

Ministero dell'Istruzione e dell'Università e della Ricerca
CONVITTO NAZIONALE STATALE
“PIETRO COLLETTA”
Scuola Primaria – Scuola sec. di 1° grado
Scuola sec. di 2° grado: Liceo Classico e Liceo Classico Europeo
C.so V. Emanuele II – 298 – 83100 AVELLINO – ITALIA



UNIONE EUROPEA

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia
scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



PON "Potenziamento delle competenze di cittadinanza globale" Codice: 10.2.5A-FSEPON-CA-2018-906 –CUP J371700039007
Modulo: "Sport ed alimentazione per il benessere individuale e sociale".

Dirigente Scolastico: Prof.ssa Maria Teresa Briigliadoro
Esperto PON : Costantino Maietta Tutor PON: Ida Guarino
Classe: 5° A Scuola Primaria

LA LORO
MISSIONE



Sabte

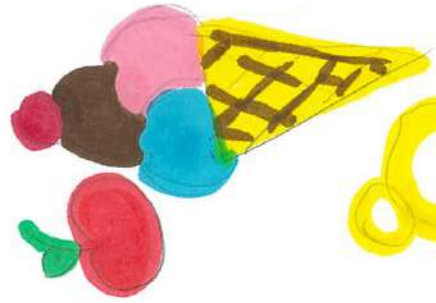
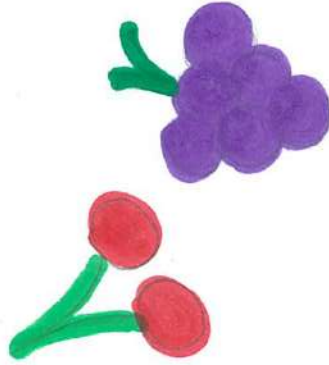
La piramide alimentare ti aiuta a capire come mangiare... Tutte le cose che viaggiano

Benessere

Sport



La piramide alimentare



Per stare bene in salute dobbiamo seguire una corretta

alimentazione. Basta essere attenti alla piramide

alimentare. Essa ci indica la giusta quantità e qualità

degli alimenti da mangiare. Nel primo gruppo troviamo

cibi come pane, pasta, cereali e riso, che fanno parte dei

carboidrati da consumare quotidianamente. Nel 2°

gruppo ci sono la frutta e la verdura che appartengono

ai sali minerali e alle vitamine da assumere per

avere l'energia necessaria in tutta la giornata. Nel 3°

gruppo troviamo le proteine come la carne e il pesce

da consumare nella settimana in modo alterno.

Nel 4° gruppo ci sono i dolci che fanno parte dei grassi.

Eni vanno consumati solo una volta alla settimana,

però fate attenzione! Ricordatevi, infine, di bere tanta

acqua quasi 2 litri al giorno per vivere ancora più sani.

QUATTRO SONO I PRINCIPI NUTRITIVI



A CUI STIAMO ABBRACCIATI

I CARBOIDRATI,

LE PROTEINE, CHE SONO DELLE MEDICINE



FAT

I GRASSI, CHE BRUCIAMO CON I PASSI

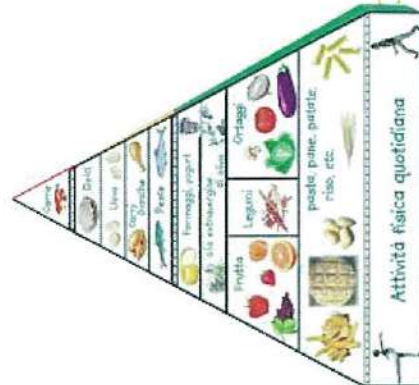


Le vitamine

LE VITAMINE, CHE SONO COME NIPOTINE,



E I SALI MINERALI, COME GLI ADDOMINALI



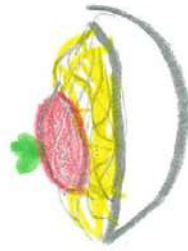
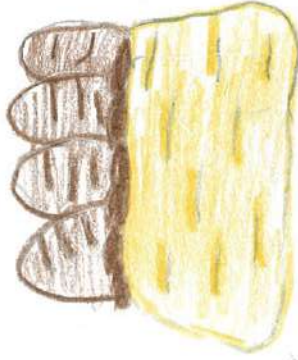
ECCO LA PIRAMIDE ALIMENTARE,

CON I CIBI DA MANGIARE.

I PRINCIPI NUTRITIVI

CARBOIDRATI

I carboidrati producono energia. Li troviamo nel pane e nella pasta.



