

DALLA
STALLA



IL LATTE

NOI

ALLA

TAZZA

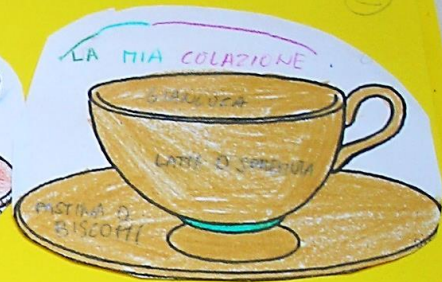


Scuola Primaria Roncari
di Sant'Inna d'Alfaedo
Classe terza B



LA NOSTRA COLAZIONE



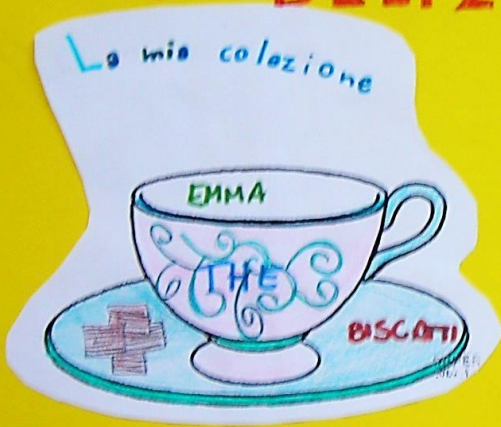


COME È COMPOSTA



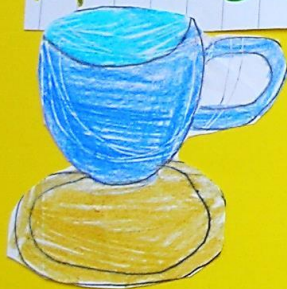


CHE DELIZIA!





CONSUMI DI BEVANDE A COLAZIONE



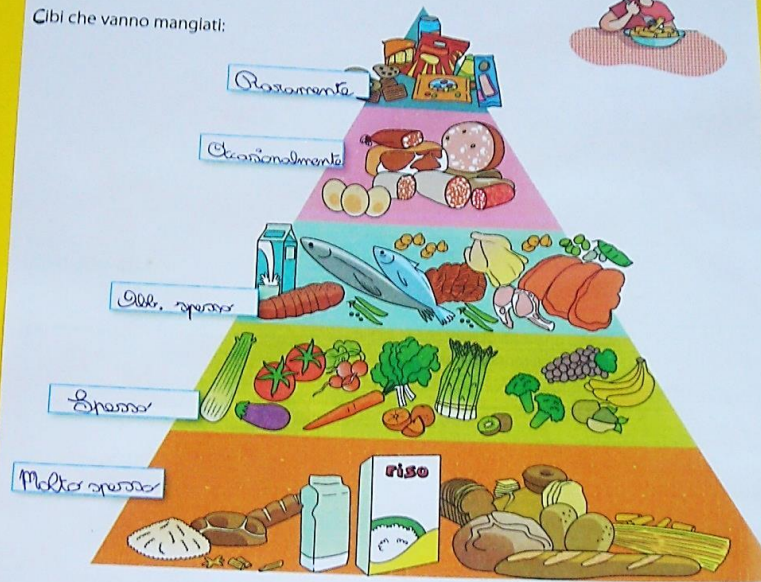
D
A
L
N
O
S
T
R
O

MANGIARE BENE

Il cibo entra a far parte del nostro corpo e dei suoi organi,
è perciò fondamentale per la nostra salute.



Cibi che vanno mangiati:



SPLORO IL TESTO

Osserva la piramide e inserisci le parole al posto giusto.

occasionalmente

molto spesso

abbastanza spesso

spesso

raramente

L
I
B
R
O

1-5-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100



IO CITTADINO

IO MANGIO "SANO"

Una corretta alimentazione è fondamentale per crescere bene e mantenersi in salute. Ecco alcuni comportamenti che potete mettere in pratica ogni giorno, da soli o con l'aiuto dei grandi.

Mangiate tanta verdura e frutta di stagione, tutti i giorni; non fatevi attirare dalle primizie.

Preferite cibi fatti in casa a quelli precotti. Un piatto di pasta, ad esempio, è rapido da preparare, nutriente e genuino!

Invece delle merendine confezionate, mangiate a merenda un bel panino con la marmellata.

