SANO CHI SA…COSA MANGIA

|  |  |
| --- | --- |
| Il giorno 9 Aprile 2018 durante l’ora di scienze con la professoressa Gabriella Boninsegna noi ragazzi della I media di Canepina ci siamo recati nell’Aula Magna della scuola per ascoltare gli alunni della II media che avevano preparato dei cartelloni per tenere una lezione sulle proprietà dei cibi: proteine, sali minerali, lipidi, carboidrati, vitamine ed acqua.  Il primo argomento che hanno trattato è stato l’acqua. L’acqua è una delle componenti indispensabili per il nostro corpo e la sua formula chimica è *O*. Essa è presente in tutte le sostanze presenti in natura e rappresenta il 70% del peso corporeo degli esseri viventi. L’acqua è così indispensabile da essere chiamata “oro blu”.  Il secondo argomento sono state le proteine. Le proteine sono micronutrienti, cioè sostanze nutritive, e sono i mattoni del nostro corpo. Esse si possono trovare sia negli alimenti vegetali come cereali e legumi secchi, sia negli alimenti animali come pesce e uova. Le proteine possono essere di vario tipo: fibrose, globulari e fibroglobulari.  Il terzo argomento sono stati i lipidi. I lipidi sono composti organici largamente diffusi in natura: si dividono in grassi animali e grassi vegetali. I grassi animali sono di origine animale e possono essere lo strutto e il burro, mentre i grassi vegetali si ottengono dalla spremitura di frutti o semi di origini diverse. I lipidi servono a dare energia al nostro organismo. I lipidi servono a dare energia al nostro organismo, ma rappresentano delle riserve, per questo è bene non eccedere nel consumo degli alimenti che li contengono. | Come quarto argomento ci sono stati presentati i carboidrati. I carboidrati sono formati da carbonio e acqua e sono contenuti negli alimenti di origine vegetale. Essi si dividono in monosaccaridi, disaccaridi, monosaccaridi e polisaccaridi. Il consumo di carboidrati serve a dare al nostro corpo un’energia pronta da consumare subito, ad esempio facendo sport.  Le vitamine, scoperte da uno scienziato polacco nel 1912, sono essenziali per la vita dell’uomo perché aiutano le cellule a rigenerarsi. Sono contenute soprattutto nella frutta e nella verdura ed è bene infatti mangiarle spesso.  I sali minerali aiutano l’organismo nel far crescere correttamente i tessuti degli organi e servono anche alla produzione di energia.  La lezione è stata molto utile per tutti sia per favorire una corretta alimentazione sia per imparare nuove cose che ci saranno molto utili per gli studi futuri.  Giovanni Ippolitoni  Rocco Bellina  Alesia Buciza  Sergio Palozzi |