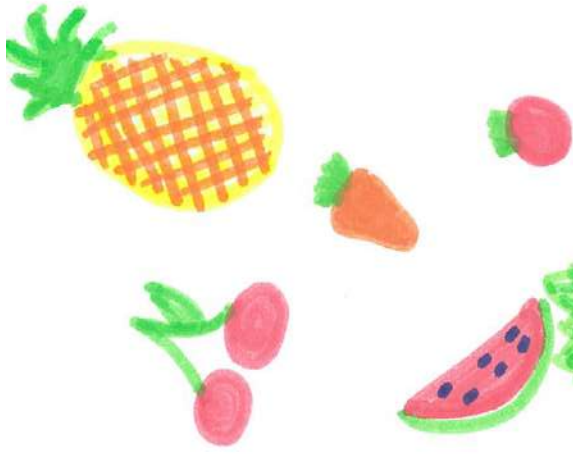
PROTEINE

Le proteine sono le sostanze che costituiscono le cellule. Li troviamo nel pesce e nel latte.



VITAMINE

Le vitamine ci difendono dalle malattie e sono indispensabili. Li troviamo nella frutta e nella verdura.



GRASSI

I grassi vengono bruciati molto lentamente dalle cellule e sono le riserve di cibo. Li troviamo nell'olio e nel burro.

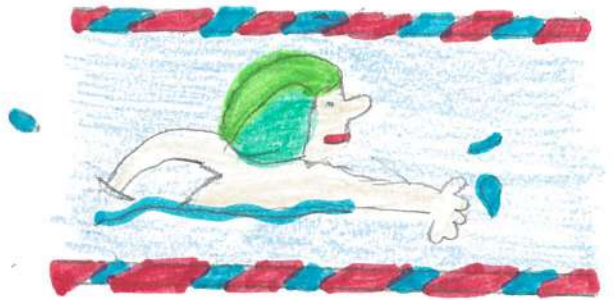


Una vita salutare

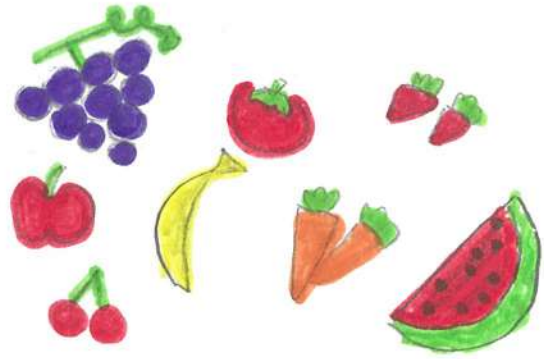
Per essere in forma e vivere contento
bisogna stare in movimento
e sport praticare
per avere una vita salutare.



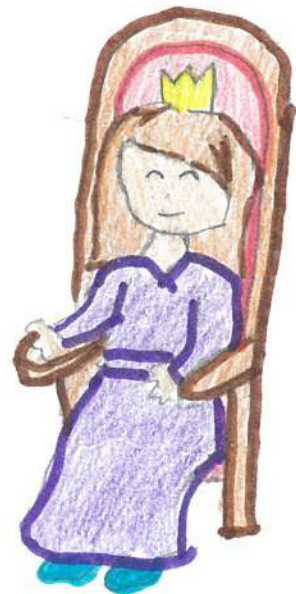
Gioca con la palla
a mare resta a galla
muovi la tua gamba
a ritmo di samba.



Se in forma vuoi restare
anche un po' di tutto devi mangiare
la piramide alimentare
devi rispettare.



Se mangi sano
caramini molto e vai lontano
sarai allegra e felice
ti sentirai un' imperatrice.





Una corretta alimentazione

Se tu bevi vuoi mangiare

segui la piramide alimentare.

Mangia sano come noi
d'e tutto questo che tu vuoi.


Grazie alle vitamine crescerai sano
ma anche le proteine danno una mano

Con gli zuccheri abbiamo energia

insieme ai grassi che gli fanno compagnia

Dopo un pranzo salutare
un po' di sport si può fare.

Adesso sai come mangiare
segui i nostri consigli e non esagerare.



SEMI SANO IN CORPORE SANO

Sport e Alimentazione

Se è possibile vai a scuola a piedi.



Preferisci le scale all'ascensore

La traduzione di questo famoso detto greco è "mente sana in un corpo sano". Infatti sin dai tempi antichi si sapeva per certo che le capacità motorie e le capacità intellettive di una persona sono strettamente collegate.



