

PROGETTO SALUS PER SCHOLAM

Classi quarte Gherardi

Martedì 24 Novembre 2020

SALUS PER SCHOLAM

L'alimentazione nella preistoria

Per un lunghissimo lasso di tempo che abbraccia tutti i periodi paleolitici, l'umanità ebbe una nutrizione basata esclusivamente sulla caccia, sulla pesca e sulla raccolta dei prodotti spontanei del mondo vegetale: i frutti selvatici, le bacche, le radici, i germogli e forse anche fiori e foglie commestibili. Un prodotto molto importante fu il miele.

Ciò che rivoluzionò l'alimentazione dell'uomo preistorico fu la coltivazione delle piante (cereali) nonché l'allevamento del bestiame, da cui trasse da un lato farine e vegetali commestibili e dall'altro carne, grassi, latte.

Un ruolo molto importante lo ebbe l'acqua infatti questi popoli sceglievano sempre di vivere in un luogo vicino ad un corso d'acqua



lunedì 23 Novembre 2020

Progetto salute reholam

L'importanza dell'acqua

Il tuo corpo è formato per due terzi di acqua:

- L'acqua è nelle lacrime, nella saliva e in ciascuna delle cellule;
- Il sangue è costituito da acqua per il 90%100
- Il cervello è formato per il 75%100 di acqua ed è circondato dal liquido cerebrale anche esso acquoso.

Quando il corpo ha bisogno di acqua, tu avverti una sensazione particolare, la sete, che ti spinge a bere. Ma come fai a consumare l'acqua del tuo corpo? In vari modi. Ognuno di noi espelle circa 2 litri di acqua al giorno così:

- mezzo litro con il sudore
- mezzo litro con il respiro
- un litro con la pipì.

Per questo dovremmo procurare al nostro corpo almeno 2 litri di acqua al giorno, non solo bevendo, ma anche mangiando.

Quanta acqua in ogni cibo?

Verdura 95-90%100

Latte 90-80%100

Fruita 90-80%100

Pesci 85-50%100

Patate 78%100

Pasta 75-65%100

Uova 74%100

Carne 70-65% 100

Pane-40-35% 100

Parmigiano 35-30% 100

Butiro 17-15% 100

Riso e fagioli secchi 18% 100

Zucchero e olio 0% 100

L'acqua dunque pur non essendo considerato un vero alimento, è indispensabile per la sopravvivenza.

Acqua e aria: due beni da proteggere



97 parti su 100
comprendono
acqua salata di
mari che l'uomo
non può usare

2 parti su 100
senza formate
dall'acqua
dolce di
ghiaccio e
calde polari
che l'uomo non
può usare

1 parte su 100
è l'acqua
dolce di fiumi,
laghi e falde
che l'uomo può
usare



L'acqua copre
circa 70% 100
del pianeta

Martedì 24 Novembre 2020

SALUS PER SCHOLAM

I PRIMI INGEGNERI

Le prime civiltà si sono sviluppate sulle rive dei fiumi.

I fiumi offrivano molti vantaggi ai primi insediamenti umani, ma la vita sulle loro sponde non era sempre facile, il fiume poteva rappresentare anche una minaccia per i raccolti e per le vite umane, con le sue piene. Per questo motivo gli uomini impararono a costruire argini e dighe lungo le rive dei fiumi.

Grazie ai canali gli uomini riuscirono a far arrivare l'acqua anche in posti più lontani aumentando i terreni coltivabili, la produzione agricola, e di conseguenza, anche la popolazione.

Costruire i canali non era facile, occorreva fare calcoli molto accurati che tenessero conto delle dimensioni, della forma e della profondità; inoltre dovevano essere sempre mantenuti puliti e controllati.

