Educazione alimentare

Prof. Marco Torella

lunedì 5 ottobre 2015

Introduzione

Classi Seconde

Area Tematica

Agricoltura ed alimentazione

Unità di apprendimento:

Educazione Alimentare

Argomento:

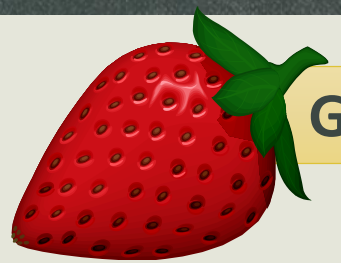
Alimenti, funzioni e principi nutritivi

Il Progetto didattico: Organizzazione, Contenuti e Metodi

F	Argomenti, contenuti, attività	Spazi	Metodologie	Sussidi	Documenti	Valutazione	Tempi
1	Introduzione, verifica dei prerequisiti. Alimenti e gruppi alimentari.	Aula	Lezione partecipata	Libro di testo, Presentazione multimediale (LIM) e materiale fornito dal docente	---	---	1 h
2	Funzione degli alimenti e principi nutritivi	Aula	Lezione frontale e partecipata	Libro di testo, Presentazione multimediale (LIM)	---	---	2 h
3	Fabbisogno energetico ed alimentazione equilibrata			Libro di testo, Presentazione multimediale (LIM)			1 h
4	Piramide alimentare, obesita, IMC, porzioni standard	Aula INF	Ricerca attiva	Libro di testo, Scheda dell'esperienza, PC, LIM.	---	---	1 h
5	Ricerca Guidata Realizzazione di un pannello riepilogativo	LAB TEC, Aula	Attività cooperativa di Laboratori	Libro di testo, Scheda dell'esperienza, PC, LIM.	Pannello riepilogativo dell'attività	Attività di Laboratorio	1 h
6	Verifica finale	Aula	---	Mappe concettuali	Elaborati finali	Prova strutturata e relazione di laboratorio	1 h

