



a.s.2023/
2024

EDUCAZIONE CIVICA

II QUADRIMESTRE
CLASSI 5 DIAZ e POLO

Giornata dell' Unità d' Italia classe 5 B Polo

GIORNATA DELL' UNITA D' ITALIA 17 MARZO

LA COSTITUZIONE ITALIANA



LA COSTITUZIONE È LA LEGGE FONDAMENTALE DELLO STATO.
È STATA APPROVATA DALL' ASSEMBLEA COSTITUENTE IL 22 DICEMBRE 1947, È STATA PROMULGATA DA ENRICO DE NICOLA IL 27 DICEMBRE 1947 ED È ENTRATA IN VIGORE IL 1° GENNAIO 1948.
LA COSTITUZIONE ITALIANA È FORMATA DA 139 ART.

E COMPRENDE QUATTRO SEZIONI:

- PRINCIPI FONDAMENTALI (ARTICOLI 1-12)
- PARTE PRIMA: DIRITTI E DOVERI (ARTICOLI 13-54)
- PARTE SECONDA: ORDINAMENTO (ARTICOLI 55-139)
- DISPOSIZIONI TRANSITORIE E FINALI

IL 17 MARZO SI CELEBRA LA GIORNATA DELL' UNITA NAZIONALE, DELLA COSTITUZIONE, DELL' INNO E DELLA BANDIERA.
SI È SCELTO QUESTA DATA PERCHÈ È IL GIORNO IN CUI NEL 1861 FU PROCLAMATO IL REGNO D' ITALIA.

L'EMBLEMA DELLA REPUBBLICA ITALIANA

L'EMBLEMA DELLA REPUBBLICA ITALIANA È CARATTERIZZATO DA TRE ELEMENTI: LA STELLA, LA RUOTA, I RAMI DI ULIVO E DI QUERCIA.



IL RAMO DI ULIVO SIMBOLIZZA LA PACE
IL RAMO DI QUERCIA SIMBOLIZZA LA FORZA E LA DIGNITÀ DEL POPOLO ITALIANO
LA RUOTA DENTATA D'ACCIAIO SIMBOLIZZA IL LAVORO
LA STELLA GIALLA È UNA DELLE PIÙ ANTICHE DEL NOSTRO PAESE

5[^] B POLO -

Bullismo e Cyberbullismo

Riflessioni in classe e visita presso la Polizia di Stato III Reparto Mobile di Milano

slogan contro il bullismo
5B Polo

bullisNO

7 FEBBRAIO

ALONTANARSI DAL BULLISMO!

SENSIBILIZZARE

UNA GIORNATA PER DIRE BASTA!

CHIEDERE AIUTO

BELLISNO

BELLI non BULLI

CHI DELLA...

bELLI non bulli

chi bulla perde

PIC•COLLAGE

vittima di CYBERBULLISMO

CYBERBULLISMO
ECCO LA LEGGE
Legge 71 del 2017
"Disposizioni a tutela dei minori per la prevenzione ed il contrasto del fenomeno del cyberbullismo"

I SOGNI TRASFORMANO in incubo

PROGETTO LEGALITÀ

CHIEDI AIUTO a chi ti è vicino

PIC•COLLAGE

NOI ALUNNI DELLA

CLASSE S^A DIAZ

DICIAMO

NO AL

BULLISMO

Incontro Polizia di Stato
No al Bullismo



PROGETTO
LEGALITA'