Bevete spremute d'arancia e succhi di frutta; sono più buoni e salutarì delle bevande gassate.

Non mangiate troppi "fuori pasto"; rovinano l'appetito e spesso anche i denti.

Cercate di mangiare con calma, senza fretta e... a televisore spento!

A. Lavatelli, A. Vivarelli,
Operazione Etnoche, Mondadori



Tutti INSIEME

SCOPRO LE PAROLE

- Genuino significa:
 buono. naturale.
- Un sinonimo di genuino è:
 autentico. gentile.
- Il contrario di genuino è:
 sofisticato. mescolato.

Seduti in cerchio, leggete questi suggerimenti e, riflettendo sul vostro modo di alimentarvi, datevi un giudizio.

- Mangio in modo sano.
- Mangio abbastanza correttamente.
- Devo imparare a nutrirmi meglio.

PER TUTTI



ESPERIMENTO

Le sostanze contenute nel latte

Riempiamo una cictoles col il latte intero e lasciamolo riposare per qualche ora.

Posiamo vedere che sopra si è formato uno strato grasso: la **panna**. ①

Se togliamo la panna otteniamo il latte scremato. ② Se versiamo nel latte qualche goccia di limone osserviamo che si formano dei grumi che costituiscono la **caseina** la parte del latte che serve a fare il formaggio.

Se togliamo la caseina rimane un liquido semitrasparente che si chiama **latticello**. ③ che contiene il **lattosio**, cioè lo zucchero del latte.

2
10
latte
intero

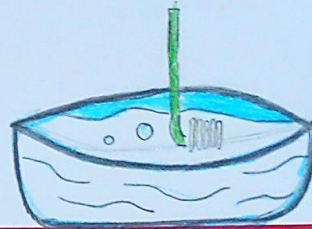
latte
scremato
e
panna

Caseina
e
latticello

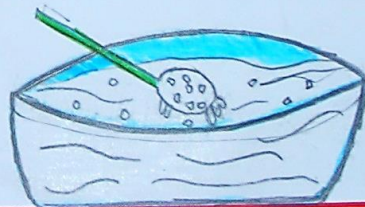
1



2



3

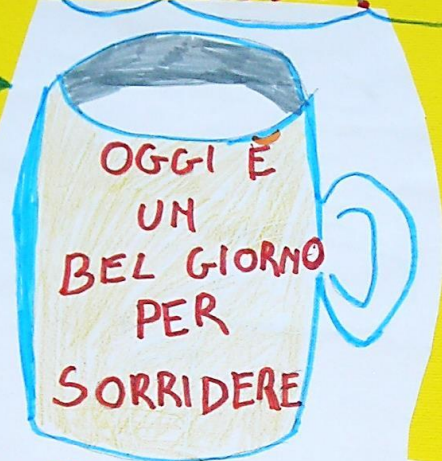


Cosa c'è nella nostra tazza?

PANNA
grasso

CASEINA
proteine

LATTICELLO
zuccheri



ALTRE
SOSTANZE
etichetta

LATTE

ORIGINE DEL LATTE: VENETO
Il latte viene raccolto nel territorio della Lessinia

La Centrale del Latte di Vicenza è stata la prima azienda in Italia nel trattamento del latte ad ottenere il sistema di gestione per la sicurezza alimentare UNI EN ISO 22000 (cert. CSQA nr. 6606)

PER IL TUO BENESSERE

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100ml	
Energia	274kJ/66kcal
Grassi	3,6 g
di cui acidi grassi saturi	2,4 g
Carboidrati	4,9 g
di cui zuccheri	4,9 g
Proteine	3,4 g
Salte*	0,13 g
Calcio**	120 mg

*Il sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente.
**pari al 15% NRV Valori nutrizivi di riferimento.

