

Obiettivo formativo	SICUREZZA, PREVENZIONE, SALUTE, BENESSERE
Conoscenza	Conoscere i principi di una corretta alimentazione
Abilità	
Contenuto	Visione di un filmato
Link 1	https://www.fondazioneveronesi.it/progetti/io-vivo-sano-alimentazione-e-dna
Link 2	https://www.youtube.com/watch?v=DwbdjDkgrO4
Link 3	https://www.youtube.com/watch?v=Pr_olsoAzxo&list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&index=11
Monitoraggio	Questionario

INDICAZIONI OPERATIVE

- Visualizzare i filmati senza interruzioni
- Riguardare il filmato (link 3) e focalizzare le indicazioni relative alle diverse domande
- Rispondere alle domande del questionario

1. L'alimentazione riveste una notevole importanza per la nostra salute se messa assieme?

- ☐ all'attività motoria e sportiva
- ☐ al lavoro manuale
- ☐ solo alla corsa nei prati

2. Cosa s'intende per alimentazione bilanciata o equilibrata (cerca sul vocabolario)?

- ☐ pesare il cibo prima di mangiarlo
- ☐ mangiare regolarmente all'ora dei pasti
- ☐ modo di alimentarsi corretto sia nella quantità che nella qualità di cibo assunto

3. Le prestazioni (rendimento) sportive calano (diminuiscono) se?

- ☐ l'alimentazione è scarsa, sbagliata o eccessiva
- ☐ se si tralascia per un giorno di fare lo spuntino di mezza mattina
- ☐ se non si consuma per tre giorni di seguito la merenda

4. Una dieta equilibrata è fondamentale per?

- ☐ per non dimagrire
- ☐ imparare a nuotare
- ☐ tutelare la propria salute (mantenerci sani)

5. Collega le domande con le risposte corrispondenti

- | | |
|--|---|
| A. Quali sono le funzioni nutrizionali della frutta e verdura? | D. vitamine, fibre e minerali |
| B. frutta e verdura sono ricche di? | E. sì |
| C. ogni giorno vanno consumate porzioni di frutta e verdura? | F. idratano dissetano, sono anti ossidanti (contro l'invecchiamento cellulare), facilitano le funzioni intestinali, tengono il peso sotto controllo |

6. Per mantenerci sani è fondamentale pure bere?

- ☐ sì ma solo se si ha sete
- ☐ sì frequentemente
- ☐ sì e no

7. Nella nutrizione è fondamentale per la nostra salute pure l'assunzione di?

- ☐ integratori liquidi in modo particolare se zuccherati
- ☐ bevande gassate
- ☐ acqua

8. Quant'è la quantità di acqua giornaliera che viene consigliata debba essere bevuta?

- ☐ meno di 1 litro
- ☐ 1,5 litri – 2 litri
- ☐ tanto quanto è necessario per dissetarci

9. Quali sono i benefici procurati dall'assunzione di acqua?

- ☐ mantiene costante la temperatura corporea, permette il trasporto dei nutrienti, favorisce i processi digestivi, facilita l'eliminazione delle scorie metaboliche (gli scarti)
- ☐ ci fa stare più freschi e riposati
- ☐ ci fa sudare di meno poiché i liquidi passano attraverso le urine

10. Durante la giornata quanti pasti principali vanno consumati?

- ☐ 3: prima colazione, pranzo, cena
- ☐ 3 o 4 a seconda della fame
- ☐ è indifferente la quantità

11. Quanti sono gli spuntini giornalieri integrati ai pasti principali?

- ☐ 3 o 4 a seconda della fame
- ☐ nessuno, poiché non necessari
- ☐ 2: uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio

12. Perché nell'alimentazione è necessario non eccedere (esagerare) nella quantità di calorie (cibo) assunte (mangiato)?

- ☐ soprattutto perché se si esagera viene solo un po' di mal di pancia
- ☐ **perché** vi deve essere equilibrio tra calorie (energia del cibo) assunte (introdotte) e calorie spese (consumate)
- ☐ perché non si cresce bene

13. Un'equilibrata alimentazione (giusta nella qualità e quantità di cibo assunto) favorisce un benessere?

- ☐ solamente mentale
- ☐ solo fisico
- ☐ fisico e mentale