CLASSI QUINTE

Progetto Legalità - 3^a Reparto Mobile Polizia di Stato



5^aB Diaz

5°A POLO

25 APRILE – FESTA DELLA LIBERAZIONE



25 Aprile 2024 - Festa della Liberazione d'Italia

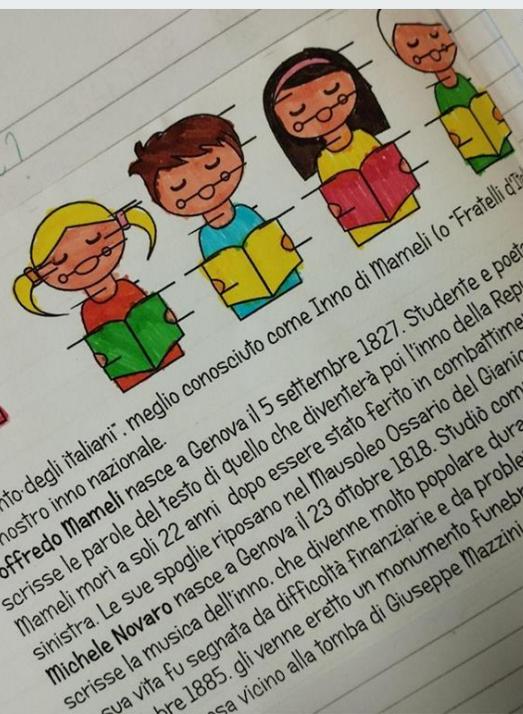
Classe 5[^]B Diaz - Comune di Meda



*25 aprile 2024
festa della liberazione -
classe 5[^]B Diaz*

5^a B Polo - 25 APRILE FESTA DELLA LIBERAZIONE

re re mi re si s
re mi re si si DO si si RE DO
sol fa mi sol fa sol la re si
RE DO si RE la RE sol sol sol sol sol sol sol sol sol
la sol sol sol la si DO mi fa la sol mi fa re re
si si la sol sol fa mi mi mi mi re# fa mi m
la
re mi mi mi re fa mi sol sol fa sol si la la



SPECIALE
EDUCAZIONE
CIVICA
25 APRILE: FESTA DELLA LIBERAZIONE
visione video alla LIM e spiegazione or

SPECIALE
EDUCAZIONE
CIVICA

LIBERTÀ
Riflessioni in classe
Fratelli d'Italia
L'Italia s'è data
Dell'elmo di
sua città.





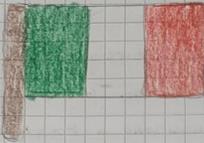
2

GIUGNO 1946
GIUGNO 2024

78 ANNI DI REPUBBLICA

2 GIUGNO FESTA DELLA REPUBBLICA ITALIANA

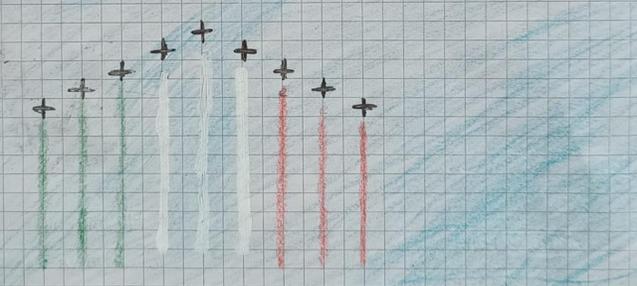
CLASSE 5^A A DIAZ

 **FESTA DELLA REPUBBLICA ITALIANA**
LA FESTA DELLA REPUBBLICA SI CELEBRA IL 2 GIUGNO PER RICORDARE LA NASCITA DELLA REPUBBLICA ITALIANA

LA FESTA

DURANTE QUESTA GIORNATA SI SVOLGONO NUMEROSI EVENTI E INIZIATIVE

- LA DEPOSIZIONE DI UNA CORNA D'ALLORO AL MILITE IGNOTO PRESSO L'ALTARE DELLA PATRIA.
- L'ESIBIZIONE DELLE FRECCE TRICOLORI: DIECI AERI DELL'AERONAUTICA ITALIANA OLANO NEI CELI MANOVRE ACROBATICHE RISALGONO UNA SCIA COLORE



- UNA PARATA MILITARE ALLA PRESENZA DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA E DELLE PIU' ALTE CARICHE DELLO STATO
- APERTURA AL PUBBLICO DEI GIARDINI DEL PALAZZO DEL QUINAGE CON I CONCERTI DELLE BANDE MILITARI.

PERCHE'?

OGNI ANNO SI FESTEggia IL 2 GIUGNO PERCHE' PROPIO IN QUESTO GIORNO, NEL 1946, SI TENNE IL REFERENDUM. GLI ITALIANI SCELSERO LA REPUBBLICA COSTITUZIONALE E ABOLIRONO LA MONARCHIA. AL REFERENDUM VOTARONO PER LA PRIMA VOLTA ANCHE LE DONNE.