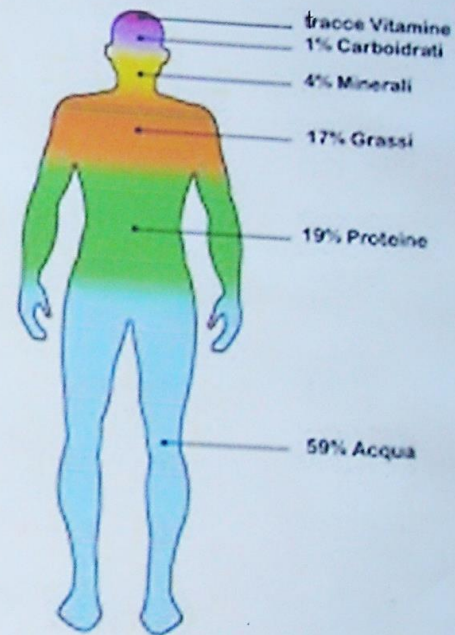
1 litro e

8 001101 006849

DAL LIBRO DI SCIENZE

UN'IMMAGINE.....

Le sostanze contenute nel latte sono simili a quelle contenute nel corpo umano.



LA PAROLA AGLI ESPERTI



PER UNA COLAZIONE SANA

Iniziare la giornata con la giusta quantità di nutrienti e vitamine è fondamentale per avere vitalità ed energia, quindi anche uno stato d'animo positivo. Per questo motivo, la colazione è il pasto più importante della giornata, poiché per l'organismo è la prima assunzione di cibo dopo varie ore di riposo passate a digiuno.

Tuttavia, a volte capita che la fretta di portare a termine le attività del mattino, metta in secondo piano l'importanza della colazione.

Dovete sapere che i latticini (latte, yogurt.....), la frutta ed i cereali rientrano nel gruppo di alimenti che non dovrebbero assolutamente mancare in una colazione sana ed equilibrata.



La colazione alla mattina è la nostra benzina!



17
14

LA NOSTRA
COLAZIONE ?

LA PIRAMIDE
ALIMENTARE

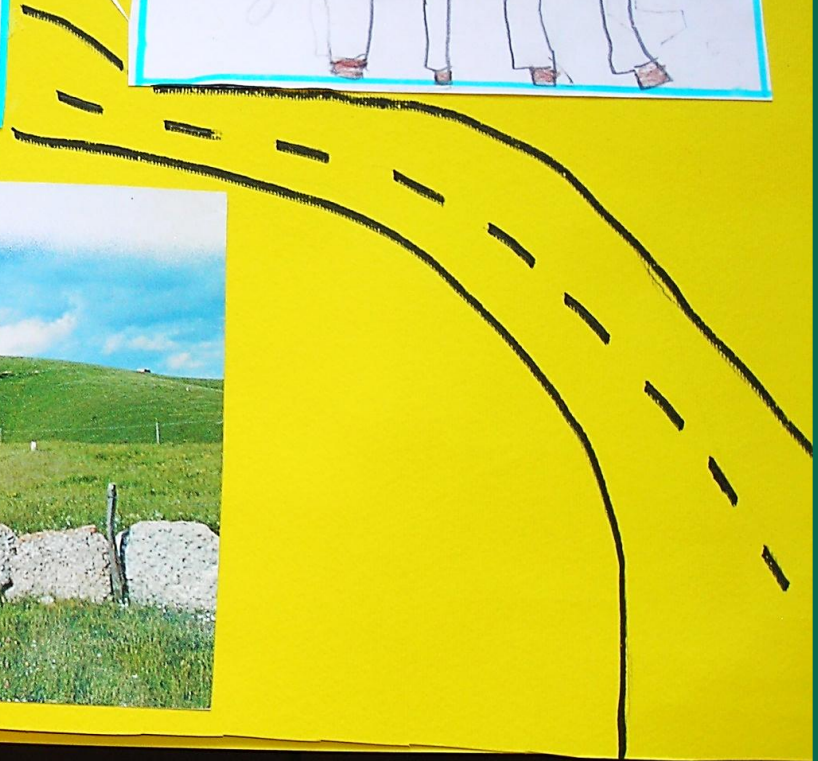
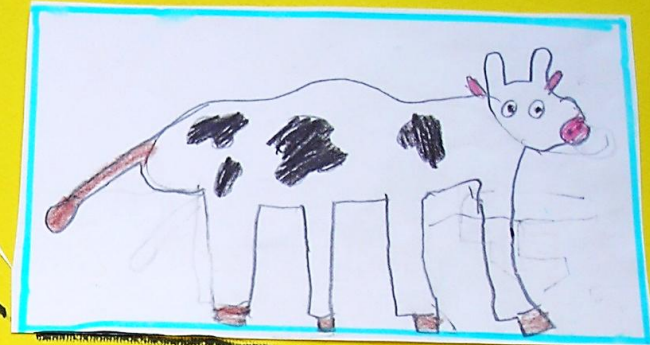
SOSTANZE
NEL LATTE

UNA COLAZIONE
SANA

COMPONENTI DEL
NOSTRO CORPO



DOVE INIZIA
IL PERCORSO
DEL LATTE?