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Introduzione: GLI ALIMENTI



GLI ALIMENTI

SONO QUELLE

SOSTANZE

CHE, INTRODOTTE NEL NOSTRO

ORGANISMO

SERVONO AL SUO

- **SVILUPPO E CRESCITA**
- **MANTENIMENTO DELLE FUNZIONI**
- **RINNOVAMENTO**

VENGONO

DIGERITE → **ASSIMILATE** → **DISTRIBUITE**

Introduzione: LE FUNZIONI DEGLI ALIMENTI

GLI ALIMENTI

HANNO

FUNZIONI DIVERSE

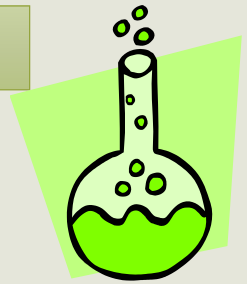
ENERGETICA

DI RISERVA

PLASTICA

PROTETTIVA

REGOLATRICE



Introduzione: I PRINCIPI NUTRITIVI

GLI ALIMENTI

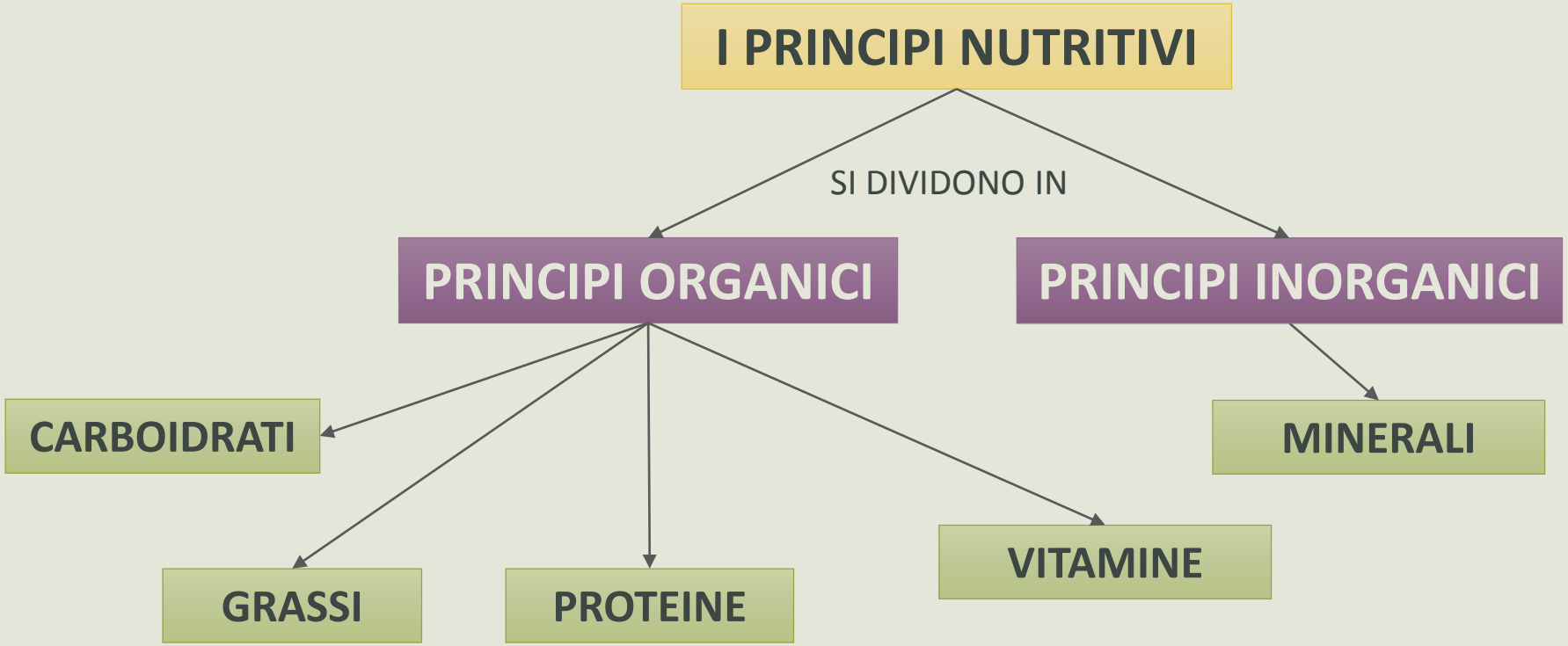
SONO

SOSTANZE

