



[www.vivacemete.org](http://www.vivacemete.org)

# VIVACE MENTE

## Speciale Salute

ecosistemi  
stile di vita  
alimentazione



# SCOPRI L'INTRUSO



➔ In ogni gruppo di parole ce n'è una riferita a un intruso. Scoprila e cerchiarla.



• Ape

• Aquila

• Aringa

• Asino

• Colomba

• Airone



• Biscotti

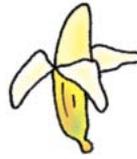
• Budino

• Burro

• Banana

• Bottiglia

• Basilico



Nuova raccolta punti

# gli Splendidi 2

premi della Centrale del Latte di Torino

200pt

tegame a 2 manici  
con decoro esclusivo  
di Emanuele Luzzati

120pt

set 2 tazzine da caffè  
con decoro esclusivo  
di Emanuele Luzzati



TAPPOROSSO



Centrale del Latte di Torino

La raccolta punti scade il 31/01/2023. I punti li trovi su tutte le confezioni di Latte Tapporosso, LATTE Tapporosso, Latte Piemontese e Yogurt 115 g. Prodotti Vegetali della Centrale del Latte di Torino. Regolamento completo sul sito [www.centralelatte.torino.it](http://www.centralelatte.torino.it)

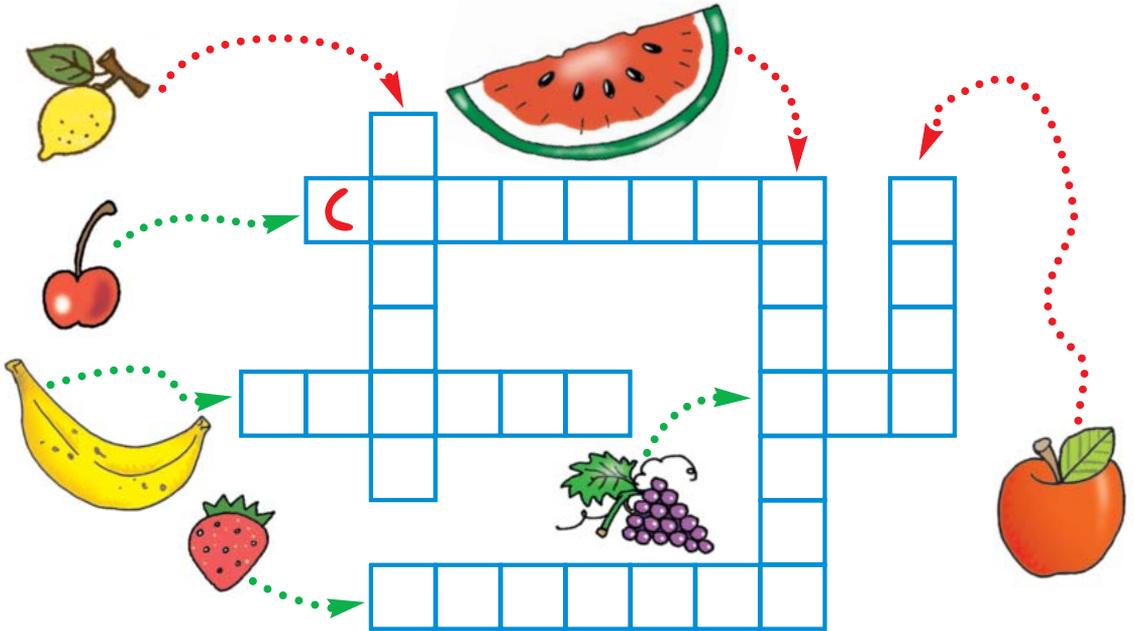
# CRUCIVERBA DEGLI ALIMENTI



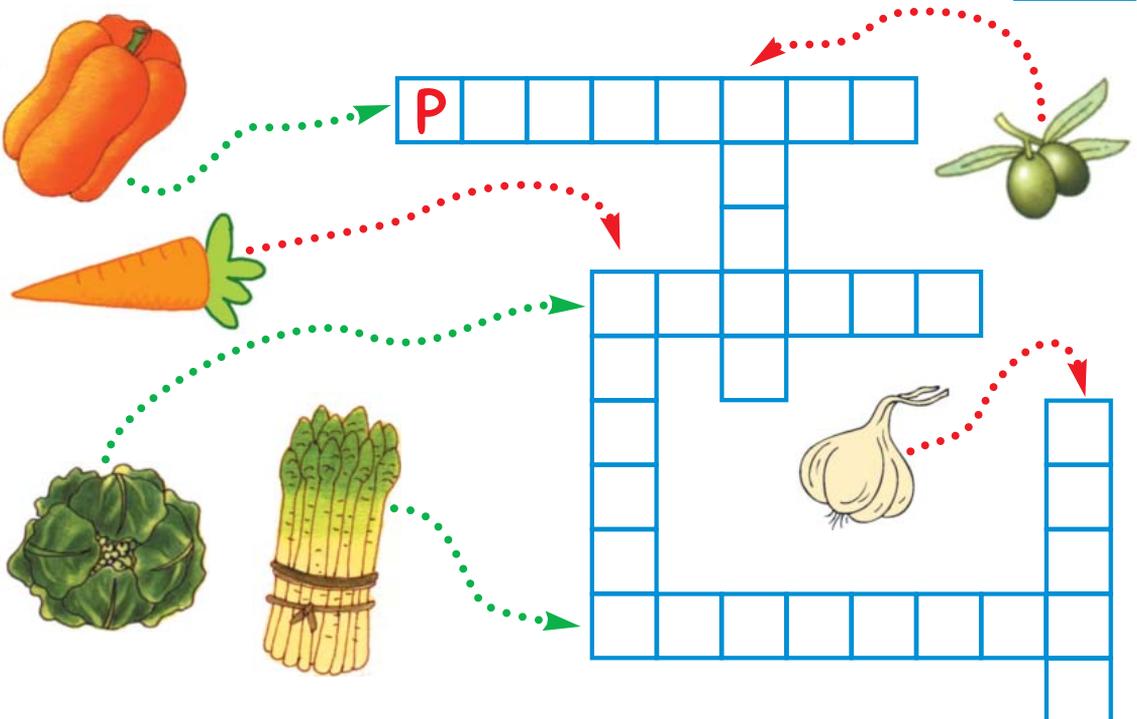
The crossword puzzle grid is composed of blue-outlined squares. The items and their corresponding arrows are as follows:

- Chocolate:** Two pieces of dark chocolate. A green dotted arrow points from the chocolate to the 10th square of the 1st row.