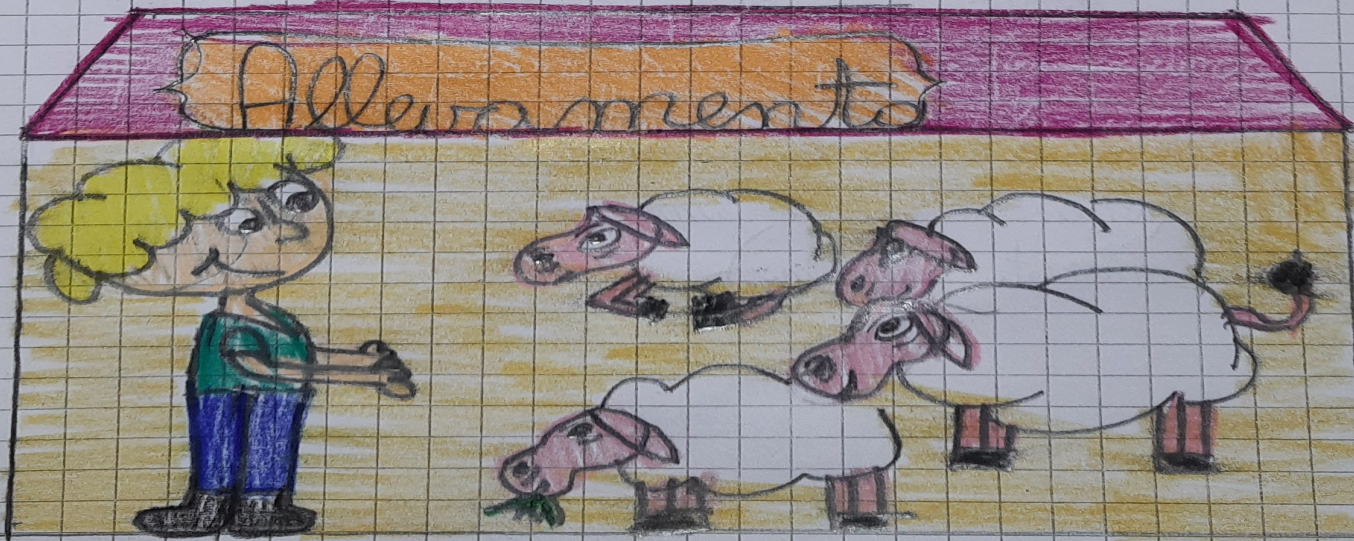
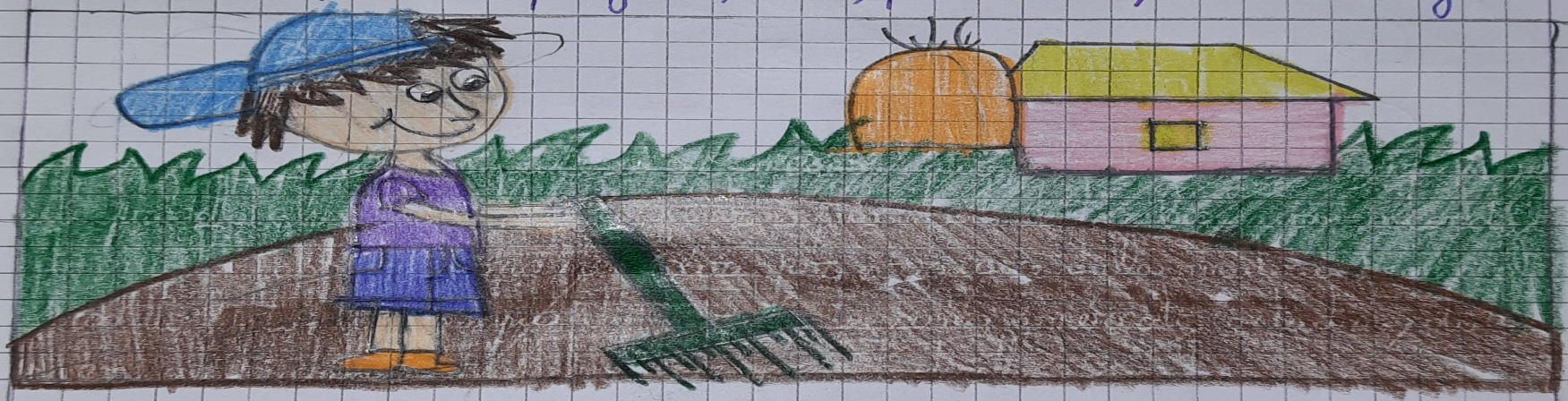


PROGETTO SAUUS PER SCHOIAM
LA FILIERA AGRO ALIMENTARE

La filiera agro alimentare è il percorso che compie un prodotto per arrivare a casa nostra, "Dalla terra alla tavola", cioè dalle materie prime a quello che mangiamo.

