

Link videolezione del 21 maggio:

<https://www.youtube.com/watch?v=rW-tEbE4JM8>

Compito per giovedì 28 maggio: scrivi sul quaderno, oppure su un foglio

- **FRUTTA** E **VERDURA** sono alimenti **PREZIOSI** per il nostro corpo, perché ci forniscono:

- ☀️ VITAMINE
- ☀️ SALI MINERALI
- ☀️ ACQUA
- ☀️ FIBRE

- **LE VITAMINE** CI PROTEGGONO DA: influenza, raffreddore, tosse, malattie.

-Il nostro organismo è composto in gran parte da **ACQUA**. **Frutta e verdura** ci forniscono una parte dell'acqua di cui abbiamo bisogno, ma da sole non bastano: **occorre bere molto ogni giorno**.

-**I SALI MINERALI** servono per mantenere in buona salute:

- _ Ossa e denti 
- _ Cuore e circolazione 
- _ Muscoli 
- _ Nervi e cervello 

Il corpo non riesce a produrli, quindi devi farne scorta attraverso il cibo. Vengono eliminati con la pipì e il sudore.

-**LE FIBRE** non vengono digerite dallo stomaco e dall'intestino, perciò vengono eliminate con la cacca. Servono a ripulire il corpo dall'interno e a mantenerlo in buono stato.

PER STARE BENE OGNI GIORNO DOBBIAMO MANGIARE FRUTTA E VERDURA DI 5 COLORI DIVERSI.

- **RILEGGI LA SCHEDA** 

COSA SUCCEDDE QUANDO MANGIO?

Il cibo che mangio compie un lungo viaggio. Deve passare attraverso tutti gli organi del mio apparato digerente, una specie di tubo lunghissimo che inizia dalla mia bocca e finisce con il mio ano! Durante questo viaggio, il cibo si trasforma e diventa energia per il mio corpo: questo processo si chiama **digestione**.

Quando mastico, i miei denti triturano il cibo. Ridotto in poltiglia e mescolato con la saliva, è più facile da inghiottire!

Il cibo che ho mandato giù scende nell'esofago (1) e arriva nello stomaco (2).

Lo stomaco trasforma il cibo in una specie di pappe liquida.

Il viaggio prosegue nell'intestino (3) che, con l'aiuto di altri organi, il pancreas e il fegato, trasforma il cibo che ho mangiato nei nutrimenti di cui il mio corpo ha bisogno.

I nutrimenti, si trasferiscono poi nel sangue che li trasporta in tutto il mio corpo.

E la parte di cibo che non serve? Diventa solida (è la cacca!) e la mando fuori dal mio corpo quando faccio i miei bisogni!



PER DIVERTIRTI - Link per realizzare la ruota delle stagioni di frutta e verdura:

<https://www.mulinobianco.it/comunicazione/nuova-vita-alle-vaschette/ruota-delle-stagioni>