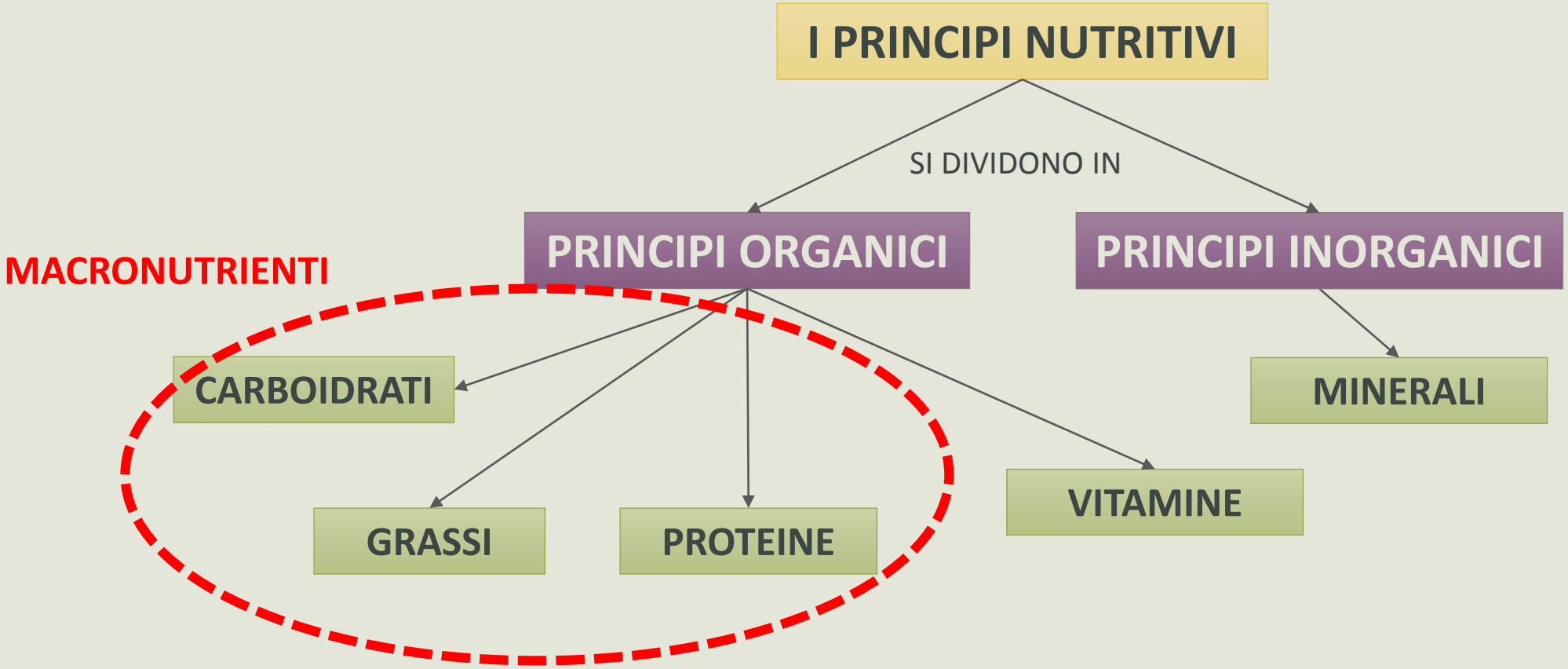
COSTITUITE DA UNO O PIU' ELEMENTI DETTI

PRINCIPI NUTRITIVI

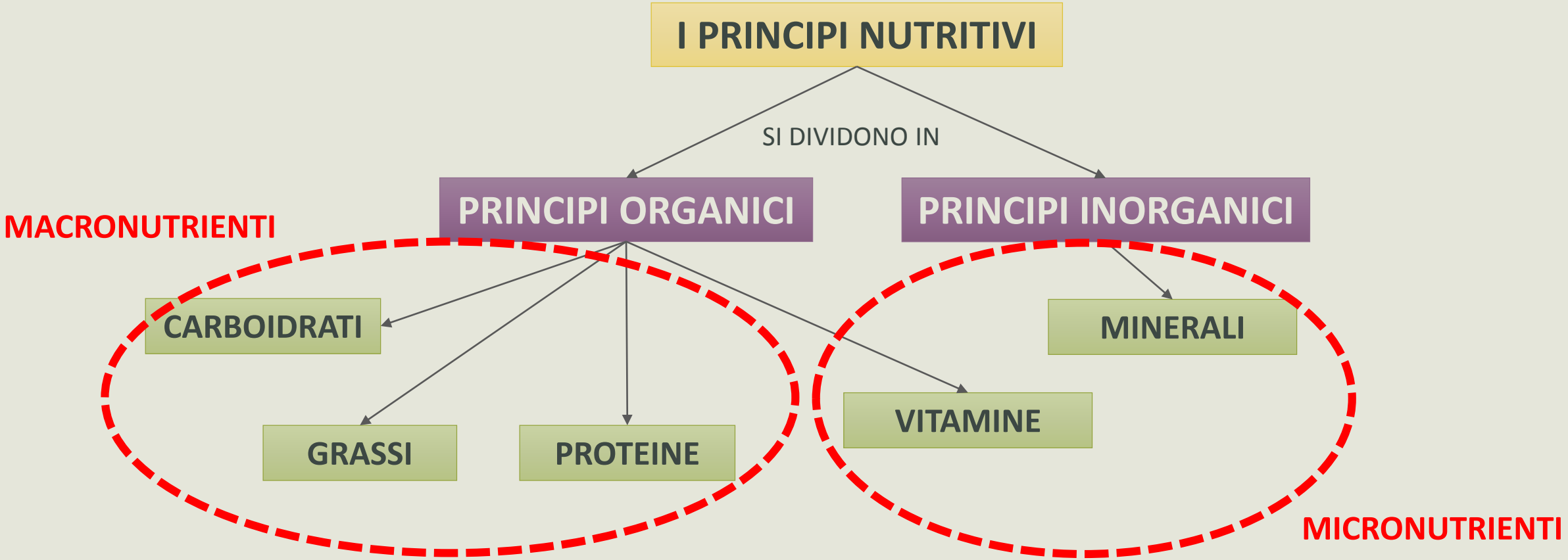
Introduzione: I PRINCIPI NUTRITIVI



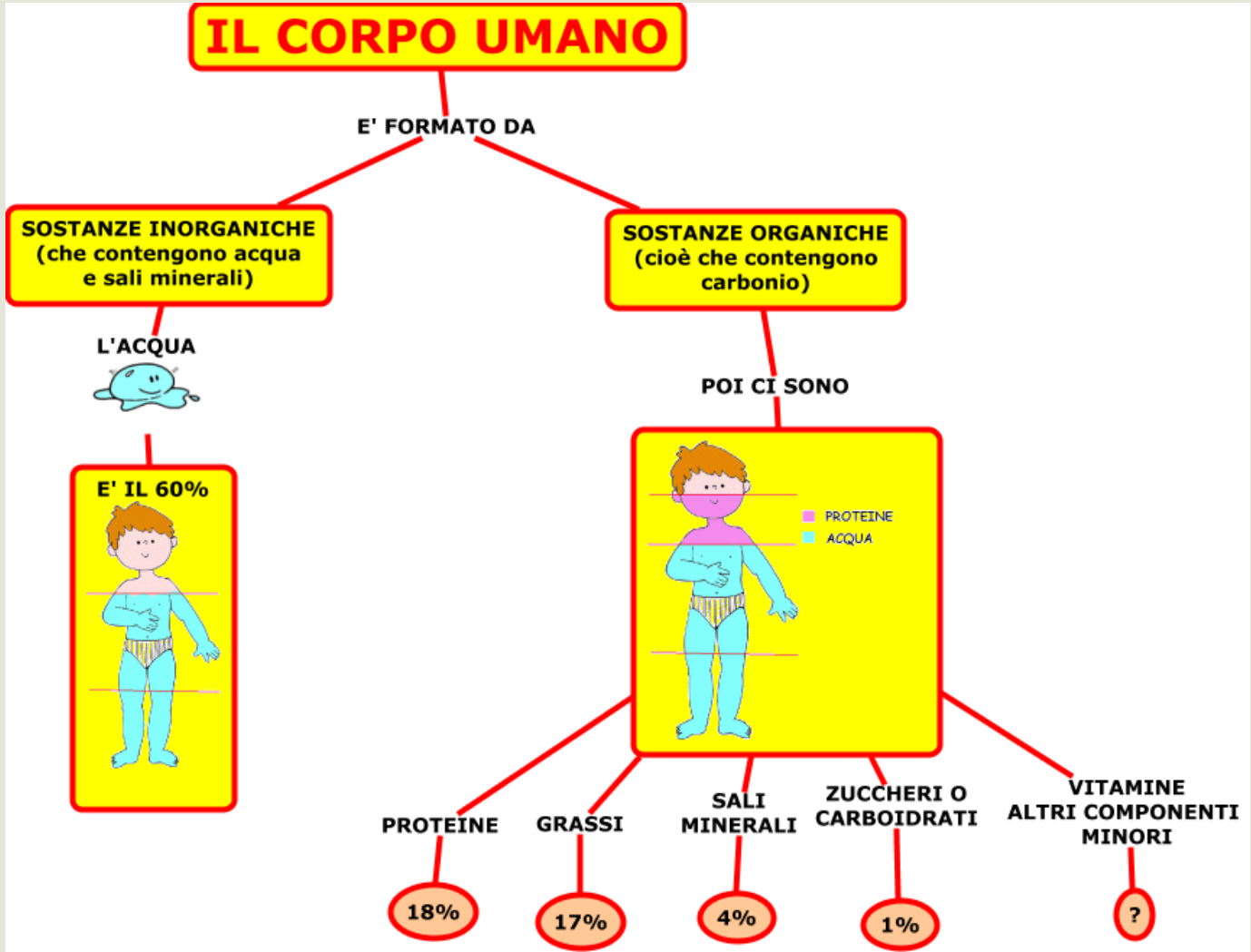
Introduzione: I PRINCIPI NUTRITIVI



Introduzione: I PRINCIPI NUTRITIVI



Introduzione: I PRINCIPI NUTRITIVI



GLI ALIMENTI

ALIMENTO

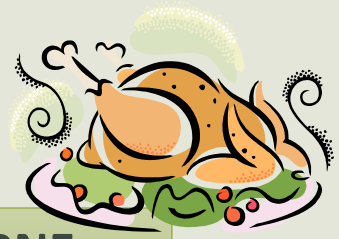
Cosa è?	E' una SOSTANZA
Cosa fa?	Protegge e fa funzionare l'organismo
In che modo?	Attraverso i principi nutritivi
Cosa Otteniamo?	Energia, protezione, equilibrio chimico
Perché?	Perché nei cibi è contenuto tutto quanto necessario al corretto sviluppo del corpo.

GLI ALIMENTI

GLI ALIMENTI

SONO DIVISI IN

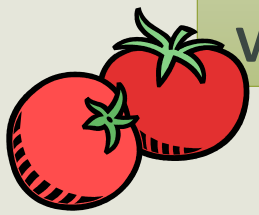
6 GRUPPI



CARNE, PESCE, UOVA

OLII E GRASSI

LATTE E DERIVATI



FRUTTA E VERDURA

CEREALI E DERIVATI

LEGUMI

GLI ALIMENTI

GLI ALIMENTI

SI DIVIDONO IN

ALIMENTI PRIMARI

ESSENZIALI DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE

(devono essere assunti quotidianamente per soddisfare le richieste del nostro organismo)

ALIMENTI SECONDARI

NON ESSENZIALI DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE

(bevande alcooliche, caffè, spezie, etc..)