- Garlic:** A head of garlic. A red dotted arrow points from the garlic to the 10th square of the 1st row.
- Lemon:** A sliced lemon with seeds. A red dotted arrow points from the lemon to the 10th square of the 1st row.
- Milk:** A carton of milk and a bowl with a spoon. A red dotted arrow points from the milk to the 10th square of the 1st row.
- Oil:** A bottle of cooking oil. A red dotted arrow points from the oil to the 10th square of the 1st row.
- Water:** A blue plastic bottle labeled "ACQUA". A red dotted arrow points from the water to the 10th square of the 1st row.
- Raspberries:** A bunch of raspberries. A green dotted arrow points from the raspberries to the 10th square of the 2nd row.
- Banana:** A yellow banana. A red dotted arrow points from the banana to the 10th square of the 2nd row.
- Honey:** A jar of honey labeled "miele". A green dotted arrow points from the honey to the 10th square of the 2nd row.
- Baby Bottle:** A blue baby bottle. A green dotted arrow points from the baby bottle to the 10th square of the 2nd row.
- Moka Pot:** A silver moka pot. A red dotted arrow points from the moka pot to the 10th square of the 2nd row.
- Bread:** A loaf of bread and two slices. A red dotted arrow points from the bread to the 10th square of the 2nd row.
- Salad:** A bowl of green salad with sliced cucumbers and a hard-boiled egg. A green dotted arrow points from the salad to the 10th square of the 2nd row.