REFERENDUM SULLA FORMA ISTITUZIONALE NELLO STATO

REPUBBLICA	MONARCHIA
 <input checked="" type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>

APPORRE UN SEGNO NELLA CASSELLA A FIANCO DEL CONTRASSEGNO PRECISO

IL POPOLO ATTRAVERSO IL VOTO SCEGLIE I SUOI RAPPRESENTANTI.

RICORDA

LA MONARCHIA E LA REPUBBLICA SONO DUE FORME DI GOVERNO.

L'Inno di Mameli

Il **Canto degli Italiani**, conosciuto come Inno di Mameli, è stato scritto nel 1847 dallo studente e patriota genovese **Goffredo Mameli** ed è stato musicato da **Michele Novaro**.

La lingua in cui è scritto l'Inno di Mameli è la lingua poetica dell'Ottocento. Quando venne scritto l'Inno, l'Italia era divisa in diversi stati.

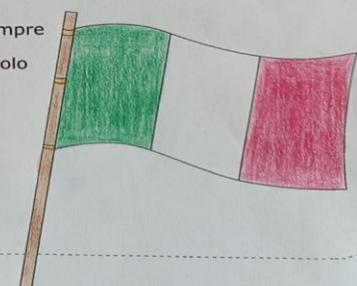
Nell'Inno di Mameli ci sono numerosi riferimenti che alludono al clima patriottico dell'epoca e che rappresentano un invito ad unire l'Italia e ad ottenere l'indipendenza dall'Austria.

Il Canto degli Italiani divenne il canto più amato del Risorgimento italiano e degli anni successivi all'unificazione.

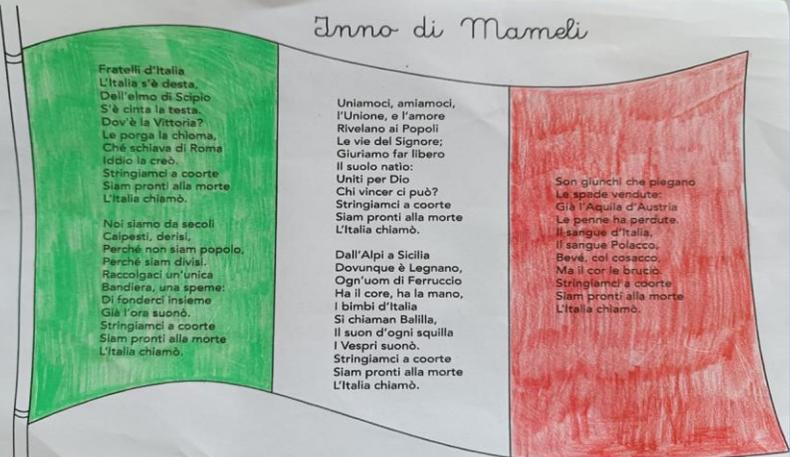
Il 12 ottobre 1946 il Consiglio dei Ministri, presieduto da Alcide De Gasperi, autorizzò provvisoriamente l'utilizzo dell'Inno di Mameli come Inno della Repubblica Italiana.

Negli anni seguenti l'Inno di Mameli è sempre stato utilizzato negli eventi ufficiali ma, solo nel 2017, è diventato a tutti gli effetti l'Inno nazionale italiano.

Negli eventi ufficiali vengono eseguite le prime due strofe dell'Inno.



Inno di Mameli



Fratelli d'Italia
L'Italia s'è desta,
Dell'elmo di Scipio
S'è cinta la testa.
Dov'è la Vittoria?
Le porga la chioma,
Ché schiava di Roma
Iddio la creò.
Stringiamci a coorte
Siam pronti alla morte
L'Italia chiamò.

Noi siamo da secoli
Calpesti, derisi,
Perché non siam popolo,
Perché siam divisi.
Raccogliam un' unica
Bandiera, una speme:
Di fonderci insieme
Già l'ora suonò.
Stringiamci a coorte
Siam pronti alla morte
L'Italia chiamò.