Una buona alimentazione ci aiuta a crescere in salute, ma non bisogna dimenticarsi che è soprattutto l'esercizio fisico e la forza di volontà che nel nostro corpo il cibo si trasforma in energia. Queste energie se consumate a tratti si accumulano in strati di grasso.



Il nostro cruciverba

1 Contiene i carboidrati e può essere di forma diversa.

2 È un alimento ricco di proteine, di vitamine e di calcio.

3 È un pesce azzurro, tipico del Mar Mediterraneo ricco di O_3

4 È un frutto estivo rinfrescante, diuretico, dissetante. Contiene

potassio, fosforo, vitamine C e vitamine B3.

5 Ha un sapore aspro e ricco di vitamina C e si usa per condire l'insalata.

6 È un frutto autunnale, ricco di vitamine E e di acidi grassi buoni.

7 È una verdura che fa bene alla vista.

8 È il costituente principale dell'organismo, fondamentale

9 È un ortaggio di colore arancione a forma

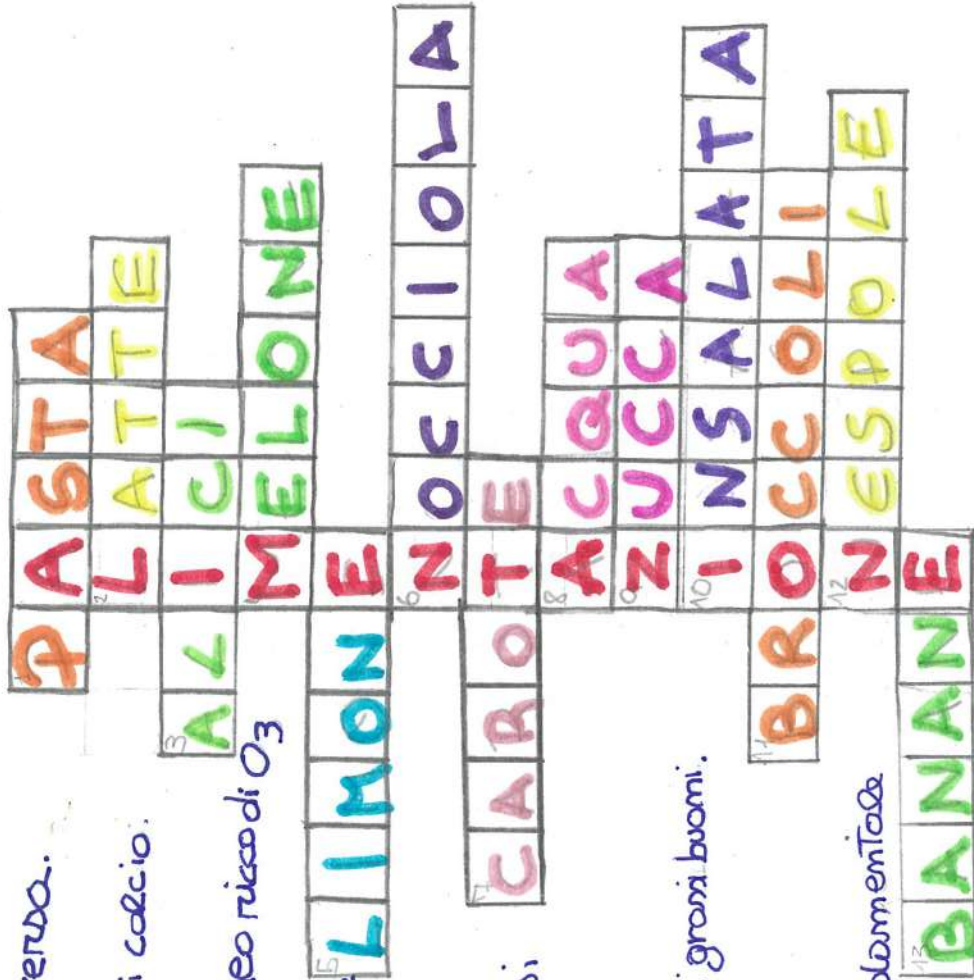
contenuto di calorie. I suoi semi sono ricchi di proteine

10 È una verdura con molti minerali, specie potassio, che viene usata come contorno.