## CRUCIVERBA DELLA FRUTTA



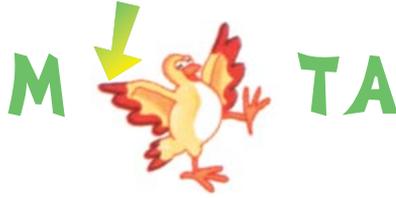
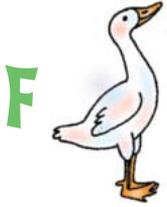
## CRUCIVERBA DELLA VERDURA



## REBUS FACILI



(8,5)



(4,6)



CI

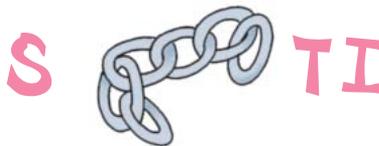
DI

8 NE

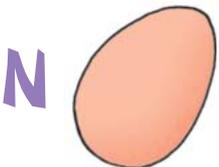
(6,2,6)



(9,9)



(7,9)



CA



(9,5)

## SOLUZIONI

Gomitolo rosso.  
Foca malata.  
Manici di ottone.  
Pavimento scivoloso.  
Bambini scatenati.  
Nuovo casale.



## LA SALUTE INIZIA A TAVOLA



Ogni giorno è importante mangiare un po' di tutto. Variare l'alimentazione ci consente di apportare all'organismo tutto ciò di cui abbiamo bisogno: frutta e verdura (che contengono vitamine), cereali (che contengono carboidrati), carne, pesce e formaggi (che contengono proteine). È bene condire con olio extravergine di oliva per apportare i giusti grassi. Gli zuccheri sono già contenuti nella frutta, quindi si consiglia di non esagerare con i dolci, specie se confezionati. Ottimo l'uso del miele! Non consumare bevande con dolcificanti e coloranti. Oltre a un buon apporto di acqua, sono indicate le spremute, il latte e lo yogurt.



## VIRUS E ALTRI MICROORGANISMI



Nel disegno è rappresentata una goccia d'acqua di uno stagno, molto ingrandita. Che cosa è possibile trovare in una semplice goccia?

### MICROBO

Organismo di dimensioni microscopiche. Con l'uso di questo termine, nel linguaggio comune, ci si riferisce ai batteri, ai virus e altri microrganismi come i **Protozoi** che possiamo trovare nell'acqua di uno stagno.

### PARAMECI e AMEBE

sono **Protozoi** cioè organismi **eucarioti** (dal greco: con nucleo ben strutturato).

VIRUS

PARAMECIO

AMEBA

BATTERI

### VIRUS

Entità biologica che non ha vita autonoma e si replica esclusivamente all'interno delle cellule di altri organismi. I virus possono infettare tutte le forme di vita, dagli animali alle piante. I virus sono molto più piccoli dei batteri, per questo si scoprì la loro esistenza soltanto grazie al microscopio elettronico.

### BATTERI

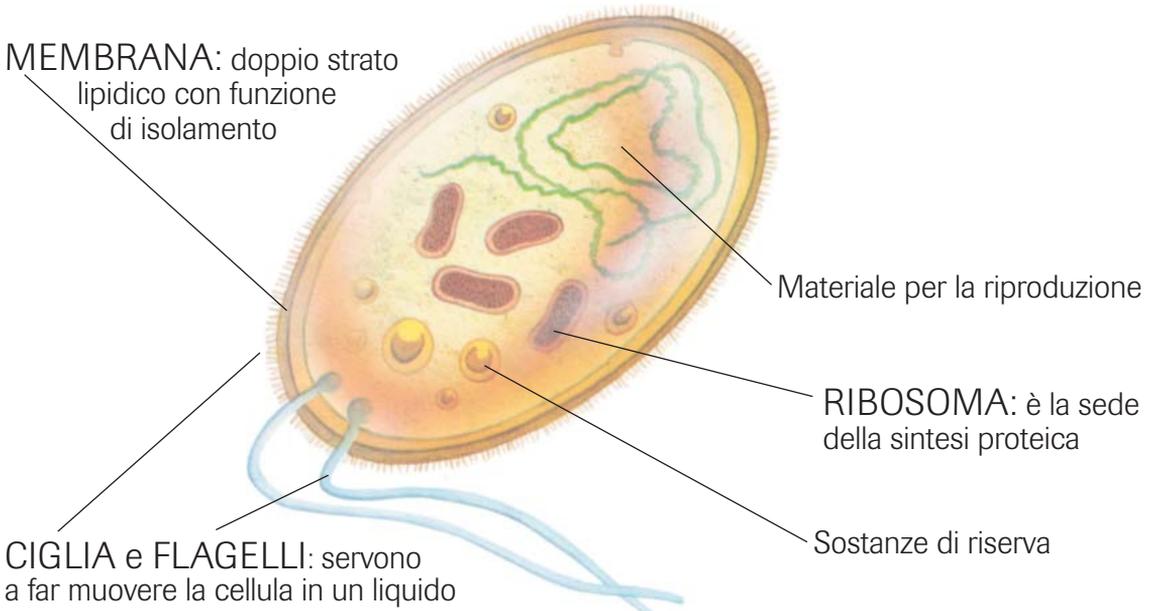
Organismi unicellulari che fanno parte del regno dei *Bacteria*. Il batterio più grande al mondo si chiama *Thiomargarita* e misura mezzo millimetro, ma gli altri sono generalmente più piccoli di un micron (millesimo di millimetro). Il batterio è costituito da una sola cellula semplice detta **procarione** (dal greco: con nucleo primitivo).