Uniamoci, amiamoci,
l'Unione, e l'amore
Rivelano ai Popoli
Le vie del Signore;
Giuriam far libero
Il suolo natio:
Uniti per Dio
Chi vincer ci può?
Stringiamci a coorte
Siam pronti alla morte
L'Italia chiamò.

Dall'Alpi a Sicilia
Dovunque è Legnano,
Ogn'uom di Ferruccio
Ha il core, ha la mano,
I bimbi d'Italia
Si chiaman Balilla,
Il suon d'ogni squilla
I Vespri suonò.
Stringiamci a coorte
Siam pronti alla morte
L'Italia chiamò.

Son giunchi che piegano
Le spade vendute:
Già l'Aquila d'Austria
Le penne ha perdute.
Il sangue d'Italia,
Il sangue Polacco,
Bevé, col cosacco,
Ma il cor lo bruciò.
Stringiamci a coorte
Siam pronti alla morte
L'Italia chiamò.

CLASSI QUINTE - PLESSO DIAZ



«LA TERRA NON APPARTIENE ALL'UOMO, È L'UOMO CHE APPARTIENE ALLA TERRA»
PROVERBIO DEI NATIVI AMERICANI

APPARTIENE ALL'UOMO CHE APPARTIENE ALLA TERRA»

GIORNATA DELLA TERRA

«LA TERRA NON APPARTIENE ALL'UOMO, È L'UOMO CHE APPARTIENE ALLA TERRA»
PROVERBIO DEI NATIVI AMERICANI

APPARTIENE ALL'UOMO CHE APPARTIENE ALLA TERRA»

«LA NATURA GIORNO DOPO DI INFINITA BELLEZZA»
JOHN RUSKIN

DIPINGE PER NOI, GIORNO DOPO DI INFINITA BELLEZZA»

«FERIRE LA TERRA È FERIRE TE STESSO, E SE LA TERRA, FERISCONO TE»
BRUCE CHATWIN

TERRA È FERIRE TE ALTRI FERISCONO FERISCONO TE»

«NON EREDITIAMO LA TERRA DAI NOSTRI ANZIANI, LA PRENDIAMO IN PRESTITO DAI NOSTRI FIGLI»
PROVERBIO DEL POPOLO NAVAJO

«NON EREDITIAMO LA TERRA DAI NOSTRI ANZIANI, LA PRENDIAMO IN PRESTITO DAI NOSTRI FIGLI»
PROVERBIO DEL POPOLO NAVAJO

«FERIRE LA TERRA È FERIRE TE STESSO, E SE LA TERRA, FERISCONO TE»
BRUCE CHATWIN

«LA NATURA GIORNO DOPO DI INFINITA BELLEZZA»
JOHN RUSKIN

DIPINGE PER NOI, GIORNO DOPO DI INFINITA BELLEZZA»

Classe 5 B Polo

Le diverse forme di energia e il loro impatto ambientale

SVILUPPO SOSTENIBILE

CON IL TERMINE SOSTENIBILITÀ SI INTENDE LA CONDIZIONE DI UNO SVILUPPO IN GRADO DI ASSICURARE IL SODDISFACIMENTO DEI BISOGNI DELLA GENERAZIONE PRESENTE, SENZA COMPROMETTERE LA POSSIBILITÀ DELLE GENERAZIONI FUTURE DI REALIZZARE I PROPRI; CIOÈ IMPARARE A VIVERE IN MANNIERA EQUA E DIGNITOSA PER TUTTI, RISPETTANDO L'AMBIENTE, COSÌ DA PRESERVARLO, PER LASCIARE ALLE GENERAZIONI PURE UNA BUONA QUALITÀ DELLA VITA.

L'ENERGIA

L'ENERGIA È LA CAPACITÀ DI COMPIERE UN LAVORO

SORTI ENERGETICHE

SORTI ENERGETICHE RINNOVABILI, NATURALI E INESAURIBILI

- ENERGIA SOLARE
- CHE TRASFORMA LA LUCE E IL CALORE DEL SOLE;

SORTI ENERGETICHE NON RINNOVABILI, LIMITATE ED INQUINANTI (CHE SI ESAURISCONO)

- CARBONE, SI ESTRAE DAL SOTTOSUOLO SCAVANDO MINIERE.

