

# EDUCAZIONE ALIMENTARE IN PILLOLE

sodexo\*





Mangiare  
è una necessità.  
Mangiare intelligentemente  
è un'arte.

F. DE LA ROCHEFOUCAULD

# L'ACQUA

EDUCAZIONE  
ALIMENTARE  
IN PILLOLE

sodexo\*



# L'importanza dell'ACQUA per il nostro corpo

Il nostro **corpo** è costituito per il **75%** di **acqua**:  
deve essere **costantemente idratato**, "innaffiato",  
ogni giorno, come se fosse una pianta!

L'organismo umano perde acqua attraverso:

- la **respirazione**;
- la **digestione**;
- la **circolazione** del nostro sangue;
- la **sudorazione** (si pensi, per esempio, a quando si svolge attività fisica, dello sport);
- le **feci** e le **urine**;
- anche **piangendo** (lacrimazione).

**OGNI GIORNO**, perciò, è necessario **ASSUMERE**  
almeno **UN LITRO** e **MEZZO** d'**ACQUA**.



## Lo sapevi che...

- ogni giorno **perdi**, in media, **1, 5 litri di acqua**;
- **senza cibo** possiamo **sopravvivere** anche **dieci settimane**; ma, in **mancanza di acqua**, la vita si perde in **pochissimi giorni**;
- non solo il tè, i succhi, i brodi e altri simili **apportano acqua** al nostro corpo, ma anche gli **alimenti solidi: frutta e verdura freschi** (per l'**85%** costituiti d'acqua – si pensi, per esempio, all'anguria!), **spaghetti cotti** (per l'oltre il **60%** costituiti da acqua), **la carne cotta** (contiene acqua per il **50%**).



# LA GIORNATA MONDIALE DELL' ACQUA

Si celebra, ogni anno,  
il 22 MARZO,  
per riflettere sull' **IMPORTANZA**  
di **RIDURRE** lo **SPRECO** di **ACQUA** e  
di **ASSUMERE** **COMPORAMENTI**  
volti a **COMBATTERE** il  
**CAMBIAMENTO CLIMATICO.**



# Come posso NON SPRECCARE L'ACQUA?

## CHIUDI IL RUBINETTO MENTRE:

- ti insaponi le mani;
- usi lo **spazzolino** per lavarti i **denti**;
- ti stai **insaponando** sotto la **doccia**;
- **lavi frutta e verdura**; è preferibile **utilizzare** una **bacinella**, risparmiando, così, a ogni lavaggio, fino a 10-15 litri d'acqua.