# BATTERI



In questa immagine puoi osservare un batterio ingrandito. I batteri furono osservati, per la prima volta, da un fabbricante di lenti olandese, ma solo nel XIX sec. Luis Pasteur riuscì a dimostrare che possono essere patogeni (causa di malattie).

Malattie come la meningite, il tetano, la tubercolosi, ... sono portate da batteri nocivi. Ma dobbiamo ricordare che esistono anche molti batteri benefici, nostri alleati, come quelli che si usano nella fabbricazione di yogurt e formaggi, quelli che fissano l'azoto dell'atmosfera, che depurano le acque scure e che intervengono nella produzione dei concimi.



## BATTERIO MANGIAPLASTICA

In alcuni siti di riciclaggio giapponesi, è stato identificato un batterio che è in grado di degradare completamente il polietilene (PET) usato per produrre le usuali bottiglie in plastica.

Questa interessante novità, potrebbe rappresentare un'efficace e creativa lotta all'inquinamento.

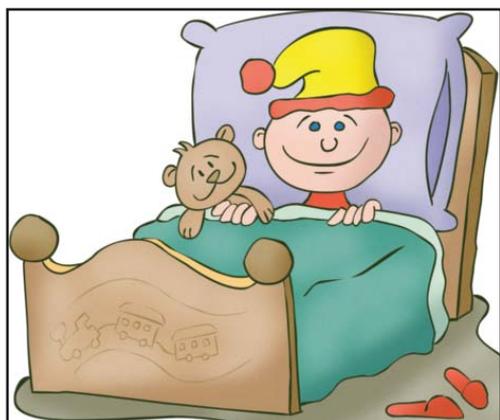
## L'HABITAT DEI BATTERI



I batteri si trovano dappertutto. Quello che li contraddistingue è il loro habitat e il loro modo di vivere. In base a questo, vengono classificati come: saprofiti, parassiti, simbiotici.



**1. SAPROFITI.** Si nutrono dei resti di materia organica morta e ne provocano la decomposizione, impedendo un dannoso accumulo a livello del terreno e favorendo i processi di umificazione e di mineralizzazione della sostanza organica stessa. Non si riproducono negli organismi viventi. Sono molto importanti per l'ecosistema.



**2. PARASSITI.** Si riproducono negli organismi viventi e si nutrono danneggiando il corpo dell'ospite. Sono malattie batteriche il tetano, il tifo, la peste, il colera, la tubercolosi, la bronchite, la tonsillite... L'organismo si difende grazie al sistema immunitario, ma esistono dei farmaci specifici che nei casi ostinati possono aiutare: gli antibiotici.



**3. SIMBIOTICI.** Si associano ad altri esseri viventi con vantaggi reciproci. Nel nostro intestino vivono batteri simbiotici (flora batterica) che favoriscono la digestione e proteggono l'intestino dai batteri dannosi. Nello stomaco dei ruminanti (mucche, pecore, cavalli...) vivono dei batteri che favoriscono la digestione della cellulosa dell'erba.

# C'È LATTE e LAATTE



**LA BONTÀ CHE NASCE  
DALLE MUCCHE DI UNA VOLTA**

Laatte Tapporosso proviene solo da mucche selezionate, che hanno unicamente il patrimonio genetico come quello di una volta, per cui la proteina betacaseina è solo A2. Per questo l'abbiamo chiamato Laatte.