È un processo in più tappe che coinvolge diversi soggetti:

1 **PRODUZIONE** (Per esempio frutta, carne, pesce e latte) sono coinvolti agricoltori e allevatori.



mercato ortofrutta,
ingresso

Ortofrutta



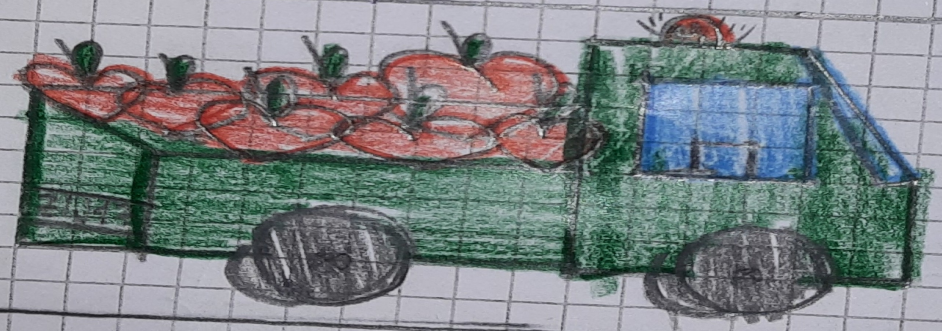
Alla fine di tutto il processo c'è il consumatore, che dovrà scegliere, tra tanti, il prodotto che fa per lui. La filiera può essere corta o lunga a seconda di quanti passaggi sono necessari per arrivare dalla materia prima al prodotto finito. Un esempio di filiera corta sono i mercati contadini, dove si va al produttore al consumatore in modo diretto.

Hai visto quanto lavoro c'è dietro ogni prodotto che arriva sulla tua tavola? Pensa ad esempio a quante persone sono impegnate per produrre un alimento semplice come i biscotti che ogni mattina mangi a colazione.

2. TRASFORMAZIONE ne occupano i laboratori artigianali e le imprese di trasformazione



3. Distribuzione è organizzata da produttori, trasformatori o dalle grandi società logistiche



4. COMMERCIALIZZAZIONE è a cura di commercianti all'ingrosso (che vendono a altri commercianti) e al dettaglio (che vendono al consumatore finale), o degli stessi produttori e trasformatori (per esempio mercati contadini)

Temma

Progetto salus per Scholam

Questa settimana a scuola con la maestra abbiamo fatto il progetto salus per Scholam e lei ci ha spiegato l'importanza del cibo e dell'acqua nella nostra vita.

Infatti il nostro corpo è fatto per 2 terzi di acqua e che si può trovare nelle lacrime, nella saliva e in ogni nostra cellula.

Nelle nostre attività il nostro corpo consuma molta acqua con il sudore, il respiro e le pipì per questo dovremmo ricordarci sia bevendo che mangiando.

Quindi l'acqua è un bene di primo necessità e serve per la nostra sopravvivenza.

L'acqua era pure preziosa nei tempi antichi per questo molte civiltà si stabilirono vicino ai corsi d'acqua. Gli uomini primitivi si cibavano principalmente di carne, pesce e vegetali, ma quello che rivoluzionò la loro alimentazione fu all'incanto e la coltivazione di cereali.

Tutte le civiltà nei vari periodi storici ebbero problemi con coltivazione perché stabilendosi vicino ai fiumi che stro riparavano e le coltivazioni si distruggeranno. Per questo i popoli impararono a costruire argini e dighe sulle rive dei fiumi. Quindi costruirono anche canali per portare acqua ai campi coltivati così aumentarono la produzione di cibo e di conseguenza aumentò

popolazione.

Oggi per fare in modo che tutti abbiano il cibo esiste la filiera agroalimentare, cioè il percorso di un prodotto fino al nostro tavolo. Questo processo ha diverse tappe che sono la produzione, la trasformazione, la distribuzione e la commercializzazione.

