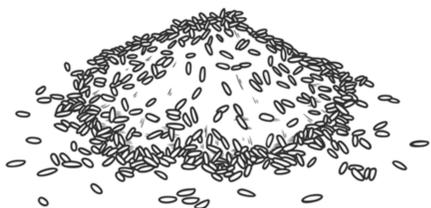


IL CIBO È VITA

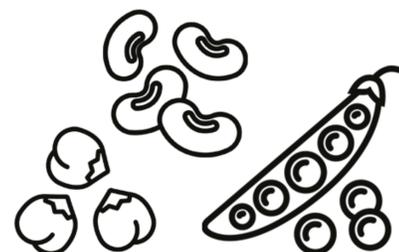
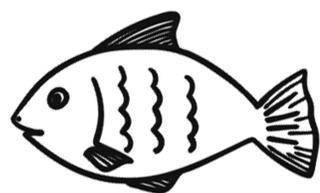
Il **cibo** ci dà l'energia per vivere, muoverci e crescere, perché fornisce le materie prime necessarie al nostro corpo.

• Leggi e scrivi sui puntini i nomi degli alimenti raffigurati.

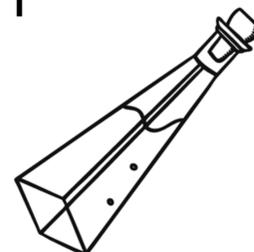
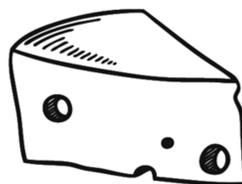
- I **carboidrati** forniscono energia. Si trovano in



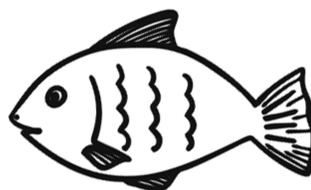
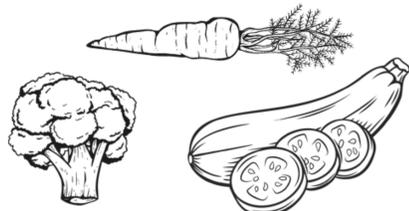
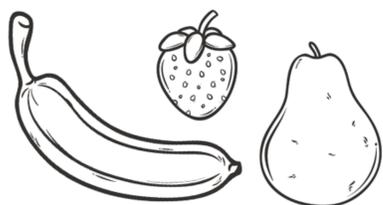
- Le **proteine** proteggono il corpo e lo sostengono nella crescita. Si trovano in



- I **grassi** forniscono una riserva di energia, lo strato di grasso che si trova sotto la pelle tiene caldo il corpo. Si trovano in



- Le **vitamine** e i **sali minerali** rendono le ossa e i globuli rossi più forti e aiutano il corpo a funzionare bene. Si trovano in



Il cibo peggiore, quello che contiene troppi grassi e sostanze dannose per il nostro organismo, è chiamato *junk food*, cioè cibo spazzatura. Abusarne è un grave errore!

CONSIGLI ALIMENTARI

- Leggi con attenzione.

I **cereali**, la **pasta** e le **patate** sono un'ottima fonte di carboidrati. Puoi mangiarli tutti i giorni. Così come **frutta** e **verdura**, che sono ricche di vitamine, sali minerali e fibre. Le **uova** contengono proteine, ma anche grassi, quindi mangiale due volte alla settimana. Anche i **formaggi** sono una fonte di proteine e di calcio, ma sono ricchi di grassi animali: non esagerare! La **carne** contiene sali minerali, vitamine e proteine, ma anche grassi. Adesso puoi mangiarla tutti i giorni, poi crescendo dovrai limitarti ad alcune volte alla settimana.

Il **pesce** è ricco di proteine ed è un'ottima fonte di iodio. Mangialo due o tre volte alla settimana.

I **salumi** sono ricchi di sale, grassi e additivi.

Le **bibite** gassate e zuccherate sono dannose. Se puoi, evitali.

I **dolci** contengono molti zuccheri e grassi. Mangiane pochi, scegliendo quelli fatti in casa, piuttosto che quelli industriali. Ma non più di due volte alla settimana.



- Compila sul quaderno una tabella come questa.

SOSTANZE	DOVE TROVARLE	QUANTO CONSUMARLE
carboidrati	cereali, pasta, patate	ogni giorno
.....
.....

LINGUA E GUSTI

Per molti secoli, nella storia dell'uomo, si è pensato che i gusti fossero quattro: **dolce**, **salato**, **amaro** e **acido**. Nel 1908 il chimico giapponese Kikunae Ikeda propose un quinto gusto: l'**umami**, che in Occidente è ancora poco conosciuto. È un gusto molto saporito, tipo quello del dado per il brodo.