PROVAALO SUBITO E SCOPRI DI PIÙ SU **LAATTE**.IT

## COME AVVIENE LA DIFFUSIONE DI NUOVI VIRUS?



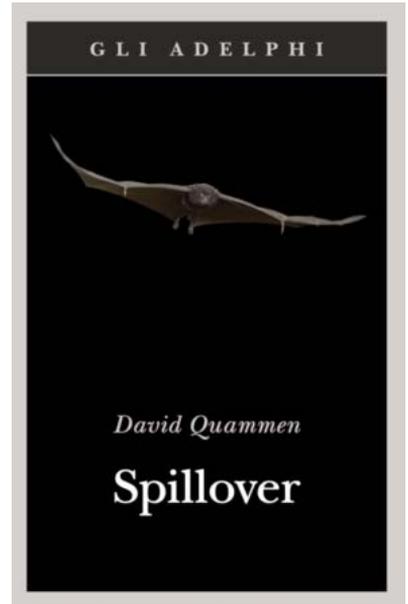
### 1. ATTIVITÀ UMANE TROPPO SPINTE

La deforestazione, la costruzione di grandi strade, l'aumento smisurato di allevamenti e terreni agricoli, lo sfruttamento delle risorse non rinnovabili, l'eccessiva produzione di rifiuti, l'inquinamento, sono le cause che hanno indotto la rottura degli equilibri degli ecosistemi.



### 2. TECNOLOGIA E GLOBALIZZAZIONE

Oggi siamo 7 miliardi e abbiamo per le mani un altissimo livello di tecnologia che ci permette di fare cose impensabili, fino a un paio di decenni fa. Per questo, il nostro impatto ambientale è diventato globale e insostenibile: immense produzioni e immensi spostamenti di merci.



Spillover, David Quammen, Adelphi

### 3. PERDITA DI FAUNA E FLORA

Laddove si abbattono gli alberi e si uccide la fauna, i microrganismi del posto iniziano a volare in giro come polvere che si alza dalle macerie. Un parassita, disturbato nella sua quotidianità e allontanato dal suo ospite abituale, ha due possibilità: trovare rifugio in un nuovo ospite tentando il salto di specie (**spillover**) oppure estinguersi. Ma ogni batterio o virus, come noi, ha un irresistibile slancio verso la vita, quindi farà di tutto per trovare una nuova casa. Dunque, non ce l'hanno con noi, siamo noi che siamo diventati tanti, ci sentiamo padroni dell'universo e agiamo senza pensare alle conseguenze.

Forse sottovalutiamo il fatto che un batterio o un virus, che prima viveva tranquillo dentro un pipistrello, in pacifica simbiosi, quando compie un salto di specie all'interno di uno scimpanzé, o di un essere umano, possa divenire molto pericoloso.

## LE ZONOSI E GLI ECOSISTEMI



Le zoonosi sono malattie infettive che si trasmettono dagli animali all'uomo, mediante un salto di specie chiamato "spillover". Ma come avviene?



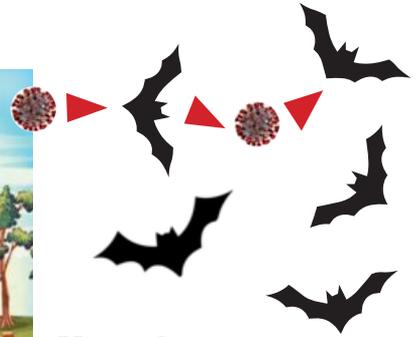
Foresta intatta



Una foresta integra ospita virus, batteri, volatili e altri animali che vivono in equilibrio, nel loro ecosistema, senza andare a cercare altri territori.



Deforestazione



Virus, batteri e volatili che perdono il loro habitat, vanno in cerca di altri territori.



Foresta diradata

Anche una foresta diradata, nella quale si trovano a coesistere le attività umane e i vecchi habitat depauperati, genera l'eventualità di uno "spillover" (salto di specie) con i conseguenti rischi di malattie.



## L'INVENZIONE DEL SANDWICH



L'invenzione del sandwich viene attribuita a John Montagu, conte di Sandwich, uomo di Stato dell'Inghilterra del Settecento.

Il conte era un uomo molto occupato, non solo per gli impegni pubblici, ma anche per la passione per il gioco delle carte.