11 Sono ortaggi ricchi di sali minerali e ci difendono dalle cattive malattie, come i tumori intestinali.

12 Contengono vitamine A, vitamine del gruppo B e vitamina E. Hanno un ottimo potere nutriente.

13 Sono a forma di luna, raccolte in un casco ricche di fosforo, potassio e vitamine.



IL NOSTRO

AMAROMA

A

alici

Spinaci

pastà

carciofi

panzanello

tonno

olio

mezzole

Emmentaler

limone

malata

more

evalipito

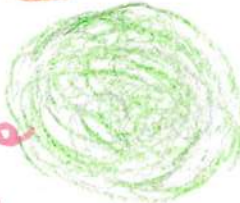
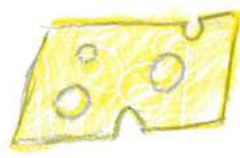
mei

the

asparagi

Zucca

indivia
riccia





IL FAIR PLAY

Il fair play, cioè gioco corretto, è stato inventato per i valori della correttezza sportiva e della sana competizione. Esso è nato nell'Ottocento in Inghilterra, dall'esigenza di rispettare una serie di regole dettate da un codice di comportamento. All'inizio era stato applicato solo nelle competizioni sportive, in seguito è stato esteso nei rapporti sociali e in politica. Il fair play imperna i concetti di amicizia, di rispetto degli altri e di spirito sportivo.

KEEP CALM

AND

FAIR PLAY

Le regole del fair play

- 1 Giocare per divertirsi
- 2 Giocare con realt 
- 3 Rispettare le regole del gioco
- 4 Rispettare i compagni di squadra, gli avversari, gli arbitri e gli spettatori
- 5 Accettare la sconfitta con dignit 
- 6 Ripetere i doping, il razzismo, la violenza e la corruzione
- 7 Essere generosi verso il prossimo e soprattutto verso i bisognosi
- 8 Aiutare gli altri o resistere nelle difficolt .
- 9 Comunicare coloro che tentano di sreditare lo sport.
- 10 Menzionare coloro che difendono lo spirito olimpico dello sport.



Sport

Basket

Il Basket è uno sport di squadra in cui due formazioni di cinque giocatori ciascuna si affrontano per segnare con un pallone nel canestro avversario.



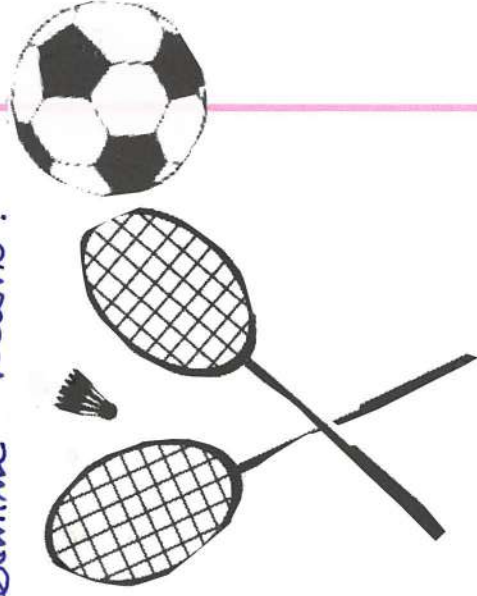
Pallavolo

La Pallavolo è uno sport di squadra che si svolge tra due squadre formate da sei giocatori ciascuna.



Badminton

Il Badminton è uno sport Olimpico. È il terzo sport più praticato al mondo. È un gioco preferito sia dagli adulti che dai bambini. Il Badminton è conosciuto in Italia con il termine "Volano".



Calcio

Il Calcio è uno sport di squadra giocato con un pallone su un campo di gioco rettangolare, con due porte, da due squadre composte da 11 giocatori.





Piante officinali "riconoscimento, benefici, utilizzo"



Laboratorio di cucina



Che cosa è Tenuta Ippocrate

Tenuta Ippocrate si ispira a quell'Ippocrate nato a Coò nel 460 a.C. e considerato il fondatore della medicina.

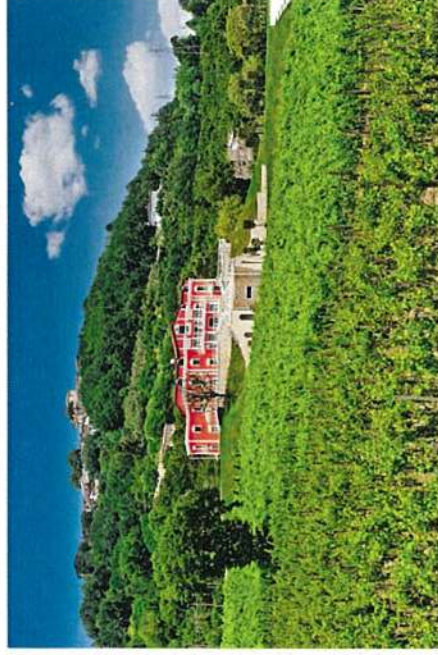
Ippocrate per primo affermò che per non ammalarsi, per stare bene è necessario:

- 1) Vivere in un ambiente sano, non contaminato, a contatto con la natura;
- 2) Mangiare sano, con prodotti genuini, non contaminati;
- 3) Fare attività sportiva né in eccesso, né in difetto;

Le sue affermazioni più celebri sono:

"Fa che il cibo sia la tua medicina, fa che la tua medicina sia il tuo cibo";

"Se fossimo in grado di dare a ciascuno la giusta dose di alimento e di attività fisica, né in difetto, né in eccesso, avremmo trovato la strada per il benessere".



FATTORIA DIDATTICA

Iscrizione all'Albo delle Fattorie Didattiche della Regione Campania n° 341 Sezione A



ROAN

Società Agricola SRL



VISITA GUIDATA 18-06-2019

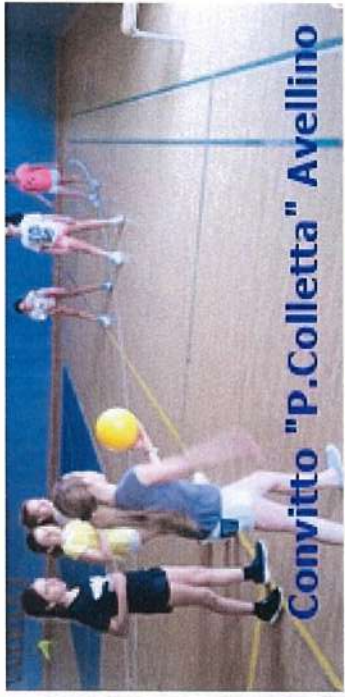
- LEZIONE DIDATTICA
- MERENDA CON PRODOTTI BIO
- VISITA ALL'ORTO BIODINAMICO
- PRANZO
- LABORATORIO DI CUCINA
- SPORT ALL'ARIA APERTA

ACURA

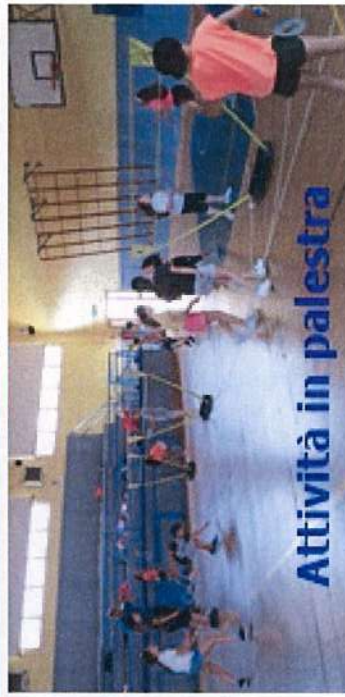
DEGLI ALUNNI CLASSE VA



TENUTA IPPOCRATE
18/06/2019



Convitto "P.Colletta" Avellino



Attività in palestra

L'ALIMENTAZIONE DI CHI FA SPORT

Praticare sport è assolutamente consigliato a tutti, ma l'alimentazione deve essere adeguata, sufficiente a reintegrare tutte le energie consumate.

Vi sono sport che comportano tanto sforzo, soprattutto se vengono praticati a livello agonistico, con pesanti allenamenti, più volte la settimana.

Nuotare, per esempio, richiede un dispendio di energia nove volte superiore ad una normale attività di studio.

L'alimentazione, quindi, dovrà essere molto più ricca di alimenti energetici, distribuiti durante la giornata, anche in funzione dei momenti di allenamento.



L'ALIMENTAZIONE DI CHI STUDIA

Studiare è un'attività che non richiede molta energia fisica, anche se per lo studente è molto faticoso. Quando lo studio è più intenso, soprattutto quando si ha un esame o un'interrogazione e si rinuncia all'attività fisica per mancanza di tempo, l'alimentazione dovrà tener conto che il fisico non consuma molta energia. Quindi sarà meglio consumare cibi non molto calorici (senza grassi) e facilmente digeribili, perché una digestione troppo lunga provoca sonnolenza e riduce il rendimento intellettuale.

Meglio una dieta varia e leggera, ricca di carboidrati (vero nutrimento per il cervello), fatta di frutta, verdura e pesce, che apportano indispensabili sali naturali.