LE FUNZIONI DEGLI ALIMENTI

LE FUNZIONI DEGLI ALIMENTI

GLI ALIMENTI

HANNO

FUNZIONI DIVERSE

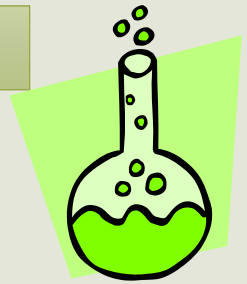
ENERGETICA

DI RISERVA

PLASTICA

PROTETTIVA

REGOLATRICE

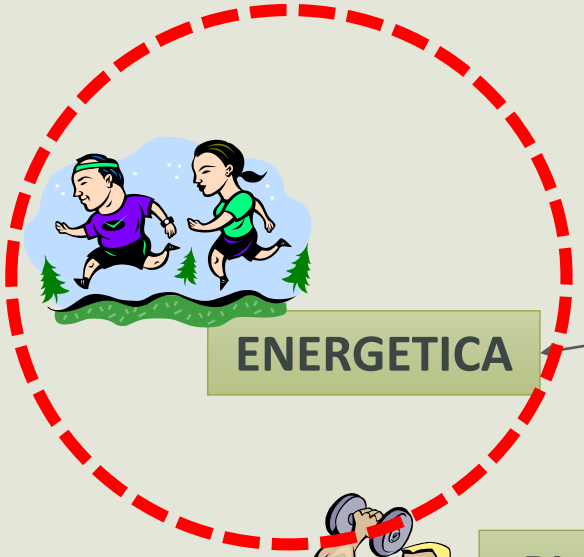


LE FUNZIONI DEGLI ALIMENTI

GLI ALIMENTI

HANNO

FUNZIONI DIVERSE



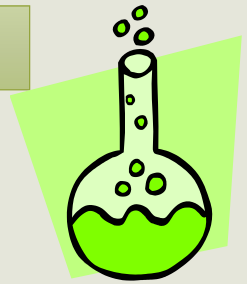
ENERGETICA

DI RISERVA

PLASTICA

PROTETTIVA

REGOLATRICE



LA FUNZIONE ENERGETICA

Il corpo umano consuma energia anche da fermo.

LA FUNZIONE ENERGETICA

Il corpo umano consuma energia anche da fermo.

Per mantenere costante la temperatura corporea (intorno ai 37°C), per il funzionamento dei sistemi respiratorio, digestivo, circolatorio, per compiere lavoro, correre, studiare, fare sport…

LA FUNZIONE ENERGETICA

Il corpo umano consuma energia anche da fermo.

Per mantenere costante la temperatura corporea (intorno ai 37°C), per il funzionamento dei sistemi respiratorio, digestivo, circolatorio, per compiere lavoro, correre, studiare, fare sport…

…carboidrati, grassi e proteine svolgono la

FUNZIONE ENERGETICA

LE FUNZIONI DEGLI ALIMENTI

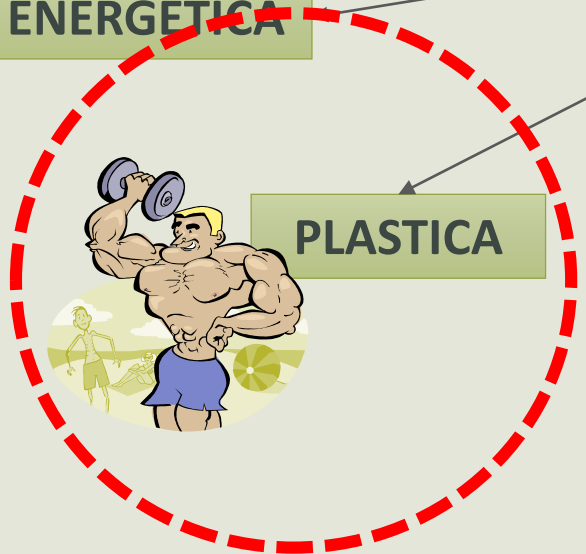
GLI ALIMENTI

HANNO

FUNZIONI DIVERSE

ENERGETICA

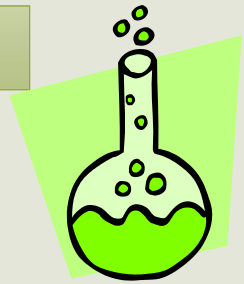
DI RISERVA



PLASTICA

PROTETTIVA

REGOLATRICE



LA FUNZIONE PLASTICA

Le **proteine** costituiscono i mattoni del nostro corpo.

