

## I CEREALI LA BASE DELL'ALIMENTAZIONE

Come sai, per vivere e muoversi abbiamo bisogno di energia. Da dove la prendiamo? Dagli alimenti, naturalmente! Ma non tutti gli alimenti sono uguali: alcuni sono preziosi proprio perché ci danno energia, altri sono utili soprattutto perché contengono le sostanze che ci servono per crescere. Tra gli alimenti energetici i più importanti sono i cereali, dai quali si ottengono tanti cibi squisiti. Vale la pena di conoscerli bene...

### attività 1 — Un bel gruppo di amici

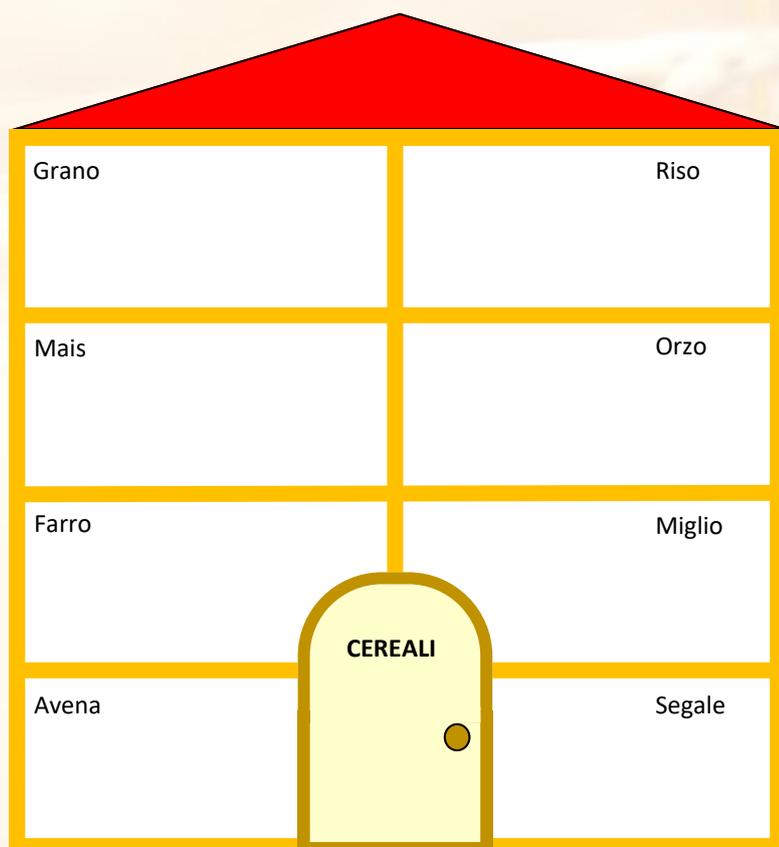
I cereali sono delle piante che l'uomo ha cominciato a coltivare migliaia e migliaia di anni fa.

Danno dei semi che sono ricchi di una sostanza particolare chiamata **amido**, che ci dà molta energia.

Di alcuni cereali possiamo mangiare direttamente i chicchi, mentre di altri i chicchi vengono macinati per ottenere delle farine, con le quali si preparano tanti alimenti gustosi e nutrienti.

Ogni cereale ha un aspetto diverso dagli altri.

Con i tuoi compagni organizzatevi in classe per acquistare un po' di cereali diversi e poi dividetevi tra voi e incolla ogni semino nella sua stanzetta, in quella che è la grande casa dei cereali.



### attività 2 — Quante bontà dal grano!



Tra tutti i cereali il grano per noi ha un'importanza particolare perché ne ricaviamo tanti alimenti diversi.

Fai una piccola ricerca e prova a disegnare qui di fianco almeno quattro alimenti che si ottengono a partire dalla farina di grano.

## ASSAGGIAMO IL PANE

Tra gli alimenti che si ottengono dal grano, il pane occupa da sempre un posto speciale sulle nostre tavole. Eppure, a volte, sembriamo nemmeno accorgercene. Lo usiamo magari per raccogliere il sugo, oppure per accompagnare il prosciutto o il salame, o magari il cioccolato e la marmellata... Come se avesse sempre bisogno di avere accanto qualcosa che gli dia gusto. In realtà però il pane un suo sapore ce l'ha, eccome! E anche un profumo, una consistenza, un colore, una forma, e può persino fare rumore: quando lo spezzi... quando lo mangi...

### attività 3 — Un alimento da scoprire

Esistono tantissimi tipi di pane, diversi non solo nella forma nell'aspetto ma anche per il profumo, il sapore, la consistenza. Dal panettiere scegliane due molto diversi, scrivi il nome, quindi assaggiali e giudicali barrando le faccine. Quale ti piace di più?

