

# NEWS FOR YOUR FOOD

Good morning to you all!

Here it is “la classe quarta A“ of the Primary School in Cividale del Friuli, reporting “News for your food!”

Do you know why do we eat? Sai perché mangiamo?

Do you know what does “health” mean? Sai cosa significa “salute”?

Do you know if your diet is balanced? Sai se la tua dieta è equilibrata?

Queste sono alcune delle domande che ci hanno incuriosito e alle quali abbiamo voluto rispondere dopo aver affrontato l’argomento “food”, cioè “cibo” nelle lezioni di inglese.

Abbiamo iniziato parlando della colazione “breakfast” in English. Il termine “breakfast”, significa proprio “rompere il digiuno”, perché è il primo pasto dopo le 8-10 ore di digiuno trascorse a dormire.

Per questo motivo abbiamo voluto fare un’indagine tra tutti i compagni della nostra scuola, chiedendo : “What do you have for breakfast?”

E...pensate 90 sui circa 160 bambini intervistati bevono latte ( una decina con il cacao) e mangiano biscotti, toast o cereali per colazione; una decina bevono il the; alcuni mangiano yogurt; circa 6 mangiano frutta; 3 bevono succo di frutta e 4 non mangiano né bevono assolutamente niente prima di venire a scuola!

Bere latte con biscotti, pane o altro ci sembra “a good start for the new day!”

And...what would you like to eat for lunch? What's your favourite food? Cosa ti piacerebbe mangiare? Qual è il tuo cibo preferito?

Can I have a pizza please, pizza please, pizza please!

Can I have a pizza please, pizza please !

Yes, here is your pizza, sir, pizza ,sir, pizza, sir!

Yes, here is your pizza, sir, pizza, sir!

Ma perché non possiamo mangiare solo quello che ci piace di più?

Why is it important to eat all kinds of food ( vegetables, fruit, pasta, meat, fish)?

Perché è importante mangiare tutti i tipi di cibo (verdura, frutta, pasta, carne, pesce)?

Because our body to be healthy needs all the nutrients that only a balanced diet can give us! Sì, proprio perchè il nostro corpo per stare bene ha bisogno di tutti i nutrienti che solo un regime alimentare equilibrato ci può dare!

WHY? PERCHE'?

Perché attraverso la digestione il nostro intestino assorbe:

Carbohydrates that give my body energy

Proteins that help my body to grow

Vitamins that are important for my body to grow

Fibre to keep me regular

Calcium (from dairy product) that is good for my bones and teeth.

Ehi, ragazzi! Avete mai sentito parlare della "food pyramid"? Cosa avete detto? What's that?

La “ food pyramid” è una forma geometrica fatta come una piramide egizia, che viene utilizzata per rappresentare i tipi e le quantità di cibo che andrebbero consumati settimanalmente.

Alla base, che è la parte più larga, sono stati messi cibi come pasta, pane, riso che andrebbero consumati in maggior quantità assieme ai “fruit and vegetables” che si trovano un po’ sopra la base. Poi la piramide si stringe e qui si trovano i cibi che andrebbero mangiati in minor quantità come la carne, le uova e i formaggi, per arrivare poi alla parte più stretta, al vertice, dove si trovano i grassi, i dolci e i fritti, che andrebbero consumati con moderazione.

Noi abbiamo costruito la nostra personale “food pyramid” e abbiamo capito che la nostra alimentazione è equilibrata.

On Sunday I like steak and chips

On Monday bread and cheese

On Tuesday coca cola and pizza, mmh yes, please!

On Wednesday it’s spaghetti

And on Thursday eggs or fish...

Dopo aver fatto questa ricerca ci siamo chiesti : “ E’ tutto qui o manca qualcosa?”

Così abbiamo aggiunto qualche regola che ci sembrava importante per condurre una vita sana ed equilibrata.

To be a healthy boy or girl means:

- 1) keeping clean ( tenersi puliti)
- 2) healthy eating ( mangiare sano)
- 3) looking after my teeth ( controllare i denti perché mi aiutano a masticare il cibo e a renderlo digeribile)
- 4) getting exercise ( fare movimento)
- 5) getting rest ( riposare)
- 6) think positive as much as you can (cercare di essere ottimisti)
- 7) enjoy yourself ( divertirsi non guasta mai)

That's all for now. Seguite i nostri consigli e... se volete chiederci qualcosa, siamo sul sito de "I ragazzi del fiume"!

Bye for now! Cheerio!