LA FUNZIONE PLASTICA

Le **proteine** costituiscono i mattoni del nostro corpo.

Esse svolgono soprattutto la funzione plastica,

che consiste nel sostituire ogni giorno le cellule invecchiate.

LA FUNZIONE PLASTICA

Le **proteine** costituiscono i mattoni del nostro corpo.

Esse svolgono soprattutto la funzione plastica,

che consiste nel sostituire ogni giorno le cellule invecchiate.

Nel periodo dello sviluppo (da 0 a 18 anni), le proteine devono anche fabbricare in continuazione nuove cellule per l'accrescimento del corpo.

LE FUNZIONI DEGLI ALIMENTI

GLI ALIMENTI

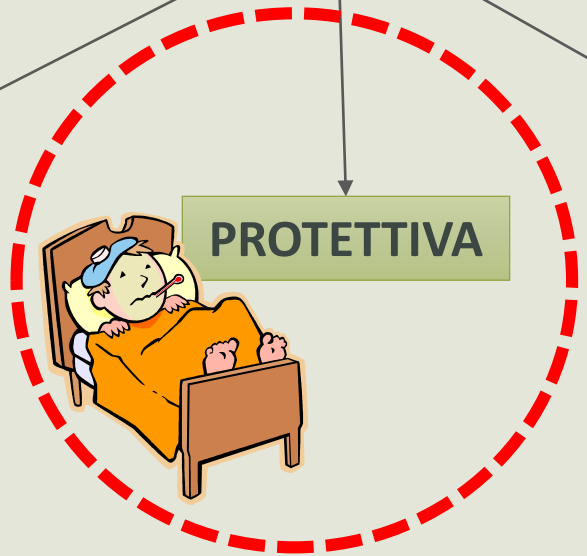
HANNO

FUNZIONI DIVERSE

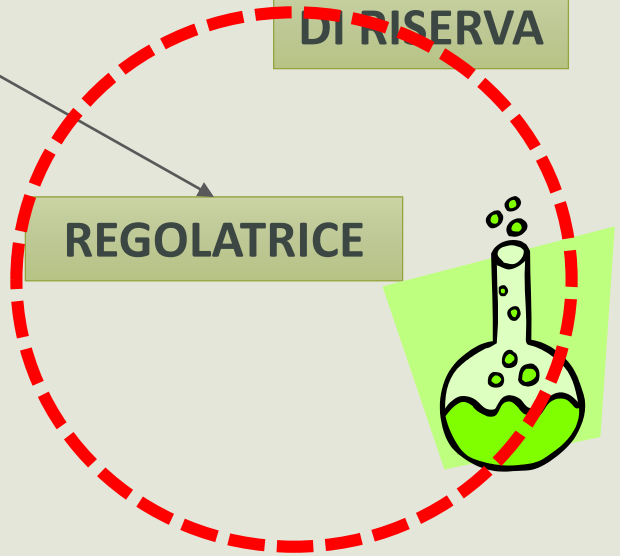
ENERGETICA

DI RISERVA

PLASTICA



PROTETTIVA



REGOLATRICE

LE FUNZIONI REGOLATRICI E PROTETTIVA

L'acqua, le vitamine e i sali minerali svolgono le funzioni regolatrice e protettiva

LE FUNZIONI REGOLATRICI E PROTETTIVA

L'acqua, le vitamine e i sali minerali svolgono le funzioni regolatrice e protettiva

L'acqua trasporta le sostanze nutritive, i sali minerali sono fondamentali per le funzioni di nervi e muscoli

LE FUNZIONI REGOLATRICI E PROTETTIVA

L'acqua, le vitamine e i sali minerali svolgono le funzioni regolatrice e protettiva

L'acqua trasporta le sostanze nutritive, i sali minerali sono fondamentali per le funzioni di nervi e muscoli

le vitamine sono necessarie per assicurare il normale funzionamento dell'organismo