# CURIOSANDO nella Storia

Fiumi e Grandi Civiltà nella storia

sodexo\*



# FIUMI E ANTICHE CIVILTÀ'

## L'ACQUA E' VITA!

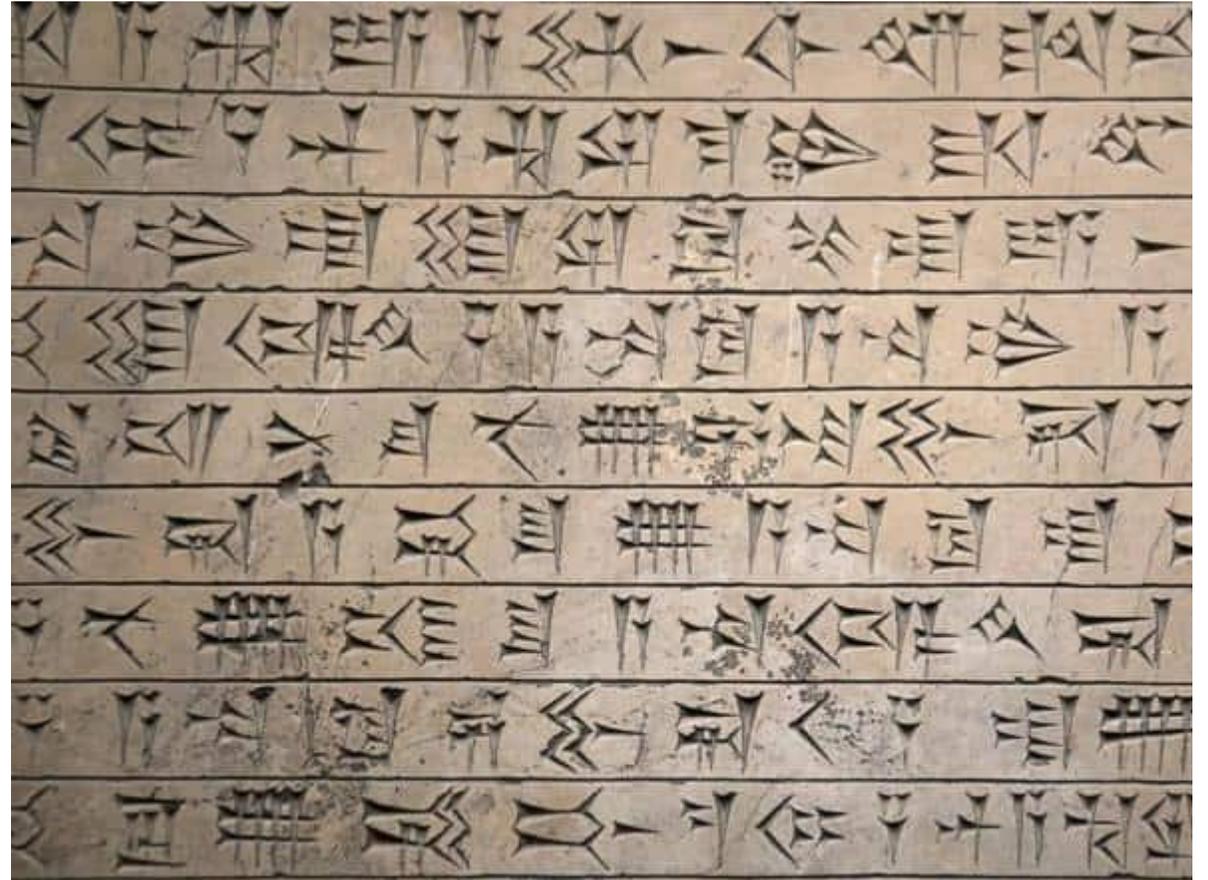
Le più importanti **Civiltà** dell'**antichità** sorsero in prossimità di **fiumi**. Questi, non solo garantirono la sopravvivenza delle diverse popolazioni per l'apporto costante d'acqua con cui **ristorarsi**, ma consentirono anche lo sviluppo di molteplici attività , quali **l'agricoltura**, **l'allevamento**, la **pesca**, e il **commercio** delle più svariate merci.



# La "MEZZALUNA FERTILE"

La **Mesopotamia** (regione dell'Iraq) era chiamata anche "**Mezzaluna fertile**" perché, grazie ai fiumi **TIGRI** ed **EUFRATE**, il territorio, aveva un **suolo** molto **rigoglioso**.

Qui sono nate le **prime** grandi **civiltà** della storia:  
i **Sumeri**, i **Babilonesi** e gli **Assiri**.



# L'ANTICO EGITTO

In prossimità del fiume **NILO**, nacque una delle civiltà più fiorenti e longeve della storia: gli antichi **Egizi**, con le loro piramidi e i loro faraoni.

Per l'Egitto, un'importante risorsa, furono sicuramente le piante di **papiro** che crescevano abbondanti e rigogliose lungo le sponde del fiume Nilo.

Il papiro, una volta trasformato in fogli, veniva utilizzato come **supporto** per la **scrittura**.



# ROMA E IL TEVERE

## NON C'È ROMA, SENZA IL TEVERE!

Questo fiume ha certamente giocato un **ruolo fondamentale** nella fortuna dell'impero romano.

Secondo l'antica leggenda, fu proprio questo corso d'acqua a **salvare** i fondatori di Roma: **Romolo e Remo**.

Nati dall'unione proibita di **Marte** con la vestale **Rea Silvia**, ancora neonati, i gemelli vennero condannati a morte dal **re Amulio**. I suoi soldati, per pietà, li risparmiarono abbandonandoli in una cesta, lungo il Tevere, dove furono trovati dalla **lupa** che li allattò e li allevò.



Grazie