Alla fine della filiera ci siamo noi consumatori che scegliamo il prodotto che fa per noi. Io sceglierei prodotti di qualità e

a Km zero

Prima 25 Novembre 2020

Perché mangiare?

Il nostro corpo per compiere le azioni quotidiane ha bisogno di energia, che prende dal cibo. Gli alimenti producono un'energia che si misura in **calorie**. Un bambino di 8 anni ha bisogno di circa duemila calorie al giorno. Tutti gli alimenti contengono sostanze importanti per la salute. Esse sono: i sali minerali, le proteine, le vitamine, i carboidrati e grassi.

Il colesterolo il tuo amico

GLI ZUCCHERI

SEMPLICI

CARAMELLE

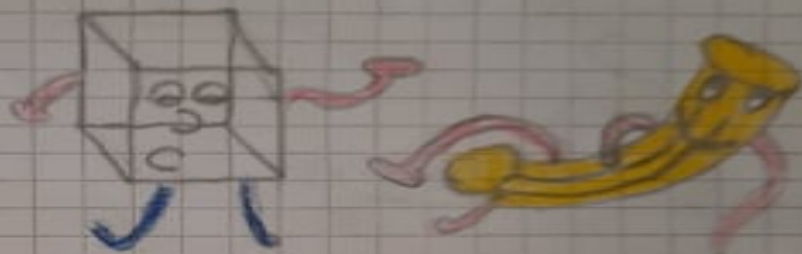
ZUCCHERO DA TAVOLA

SUCROSI, B.BITE

COMPOSTI

PANE, PASTA

RISO, PATATE



I GRASSI

FORNISCONO ENERGIA AL CORPO

ALCUNI GRASSI SONO INDISPENSABILI
AL SISTEMA NERVOSO, AL CUORE E ALLE ARTERIE

MA IN PICCOLE DOSI



↓
↓
↓

FORMANO
ENERGIA AL
CORPO

↓
ALCUNI GRASSI SONO INDISPENSABILI
AL SISTEMA NERVOSO, AL CUORE E ALLE ARTERIE

MA IN PICCOLE DOSI



LE VITAMINE

NEGLI ALIMENTI ESISTONO PIÙ DI 20 VITAMINE

LA VITAMINA A È NECESSARIA PER LA CECITÀ

LA VITAMINA C È INDISPENSABILE PER DIFENDERCI DALLA MALATTIA

POI CI SONO LA E LA D ECCETERA



I MINERALI

IL CALCIO, IL FERRO,
IL FOSFORO, IL MAGNESIO
SONO MINERALI FONDAMENTALI
IN PICCOLE DOSI, CONTRIBUISCONO
ALLA COSTRUZIONE DI CELLULE E
CELLE SEBENE SI TROVANO

↓
IN TUTTI GLI ALIMENTI
IN PARTICOLARE NEL
LATTE C'È IL CALCIO



LE VITAMINE

NEGLI ALIMENTI ESISTONO PIU' DI 10 VITAMINE

LA VITAMINA A E NECESSARIA PER LA CRESITA

LA VITAMINA C E INDISPENSABILE PER DIFENDERCI DALLE

MALATTIE

Poi ci sono la E la D eccetera



MINERALI

IL CALCIO, IL FERRO, IL FOSFORO, IL MAGNESIO SONO MINERALI FONDAMENTALI IN PICCOLE DOSI CONTRIBUISCONO ALLA COSTRUZIONE DI CELLULE E DELLE OSSA.

LE PROTEINE



SERVONO A FORMARE

I MUSCOLI



SI TROVANO



NELLA CARNE, NEL PESCE, LE UOVA, NEI CEREALI, NEI LEGUMI



Roma

24

Novembre

2020

La piramide alimentare



Roma 26 Novembre 2020

Dove si trova la
vitamina C?

PEPERONI



KIWI

BROCCOLI



FRAGOLA



MENTA



PEPERONCINO



ARANCIA

Prima 26 Novembre 2020

Dove si trova la vitamina C?



CATTIVE ABITUDINI



BUONE ABITUDINI



FINE