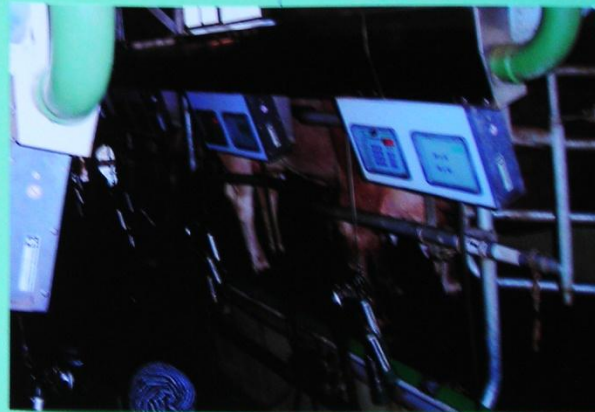
Tra boschi e prati della nostra Lessinia
ci sono paesi, antiche contrade e tante
stalle vecchie e nuove.
Noi ne abbiamo visitato una nella
contrada di Zivelongo che dista dalla
scuola quattro chilometri ed è di
proprietà del papà di Alberto un
compagno di terza.



Mungitura



con computer

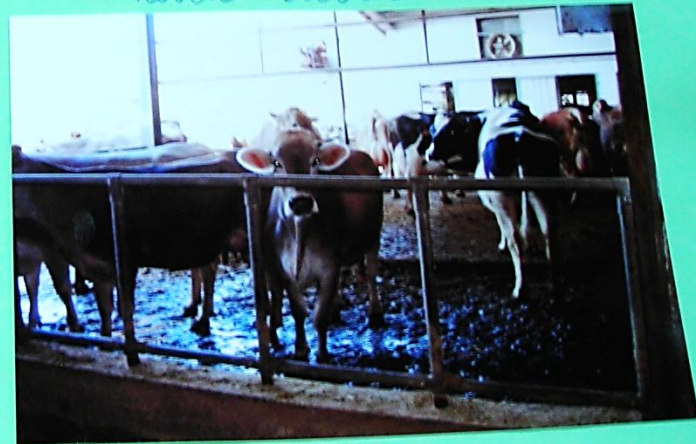




Refrigerazione



Mucche e vitellini
nella stalla





Nella malga di Zivelongo ormai in disuso si conserva un vecchio camino su cui si riscaldava il latte per fare il formaggio. Il burro pure veniva prodotto qui e in una nostra famiglia si conserva un antico stampo con intagliato un fiore.



I DERIVATI DEL LATTE

Nella malga di Zivelongo come in tutte le malghe della zona una volta si producevano i derivati del latte: soprattutto burro, formaggi, ricotta.....
Oggi il latte invece viene trasportato nei caseifici



LA REFRIGERAZIONE



NELLE NOSTRE STALLE SI
LAVORA E SI PRODUCE.....



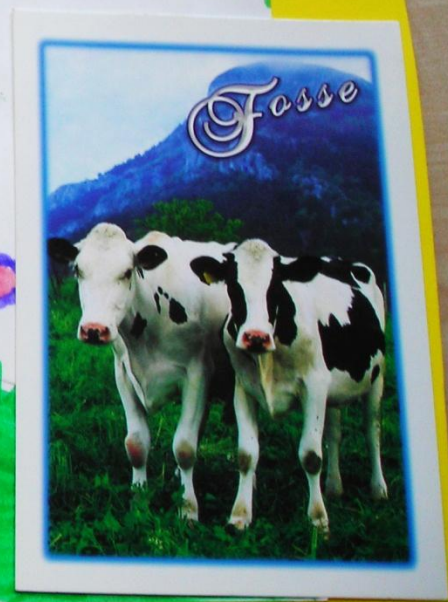








NEI VERDI PRATI PASCOLANO
MUCCHE E VITELLINI







Grazie per
l'attenzione !

Insegnanti:
Margherita Cabrusà
Milena Zantedeschi
Margherita Fraccaroli