

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La piramide alimentare è uno schema per rappresentare in modo intuitivo e diretto **le proporzioni tra i vari elementi della dieta**, dando a ogni alimento lo spazio corrispondente alla frequenza con cui lo si può mangiare. Così facendo, la "base" della piramide relativa alla dieta mediterranea è composta da **frutta e verdura**, ovvero da quei vegetali che sappiamo dover essere presenti a ogni pasto e spuntino, mentre al "vertice" troviamo gli alimenti di cui dobbiamo **moderare il consumo**, come la carne rossa e i dolci.

La piramide non dice come alternare i cibi della stessa categoria, quanto deve essere grande una porzione, né come abbinarle, ma ci ricorda in modo evidente **quante volte la settimana** possiamo mangiare un certo alimento.

ATTIVITÀ COS'ALTRO RAPPRESENTA UNA PIRAMIDE?

AMBITO: **TECNOLOGICO, STORICO**
COMPLESSITÀ: **FACILE**
DURATA: **UN'ORA**

Per imparare a **leggere la piramide alimentare**, proviamo a rintracciare nei libri di testo altri schemi "a piramide".

- Quali altre piramidi abbiamo incontrato o ci sono nei nostri libri?
- Che cosa rappresentano? Ci sono schemi di potere (come le piramidi del sistema feudale)? Catene alimentari (così venivano rappresentate un tempo, con i grandi predatori in cima)? Ci sono anche piramidi rovesciate?
- La piramide può rappresentare gerarchie, rapporti, presupposti logici... non importa trovare tutte le piramidi possibili, ma individuare quelle che gli studenti hanno già incontrato, e capire le differenze.
- Proviamo ora a leggere la piramide alimentare, capendo cosa significano i vari livelli dello schema.



A				A OGNI PASTO PRINCIPALE (IN ABBONDANZA)	C				SETTIMANALMENTE (TRA LE 2 E LE 4 VOLTE ALLA SETTIMANA)
B				OGNI GIORNO (1-2 VOLTE)	D				SETTIMANALMENTE (1-2 VOLTE ALLA SETTIMANA)

PER MAGGIORI DETTAGLI VISITA LA SEZIONE "IMPARIAMO A MANGIARE BENE"
SUL SITO WWW.ESELUNGA.IT