COME CONTRIBUIRE ALLO SVILUPPO SOSTENIBILE

- RISPARMIARE ENERGIA ELETTRICA**
 - SCelta FORNITORE
 - IMPIANTI EFFICIENTI
 - PANNELLI FOTOVOLTAICI
 - ISOLAMENTO TERMICO
- ACQUISTI VERDI**

Publica Amministrazione **P.A.**

 - PRODOTTI **GPP** (Green Public Procurement)
 - SERVIZI **CAH** (Criteri Ambientali Minimi)
- TRASPORTI**
 - PRIVATI (eCO₂)
 - PUBBLICI (eCO₂)
 - SMART WORKING
- RACCOLTA DIFFERENZIATA**
 - SPREMI ALIMENTI
 - RIFIUTI URBANI
 - DIFFERENZIATI RIFIUTI

LA PLASTICA

Il riciclaggio della plastica è un settore specifico del riciclaggio dei rifiuti, e consiste in un insieme di operazioni che vengono svolte sui rifiuti costituiti da plastica per ottenere un nuovo materiale.

È l'insieme delle strategie e delle metodologie finalizzate allo smaltimento e al riutilizzo dei rifiuti con imballaggi in plastica.

Il riciclo della plastica è nato per motivi ambientali, poiché ci si è accorti di quanto la plastica danneggi gravemente l'ambiente.

Il riciclaggio della plastica è un processo che può essere migliorato, soprattutto se consideriamo che entro i prossimi vent'anni arriveremo probabilmente a una produzione di plastica doppia rispetto a quella di oggi.

Oggi in Europa siamo in grado di riciclare tra il 30 e il 40% circa della plastica che produciamo, mentre il resto finisce negli inceneritori o in discarica.

Ma come funziona il riciclo della plastica? Quali sono i vari passaggi?

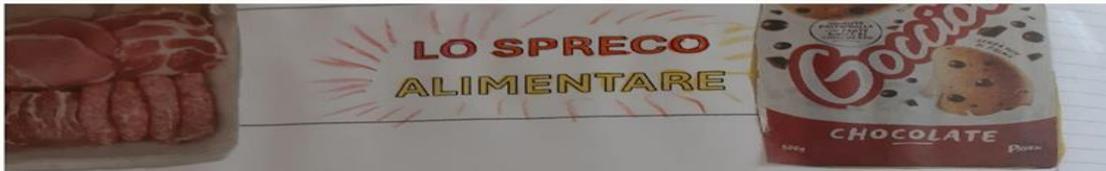
Il processo di riciclaggio della plastica si divide in diversi passaggi: si parte dalla raccolta differenziata fino ad arrivare al riuso delle plastiche riciclate.

Una volta che la plastica viene raccolta viene mandata agli impianti che si occupano del riciclaggio vero e proprio.

La plastica riciclata può essere riutilizzata in moltissimi modi. Dalla plastica riciclata viene prodotto un materiale, il polietilene (PE) che serve per la produzione di molteplici oggetti: scarpe, coperte, felpe in pile, componenti degli scooter, utensili, sedie, vasi, occhiali, bottiglie, flaconi, tubi, giocattoli, nastri adesivi, pellicole, sacchi per la spazzatura, cassette e tappi.

Classe 5 B Polo

La legge contro lo spreco alimentare e la corretta conservazione degli alimenti



L'ONU ha inserito tra gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030 l'Obiettivo 12 che prevede di "dimezzare lo spreco alimentare entro il 2030".

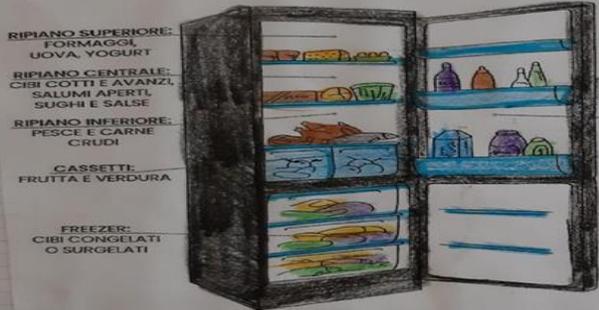
Ogni giorno il Pianeta su cui viviamo ci regala moltissime risorse preziose: l'acqua, il cibo, i materiali per costruire le cose che usiamo e tanti modi per creare energia.