LE FUNZIONI DEGLI ALIMENTI

GLI ALIMENTI

HANNO

FUNZIONI DIVERSE

ENERGETICA

DI RISERVA

PLASTICA

PROTETTIVA

REGOLATRICE

LA FUNZIONE DI RISERVA

L’organismo provvede all’accumulo di materiali di riserva

LA FUNZIONE DI RISERVA

L’organismo provvede all’accumulo di materiali di riserva

Da utilizzare in caso di necessità

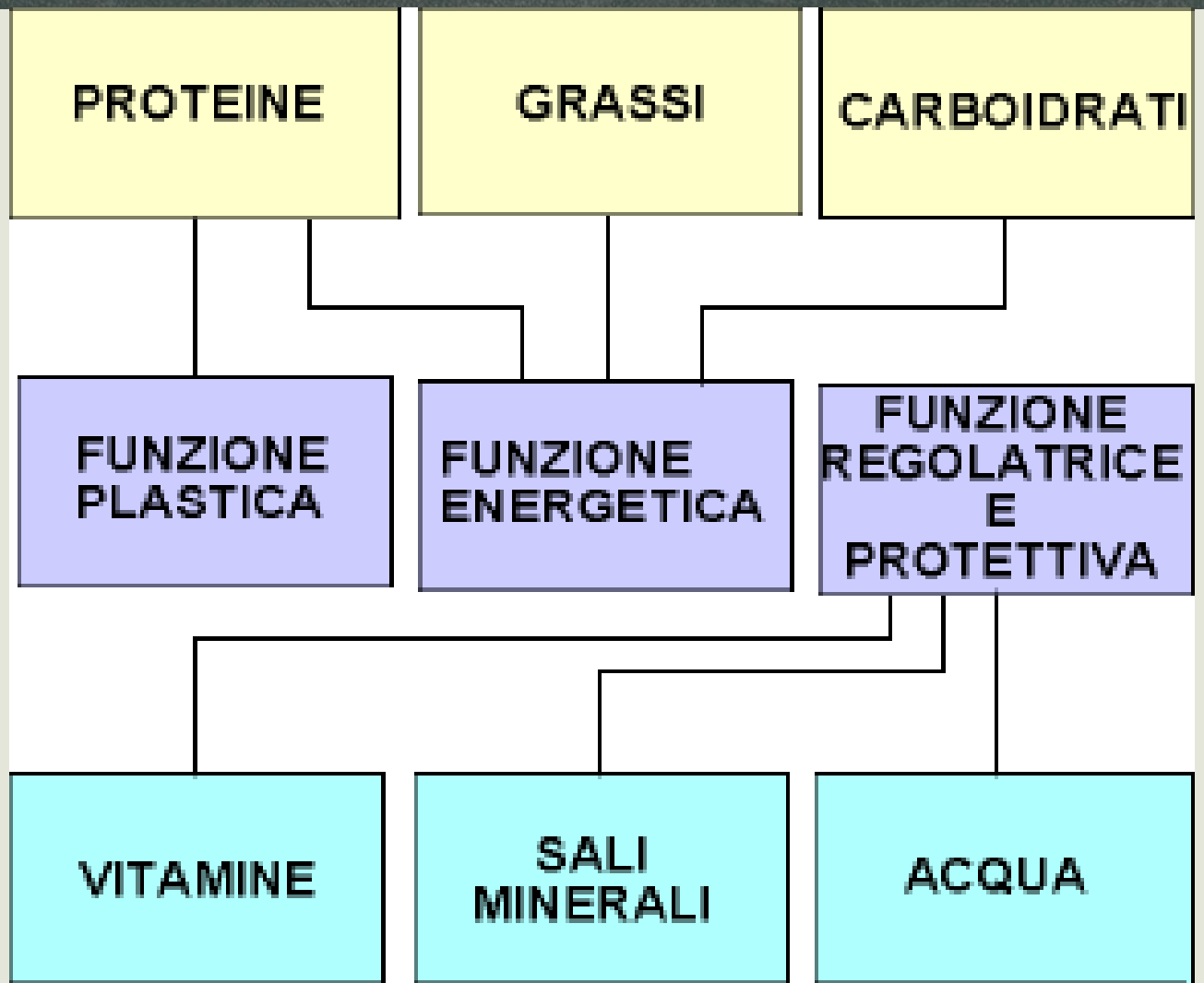
LA FUNZIONE DI RISERVA

L’organismo provvede all’accumulo di materiali di riserva

Da utilizzare in caso di necessità

Questa riserva è costituita dal grasso corporeo

PRINCIPI NUTRITIVI E FUNZIONI



Grazie per l’attenzione.