Un giorno, per non allontanarsi sul più bello dal tavolo da gioco, ebbe l'idea di farsi affettare del pane tostato imbottito di carne di manzo. L'idea piacque a coloro che frequentavano il suo ambiente e in molti iniziarono a consumare i "sandwich".

In breve tempo, i panini imbottiti si divulgarono in tutta Europa, moltiplicandosi per specialità e varietà di ingredienti.

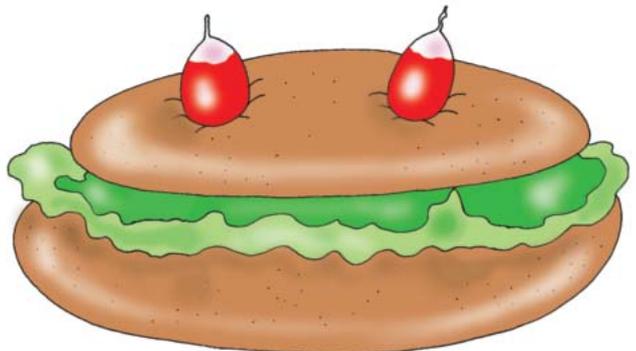
Furono poi gli americani a diffondere su larga scala questa moda, con l'invenzione del Fast

food. Queste catene di locali per "pasti veloci" puntano su due fattori che sono appunto la velocità e i costi bassi ottenuti con la riduzione del servizio: niente tovaglie, pochi camerieri, è per lo più il cliente che sparcchia.

Un pasto composto da hamburger, patatine, bibite e gelato copre da solo già più della metà del fabbisogno giornaliero di calorie. Chi, abitualmente, si alimenta in questo modo non segue una dieta corretta ed equilibrata.

Infatti, i grassi e gli zuccheri sono troppo elevati. Inoltre c'è una forte carenza di fibre e vitamine che andrebbero assunte con un consumo adeguato di verdura e frutta.

Perché non cimentarsi, dunque, nella preparazione di sandwich più genuini e ricchi di verdure?

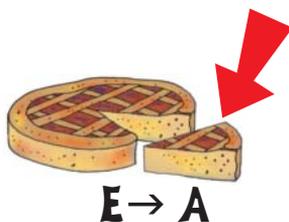
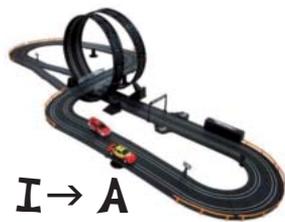


# REBUS IN TAVOLA (PER BAMBINI ESPERTI)



Questi rebus presentano qualche grado di difficoltà:

- sottrazione lettera (elimina la lettera preceduta dal segno -)
- cambio lettera (sostituisci la lettera prima della → con quella dopo).



IN



AL



A ME



(6,2,7,1,7)



A

CO



NE

(7,1,9)



AL



CCIO

(5,2,9)

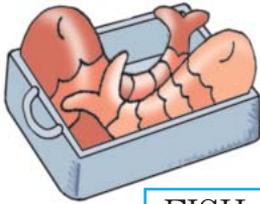
## SOLUZIONI

- Pasta fatta in casa.
- Gelati al lampone a merenda.
- Cereali a colazione.
- Pesce al cartoccio.

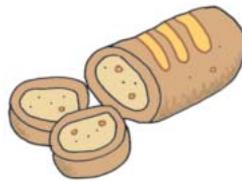
## FOOD



CHEESE



FISH



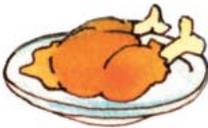
BREAD



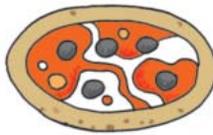
SALT



EGG



CHICKEN



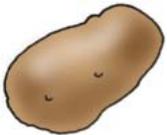
PIZZA



BOTTLE



MILK



POTATO



CARROT



RICE



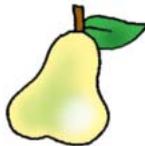
ICE-CREAM



APPLE



LEMON



PEAR



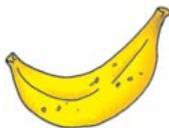
PUDDING



CAKE



STRAWBERRY



BANANA



JAM



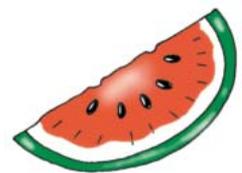
KIWI



CHESTNUT



CHERRY



WATERMELON