L'Obiettivo 12 dell'Agenda 2030 dice proprio questo: non sprechiamo le risorse della natura e non produciamo più di quello che ci serve. Questo significa "consumo e produzione responsabili".

In diversi Stati, fra cui l'Italia, il cibo che avanza nei supermercati o per esempio nelle mense scolastiche viene donato a chi non ha soldi per procurarselo: è un primo passo verso un mondo più solidale e sostenibile.

Ricordiamoci che sul nostro Pianeta ci sono Paesi ricchi, come il nostro, in cui l'acqua si consuma, il cibo avanzato finisce nella spazzatura; e poi ci sono Paesi poveri dove

- Sai che molto cibo va sprecato perché non viene ripiano giusto del frigorifero? Osserva i disegni e impara come riporre gli alimenti in frigo nel modo corretto.



LE COSE CHE CI SAZIANO SONO QUELLE CHE DOBBIAMO CONSUMARE DI PIÙ. QUINDI È MEGLIO MANGIARE MOLTE PORZIONI DI FRUTTA, LEGUMI, VERDURA E CEREALI INTEGRALI, MA POCHE PORZIONI DI CIBI A BASE DI DERIVATI ANIMALI!

Perché lo spreco alimentare è un problema per l'

Quali sono le principali cause dello spreco di cibo?

Molti prodotti vengono scartati già in fase di raccolta a causa di standard estetici rigidi; altri sono danneggiati durante il trasporto e altri ancora rimangono invenduti nei supermercati; infine, molto cibo viene sprecato presso i consumatori finali, perché acquistato in eccesso o perché mal conservato.

Che cosa si può fare per ridurre lo spreco alimentare?

Non buttare via il cibo troppo maturo o ammaccato, può essere usato per fare dolci, frullati o zuppe. Riutilizzare gli avanzi creando nuove ricette. Creare una rotazione degli alimenti nel frigo, spostando in avanti quelli più vecchi. Non servire porzioni troppo abbondanti, chi

Ogni anno in Italia vengono sprecati 8,65 milioni di tonnellate di cibo.

Sprecare il cibo significa produrre delle conseguenze negative per l'ambiente. La produzione degli alimenti richiede molta acqua sia per l'agricoltura e l'allevamento che per le industrie di trasformazione alimentare.

Sprecando il cibo si spreca anche molta acqua. Inoltre per produrre il cibo è necessaria l'energia e, per trasportarlo, si generano emissioni che danneggiano l'ambiente.

Per invertire questa tendenza ciascuno si può impegnare in vari modi:

- acquistando prodotti di stagione a chilometro zero in modo da non utilizzare mezzi di trasporto per lunghi tragitti;
- evitando di comprare quantità di cibo superiori alle reali necessità;
- riutilizzando eventuali avanzi di cibo.



15/04/24

Per una corretta alimentazione perché mangiare?

IL NOSTRO CORPO PER COMPIERE TUTTE LE AZIONI QUOTIDIANE, HA NECESSITÀ DI ENERGIA CHE ESSO PRENDE DAL CIBO. GLI ALIMENTI PRODUCONO ENERGIA CHE SI MISURA IN CALORIE. UN BAMBINO DI CIRCA 10 ANNI HA BISOGNO DI CIRCA 2000 CALORIE AL GIORNO. TUTTI GLI ALIMENTI CONTENGONO SOSTANZE IMPORTANTI PER LA SALUTE, ESSE SONO:

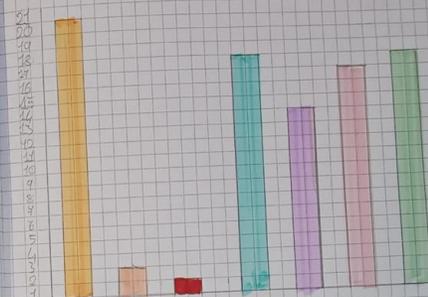
- SALI MINERALI (LATTE...)
- PROTEINE (PROSCUITO CRUDO...)
- VITAMINE (CECI...)
- CARBOIDRATI (RISO...)
- GRASSI (BURRO)

PER STARE BENE BISOGNA ASSUMERE TUTTE QUESTE SOSTANZE IN MODO EQUILIBRATO.