Prof. Marco Torella

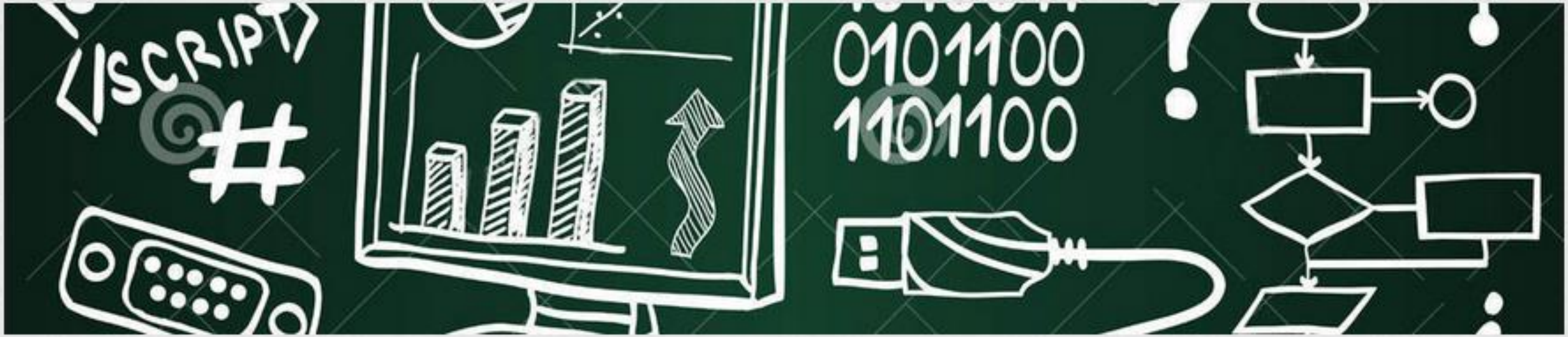
QUESTA LEZIONE E’ DISPONIBILE ANCHE SU INTERNET ALL’INDIRIZZO:

www.marcotorella.wordpress.com

A SCUOLA DI TECNOLOGIA...

Appunti, materiali e supporti didattici
per studenti di scuola media

HOME



BENVENUTI

Benvenuti sulla mia pagina.

Mi chiamo Marco Torella, sono un architetto, ed insegno Tecnologia nella Scuola Secondaria di Primo Grado dell'"I.C.

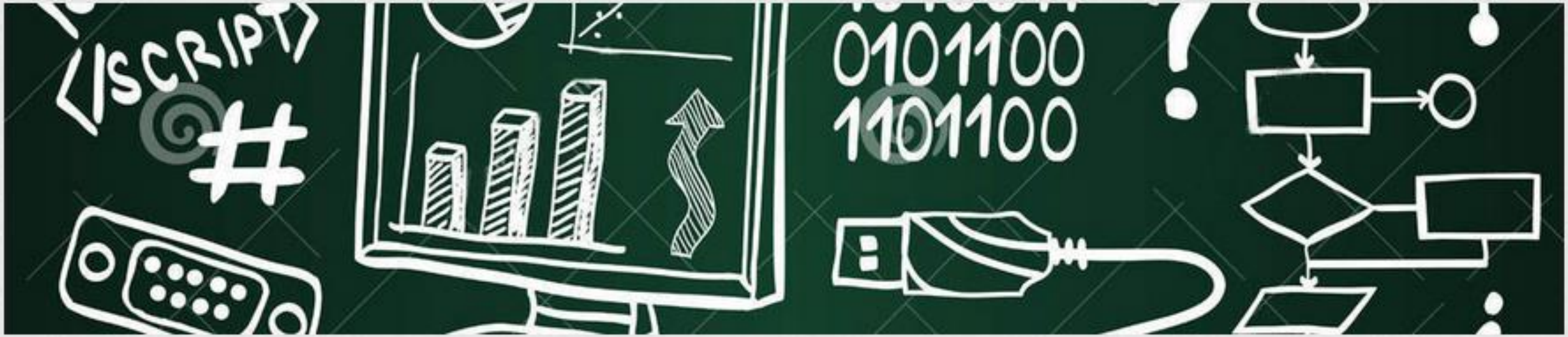
CATEGORIE

- Lezioni
- Materiali didattici

A SCUOLA DI TECNOLOGIA...

HOME

Appunti, materiali e supporti didattici
per studenti di scuola media



BENVENUTI

Benvenuti sulla mia pagina.

Mi chiamo Marco Torella, sono un architetto, ed insegno Tecnologia nella Scuola Secondaria di Primo Grado dell'"I.C.

CATEGORIE

- Lezioni
- Materiali didattici