Ora un gruppo di scienziati dell'Università di Melbourne in Australia ha individuato un sesto sapore: quello del **grasso**! Molte persone hanno collaborato alla ricerca, assaggiando svariati alimenti (dall'olio di oliva al latte) e sono riuscite a riconoscere il sapore di una vasta gamma di grassi. Una prova successiva ha dimostrato che le persone in grado di individuare il gusto del grasso mangiano un minor numero di cibi ipercalorici rispetto a quelle che non lo sentono!

www.focusjunior.it

- **Scrivi in verticale le parole delle definizioni, dividendole in sillabe come nell'esempio. Sulle linee orizzontali grigie leggerai due cibi italiani che hanno gusto umami.**

1. Il contrario di arrivare.
2. Il contrario di maggiore.
3. Il nome di Leopardi.
4. Annotare senza an.

	1 ↓	2 ↓	3 ↓	4 ↓
PAR				
TI				
RE				

5. Nasce nel bosco.
6. Dormire come un...
7. Il contrario di umido.
8. Peperoncino rosso messicano molto piccante.

	5 ↓	6 ↓	7 ↓	8 ↓

- **Per ogni sapore, scrivi sul quaderno un alimento che ti piace.**

LE SPEZIE

Le spezie provengono da **semi essiccati, frutti, radici e cortecce** di piante. Per migliaia di anni in ogni cucina del mondo si sono aggiunte per aromatizzare, colorare e conservare gli alimenti. Alcune, come la **curcuma** e lo **zenzero**, sono utilizzate anche come farmaci naturali. I grani di **pepe** sono la spezia più venduta al mondo. La spezia più costosa è lo **zafferano**, che a peso vale più dell'oro.

Molte spezie derivano da piante tropicali dell'Asia orientale. La loro particolarità e la forte richiesta attribuì a questi aromi talvolta un valore inestimabile e ciò spinse esploratori e mercanti europei a navigare in tutto il globo in cerca di preziose provviste. Cristoforo Colombo raggiunse le isole caraibiche, mentre cercava una nuova via delle spezie per l'India. Trovò invece i peperoncini, che portò per la prima volta in Europa.

Il cibo avrebbe molto meno sapore senza spezie. Oggi diamo per scontato che nella nostra cucina ci siano, ma immagina che cosa succederebbe se cucinassimo senza **pepe**, mangiassimo un hot dog senza **senape** o un gelato senza **vaniglia**...

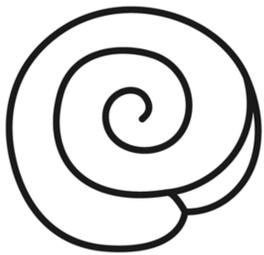
Alberi, foglie, fiori e semi, Gribaudo

- Riordina le sillabe e scrivi i nomi delle spezie.

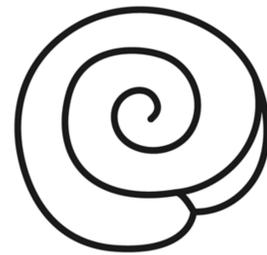
- SA MO SE →
- MI CU NO →
- WA BI SA →
- NA SE PE →
- MO DA MO CAR →
- RA FE NO ZAF →

BISCOTTI GIRANDOLA

- Completa la ricetta con i verbi che mancano.



schiacciala • mescolare • cuoci • aggiungi
fondere • dividilo • taglia • disponile • stendi



INGREDIENTI:

500 g di farina - 120 g di zucchero - 3 uova - 1 bustina di lievito -
100 g di burro - 50 g di cacao amaro in polvere - latte q.b.

PROCEDIMENTO:

Metti in un pentolino il burro e fallo Metti in una terrina lo zucchero e le uova e sbattile con un cucchiaino.

..... il burro, la farina e il lievito e comincia a

Quando gli ingredienti iniziano a legarsi e l'impasto non è più umido, lavoralo con le mani, poi pesa l'impasto e in due parti. Rimetti nella ciotola una delle due metà. Prendi l'altra metà, un po' al centro, aggiungi il cacao e un cucchiaino di latte per amalgamare l'impasto. Metti un pezzo di carta da forno sopra alla spianatoia e con un mattarello i due impasti, in modo che prendano la forma di un rettangolo.

Appoggia i due rettangoli uno sull'altro, aiutandoti con la carta da forno e forma un rotolo. Con un coltello, il rotolo in tante fettine e sulla leccarda del forno ricoperta da carta da forno, un po' distanziate tra loro, perché in cottura cresceranno. in forno caldo ventilato a 180° per circa 10-12 minuti.

IL PESCE AZZURRO

Nel borgo marinaro di Camogli, a pochi chilometri da Genova ogni seconda domenica del mese di maggio in una mega padella d'acciaio vengono cotte oltre tre tonnellate di **pesce azzurro**.

Si preparano oltre 30 000 porzioni di pesce, poi distribuite dai volontari della Pro Loco ai presenti. Una bontà non solo per residenti e turisti, ma anche per i gatti che raggiungono il porticciolo, attratti dal profumo!

Il pesce è un alimento salutare per l'alimentazione di tutti, non solo dei bambini perché è ricco di proteine, ferro, fosforo, iodio, selenio, calcio e di vitamine A, B1, B2 e D. Inoltre, soprattutto i pesci azzurri contengono molti Omega-3, che aiutano lo sviluppo del sistema nervoso e del sistema visivo.

- Scopri come si chiamano alcune specie di pesce azzurro, sostituendo i numeri con le lettere corrispondenti.

A 1 • B 2 • C 3 • D 4 • E 5 • G 6 • I 7

L 8 • M 9 • N 10 • O 11 • R 12 • S 13

- 1 • 8 • 7 • 3 • 5 →

- 1 • 12 • 7 • 10 • 6 • 1 →

- 13 • 1 • 12 • 4 • 7 • 10 • 1 →

- 13 • 6 • 11 • 9 • 2 • 12 • 11 →