ISTOGRAMMA: CIBI CONSUMATI OGNI GIORNO

LEGENDA:

□ il bambino



PANE PASTA CARNE PESCE LATTE DOLCI FRUTTA VERDURA

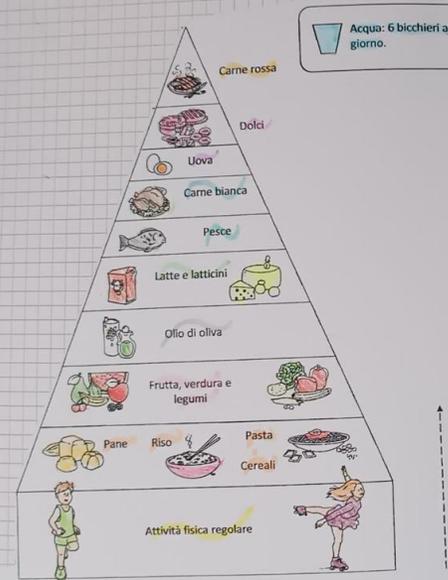
NOSSA NOSTRA CLASSE 5^A COMPOSTA DA 21 ALUNNI ABBIAMO SVOLTO UN'INDAGINE PER VEDERE QUANTI BAMBINI MANGIANO QUESTI CIBI: PANE, PASTA, CARNE, PESCE, LATTE, DOLCI, FRUTTA E VERDURA. È RISULTATO CHE QUOTIDIANAMENTE

- 20 → PANE
- 2 → PASTA
- 1 → CARNE
- 7 → LATTE
- 4 → DOLCI
- 15 → FRUTTA
- 15 → VERDURA

CLASSE 5^A A SCUOLA DIAZ

...PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE...

una piramide per mangiare OSSERVA



L'Istituto nazionale per la nutrizione (INRAN) e il Ministero della Salute sono due organizzazioni che si preoccupano della salute dei cittadini. Esse ci forniscono le indicazioni per una corretta **educazione alimentare**. Questa piramide le rappresenta molto bene. Riesci a comprendere cosa ci vuole dire? Con l'aiuto dell'insegnante verbalizza sul tuo quaderno **la piramide della corretta alimentazione**. Comincia così: <<Per stare bene bisogna...>>.

PER STARE BENE BISOGNA ^{SODDISF} ATTIVITÀ FISICA REGOLARE QUOTIDIANAMENTE. LE VERDURE E LA FRUTTA SONO RICCHE DI ACQUA, VITAMINE, FIBRE E SALI MINERALI, PER QUESTO MOTIVO NON DEVONO MAI MANCARE LA DIETA DI OGNI GIORNO. IL PANE, IL RISO, LA PASTA E I CEREALI SONO RICCHI CARBOIDRATI E DEVONO ESSERE CONSUMATI QUOTIDIANAMENTE. GLI ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE (CARNE, LATTE, UOVA...) SONO RICCHI DI GRASSI E PROTEINE, QUESTE ULTIME SONO ANCHE CONTENUTE NEI VERGUMI E DEVONO ESSERE CONSUMATI ALMENO UNA VOLTA A SETTIMANA. IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE E MERENDINE È DA LIMITARE PERCHÉ FORNISCONO TROPPI ZUCCHERI E CONSERVANTI. BISOGNA PERÒ ALMENO 6 BICCHIERI DI ACQUA AL GIORNO.



5° A POLO NON SPRECARE IL CIBO!



L'ALIMENTAZIONE

Quanto sprechiamo gli alimenti?



È IMPORTANTE EVITARE LO SPRECO? PERCHÉ?
 È POSSIBILE TROVARE UNA SOLUZIONE COSTRUTTIVA?

È cresciuto negli anni il numero di persone che soffrono di denutrizione fino ad arrivare agli 820 milioni di oggi. Ridurre gli sprechi diventa, perciò, vitale. Ma ogni anno circa 1,3 miliardi di tonnellate di cibo commestibile viene buttato.

