



COSA FA BENE? SALUTE E BUONE ABITUDINI

Alla base della piramide alimentare trovate una serie di dieci bicchieri d'acqua e poi tre indicazioni: attività fisica regolare, adeguato riposo, convivialità.

I **bicchieri d'acqua** ci ricordano che una buona e sana alimentazione passa anche attraverso una regolare assunzione di liquidi, anche lontano dai pasti: **dieci-dodici bicchieri** è la misura consigliata, che può cambiare per esigenze di dieta o legate all'attività fisica esercitata. Attività, riposo e convivialità ci ricordano invece come la dieta mediterranea non riguardi solo la composizione dei pasti, ma indichi piuttosto **uno stile di vita**.

L'ACQUA

AL PIANO PIÙ BASSO DELLA PIRAMIDE TROVIAMO L'ACQUA: È UNA COMPONENTE ESSENZIALE DELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE, E NE DOBBIAMO CONSUMARE CIRCA **DIECI-DODICI BICCHIERI AL GIORNO**. LA PIRAMIDE RAPPRESENTA IL BISOGNO COMPLESSIVO QUOTIDIANO, MA MENTRE PARTE DI QUESTO BISOGNO È GIÀ CONTENUTO NEI VARI ALIMENTI, UN'ALTRA PARTE È INVECE DA ASSUMERE BEVENDO DURANTE I PASTI E NEL RESTO DELLA GIORNATA.

Attività fisica regolare è il contrario di una vita sedentaria: è la possibilità di fare esercizio in modo completo e adeguato alle proprie capacità, sia sotto forma di attività sportiva che accogliendo il movimento nelle scelte quotidiane. Fare almeno **un'ora di esercizio fisico** quotidiano (da bambini; per gli adulti ci sono indicazioni leggermente diverse) è una delle azioni che più fanno stare bene e preservano dalla maggior parte delle malattie.

Adeguato riposo ci invita a seguire un ritmo naturale tra il sonno e la veglia, e a limitare le "nottate in bianco" a favore di un costante **sonno ristoratore**, che può cambiare nel corso della vita con l'età e le necessità.

Convivialità, infine, riguarda la soddisfazione che ricaviamo dal fatto di mangiare insieme ai nostri amici e ai nostri familiari, per esempio **mettendo via il telefono** e preferendo l'interazione con chi ci è vicino. La convivialità aiuta a costruire buoni ritmi alimentari e a superare la maggior parte delle sfide legate alla dieta.

IL LUOGO DELLA REFEZIONE

PER MANGIARE BENE BISOGNA ANCHE **STARE BENE A TAVOLA**, IN UN POSTO CON LA GIUSTA LUCE E CHE NON SIA TROPPO RUMOROSO. I POSTI DOVE MANGIAMO SONO IMPORTANTI, NON SOLO DAL PUNTO DI VISTA IGIENICO, MA ANCHE AMBIENTALE: COSA POTREMMO FARE PER MIGLIORARE O FAR MIGLIORARE I LOCALI DOVE MANGIAMO? COME POTREMMO LAVORARE INSIEME AI NOSTRI STUDENTI PER RENDERE PIÙ PIACEVOLE L'ESPERIENZA DEL PASTO?

ATTIVITÀ MANGIARE FA BENE

AMBITO: **LINGUISTICO**
COMPLESSITÀ: **DIFFICILE**
DURATA: **UN'ORA E MEZZA**

Questo esercizio è una semplice attività di **scrittura collettiva** che può aiutare la classe a mettere a fuoco i gusti e le abitudini alimentari, non come risposte a un questionario ma in **forma poetica**.

- Proponete di scrivere un testo "di classe" per dire cosa ci piace del momento del pasto.
- Distribuite dei foglietti: ognuno dovrà scrivere una breve frase che cominci con le parole "mi piace mangiare...", per poi consegnarle.
- Date una prima lettura: è probabile che molte frasi abbiano individuato semplicemente i piatti preferiti della classe.
- Chiedete di scrivere altre frasi sempre con "mi piace mangiare..." provando stavolta a completare non con un complemento oggetto, ma in altro modo: dicendo dove ci piace mangiare, con chi, quando, perché, a quali condizioni...
- Rimettete insieme tutte le frasi e scegliete un ordine per trascrivere questo testo collettivo.