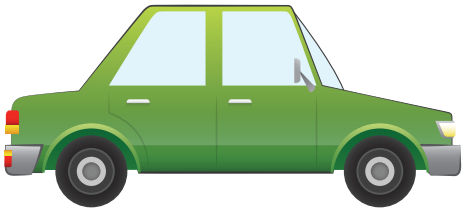
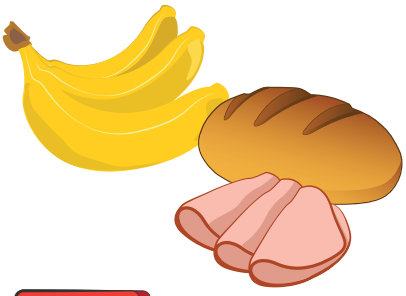
Perché mangiamo?

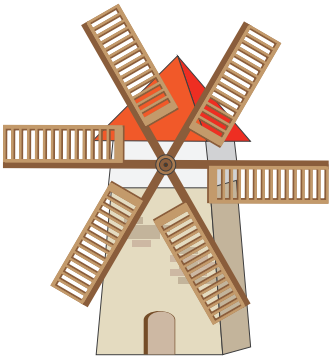
Te lo sei mai chiesto? Certo, senza mangiare non si può vivere. Ma perché ci serve così tanto?

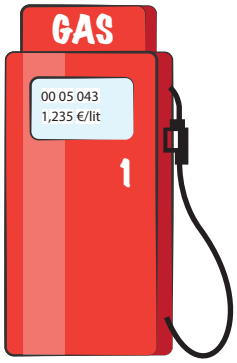
Dove prendiamo l'energia per muoverci?

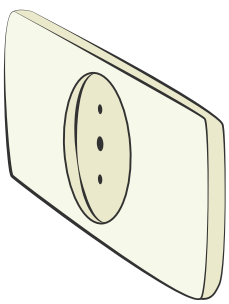
Il nostro corpo assomiglia a una macchina: possiamo correre, sollevare pesi, spostare oggetti, fare sport e un sacco di altre cose... Ma, come tutte le macchine, il nostro corpo consuma energia e deve fare rifornimento. E sai qual è il nostro "carburante"? Per saperlo prova a risolvere questo gioco. Cosa metti nell'automobile per farla andare? E di cosa ha bisogno un frullatore per funzionare? E un mulino: di cosa hanno bisogno le pale per girare? E adesso, noi: l'uomo, da dove prende l'energia per vivere? Prova a collegare con una riga ogni immagine di sinistra con la fonte di energia che utilizza.











Pellegrini

Perché mangiamo?

Dove prendiamo il materiale per crescere?

Incolla qui sotto una tua foto di quando avevi pochi giorni.
Di fianco incolla una foto di come sei adesso. Una bella differenza! Ma con che cosa hai costruito le ossa, i muscoli, il sangue e tutto il tuo corpo? Parlane con i compagni e le maestre e scrivi sui puntini la risposta.

Ecco come ero quando avevo pochi giorni

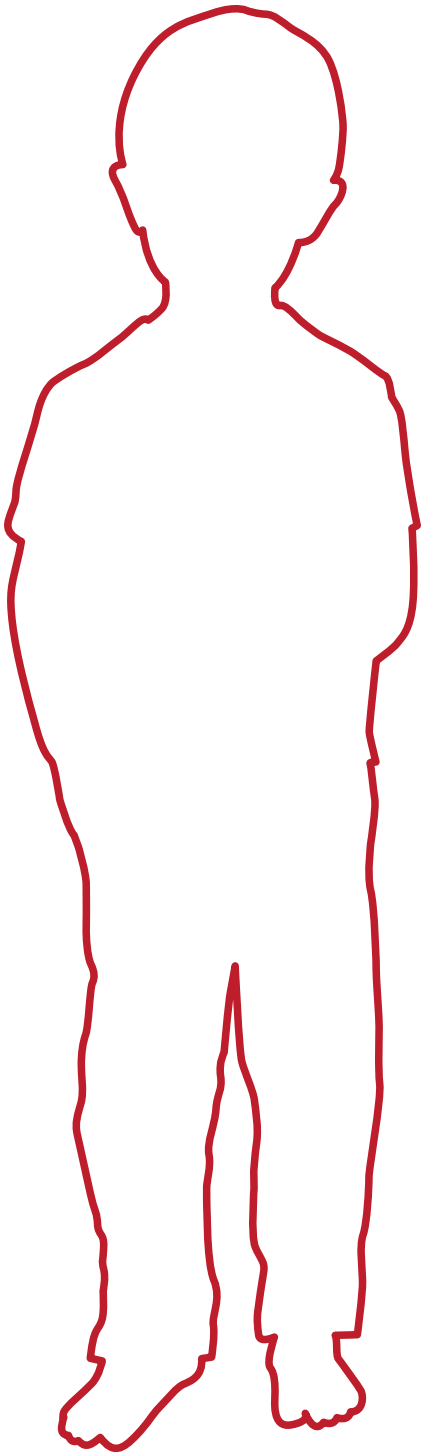
Eccomi adesso

Il ..... mi fa crescere!

Lo sai che il cibo ti protegge?

Negli alimenti ci sono sostanze che ti proteggono da un sacco di malanni. Si chiamano vitamine e minerali e ne sono piene la frutta e la verdura. Disegna qui i frutti e le verdure che preferisci.

Perché mangiamo?

Con cosa fabbrichi il tuo corpo ?

Per crescere sani bisogna mangiare un po' di tutto. Pasta, pane, riso, carne, pesce, uova, latte, formaggio, frutta, verdura, acqua, torte e tante altre cose.
Incolla o disegna nella sagoma del tuo corpo gli alimenti che mangi più spesso. Sono tanti?