Un fallimento economico, morale e ambientale.

- Quando viene gettato un alimento, vengono sprecate anche tutte quelle risorse (acqua, energia e terra) che sono state impiegate nella sua produzione
- Il 25% dell'inquinamento ambientale è costituito da rifiuti alimentari evitabili.

Consigli per ridurre lo spreco alimentare

- Compra solo quello di cui hai bisogno.
 - Impara la differenza tra "da consumare entro" e "preferibilmente entro"
 - Usa quello che hai.
 - Conserva magari quello che avanza (per esempio, il pane, la frutta o i prodotti da forno) in appositi sacchetti per mangiarlo in un secondo momento
 - Evita di prendere porzioni troppo abbondanti.
- Le abitudini errate possono avere effetti negativi sull'ambiente e, immancabilmente, sulla salute di tutti.

Il cibo è vita

MANGIARE SAURO È CONSAPEVOLE, CON
LA PREPARAZIONE DI MENU' VARI
E BILANCIATI, CON PIETANZE PREPARE
CON FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

è importante!!!

Le sostanze nutritive che il corpo assimila attraverso la digestione hanno il compito di fornire energia necessaria per vivere. Ogni sostanza, infatti, apporta un contributo specifico per la vita e il funzionamento degli organi, dei tessuti e delle cellule del corpo umano.

Possiamo distinguere tre grandi gruppi di **ALIMENTI**.

-GLI ALIMENTI COSTRUTTIVI-

Comprendono le sostanze necessarie a costruire e rigenerare i tessuti: **LE PROTEINE**.

-GLI ALIMENTI ENERGETICI-

Forniscono le sostanze indispensabili all'organismo per svolgere qualsiasi attività fisica... forniscono energia:
**I CARBOIDRATI (ZUCCHERI E AMIDI) E
I GRASSI ANIMALI E VEGETALI.**

-GLI ALIMENTI PROTETTIVI-

Proteggono l'organismo dalle malattie e regolano lo svolgimento delle attività cellulari, contengono: **L'ACQUA, LE VITAMINE E I SALI
MINERALI**

PIRAMIDE ALIMENTARE

I **grassi** hanno una funzione energetica, ma il loro utilizzo è più lento e forniscono più del doppio dell'energia degli zuccheri. Sono alimenti grassi il burro, gli oli, le margarine, i salumi...

I **sali minerali** (calcio, ferro, sodio, magnesio...) formano i denti, le ossa. Servono per l'accrescimento dell'organismo e ne regolano il funzionamento. Si assumono mediante quasi tutti gli alimenti.

Le **proteine** forniscono all'organismo il "materiale" per far crescere i tessuti e riparare le parti danneggiate. Si trovano negli alimenti di origine animale, come carne, uova, latte e i suoi derivati, ma sono presenti anche in cibi di origine vegetale come i legumi.

Le **vitamine** migliorano la salute del corpo, lo difendono e lo aiutano a crescere. Oltre che nella frutta e nella verdura si trovano anche nel pesce, nella carne, nelle uova e nel latte.

L'**acqua** è la sostanza essenziale per la vita. È contenuta in quasi tutti gli alimenti freschi, ma è importante berla come bevanda, almeno 1,5 litri al giorno.

I **carboidrati**, cioè zuccheri e amidi, forniscono energia e sono utilizzati molto rapidamente. Gli zuccheri si trovano sciolti nell'acqua, nelle verdure e nella frutta. Gli amidi si trovano nei cereali, quindi nel pane, nella pasta, nei dolci, nelle patate...



1. SUDDIVIDI L'ALIMENTAZIONE DI UNA GIORNATA IN PIU' PASTI?

SÌ NO A VOLTE

2. LA TUA ALIMENTAZIONE E' VARIA E COMPLETA DI ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE E ANIMALE?

SÌ NO A VOLTE

CLASSE 5^A B :

1 SÌ 15

2 SÌ 12

NO 0

NO 1

A VOLTE 3

A VOLTE 5

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 ERRORE GRAVE!!!!