I pani che ho scelto sono:	L'aspetto	Il profumo	Il gusto	La consistenza
1				
2				

### attività 4 — Le parole del pane

Si possono usare moltissime parole per descrivere il pane.

Eccone qui sotto elencate alcune.

Sai ritrovarle nello schema qui di fianco? Possono essere scritte normalmente da sinistra a destra, ma anche da destra a sinistra, dall'alto in basso e persino in diagonale.

- Fresco
- Duro
- Raffermo
- Caldo
- Integrale
- Soffice
- Saporito
- Tostato
- Buono



I	S	C	A	L	D	O	F	L
O	N	O	U	B	S	Z	R	A
H	T	T	Q	V	A	L	E	S
D	Z	M	E	Z	P	R	S	O
U	E	F	T	G	O	P	C	F
R	A	F	F	E	R	M	O	F
O	Z	F	R	M	I	A	D	I
T	O	S	T	A	T	O	L	C
M	A	F	Q	Z	O	F	C	E

## PANE E COMPANATICO

Tra le tante virtù del pane c'è quella di sapersi accompagnare con una quantità incredibile di altri alimenti, rendendoli ancora più buoni e più nutrienti. Cosa sarebbe il prosciutto senza il pane? E la marmellata? E la ricotta?

### attività 5 — Divertiamoci con gli acrostici



Prova a descrivere le virtù del pane cimentandoti col gioco degli acrostici. Il primo è di esempio, Riesce a completare gli altri due?

<b>P</b>	<b>REZIOSO</b>
<b>A</b>	<b>LIMENTO</b>
<b>N</b>	<b>UTRIENTE</b>
<b>E</b>	<b>NERGETICO</b>

<b>P</b>	
<b>A</b>	
<b>N</b>	
<b>E</b>	

<b>P</b>	
<b>A</b>	
<b>N</b>	
<b>E</b>	

### Attività 6 — Un “superpanino”

A furia di parlare di pane non ti è venuto appetito? E allora, cosa c'è di meglio che inventarsi un buon panino per soddisfarlo? Per una volta scatena la tua fantasia, scegli gli ingredienti che vorresti metterci dentro, scrivi il nome e poi prova a disegnare come verrebbe. A casa, naturalmente, sarebbe bello sperimentarlo davvero...

Il mio panino si chiama

.....

e questi sono gli ingredienti

.....

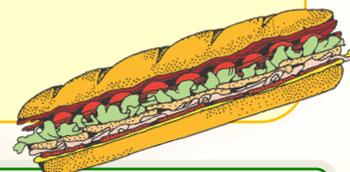
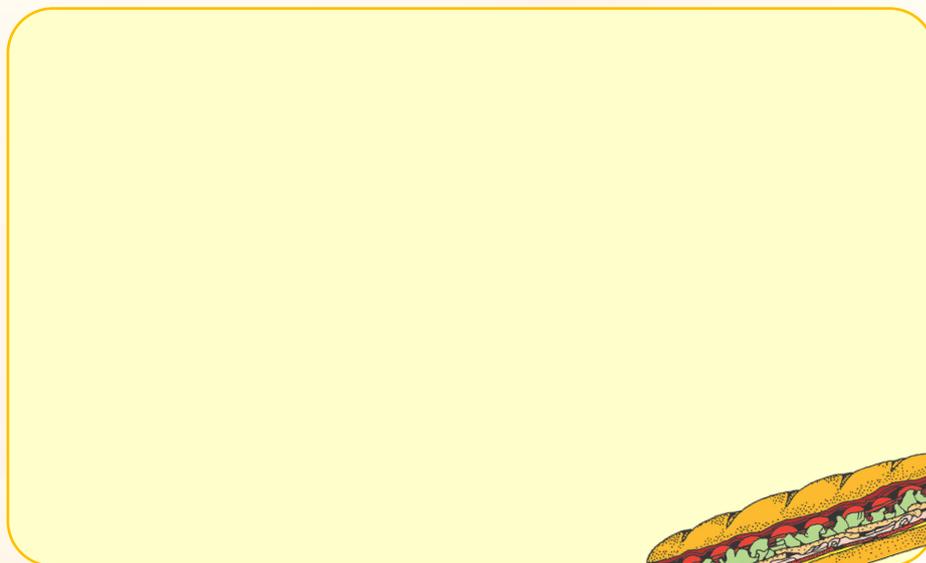
.....

.....

.....

.....

.....



### Cosa hai imparato?

Eccoci alla fine del lavoro di questa scheda. Prova a riflettere, cosa hai imparato di nuovo?

.....  
 .....  
 .....