



REGIONE DEL VENETO

Caterina Mian e Sara Watutantrige Fernando

GIOCA, COLORA E IMPARA

Il signor Iodio e il signor Poco Sale amici x la pelle

Quaderno didattico
per le Scuole Primarie



Questo quaderno è di

.....

Caterina Mian e Sara Watutantrige Fernando

GIOCA, COLORA E IMPARA

Il signor Iodio e il signor Poco Sale: amici x la pelle

Quaderno didattico per le Scuole Primarie
a cura della Struttura Regionale di Riferimento
per la Iodoprofilassi del Veneto



Ehi,
attenzione
alla faccina!



Disegni di Maria Teresa Santinato

Gli autori desiderano ringraziare per la collaborazione:

- Gruppo di Lavoro Regionale sulla Celiachia
- S.I.A.N. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
- Progetto Regionale Mamme Libere Dal Fumo 
- Progetto Regionale Genitori Più 
- Progetto Regionale Okkio alla ristorazione 
- U. O. di Endocrinologia
Azienda Ospedaliera Universitaria di Padova 
- Dipartimento di Medicina - DIMED 
- ATTA 3Veneto  **ATTA 3Veneto**

E' vietata la riproduzione anche parziale dell'opera senza il consenso scritto degli autori.

Ideazione grafica: Maria Teresa Santinato

Testi (a cura di): Caterina Mian

Illustrazioni: Maria Teresa Santinato www.terilid.com

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in copia o trasmessa in alcuna forma o con alcun mezzo elettronico, fotocopia, disco o altro modo, senza autorizzazione scritta degli autori.

Indice

Ciao! Io sono il signor Iodio

- p. 4 La mia storia
- p. 10 Perché sono importante
- p. 18 Come mi misuri



Ciao!
Eccomi
qua...

Il signor Iodio intervista il signor Poco Sale

- p. 21 Dove troviamo il Sale
- p. 22 A cosa serve il Sale
- p. 24 La storia del Sale
- p. 26 Quando fa male il Sale
- p. 27 La giusta dose di Sale
- p. 28 La piramide alimentare
- p. 29 I cibi con troppo sale
- p. 30 I tanti nomi del sale
- p. 31 Il sale iodato: che bella idea!
- p. 32 Dove trovi il signor Iodio al supermercato
- p. 33 Curiosità
- p. 34 Gioca con noi



Ciao,
io sono
Poco Sale

La mia storia.



Ti racconto
la mia storia.
Guarda! Nel tuo
mondo mi trovi
SOLO lì!

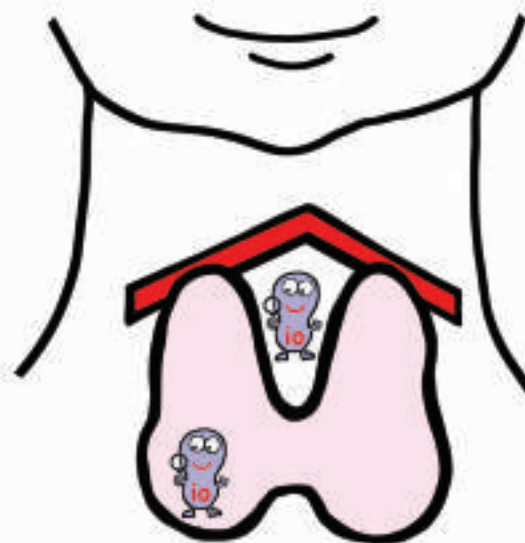




Trascorro le mie giornate prevalentemente al **MARE**; quando ne ho voglia, salgo fino alle nuvole. Da qui con la pioggia scendo sulle montagne, ma soprattutto sui prati in attesa di tornare a nuotare con i pesci e a giocare con le alghe.

La mia casa nel tuo corpo

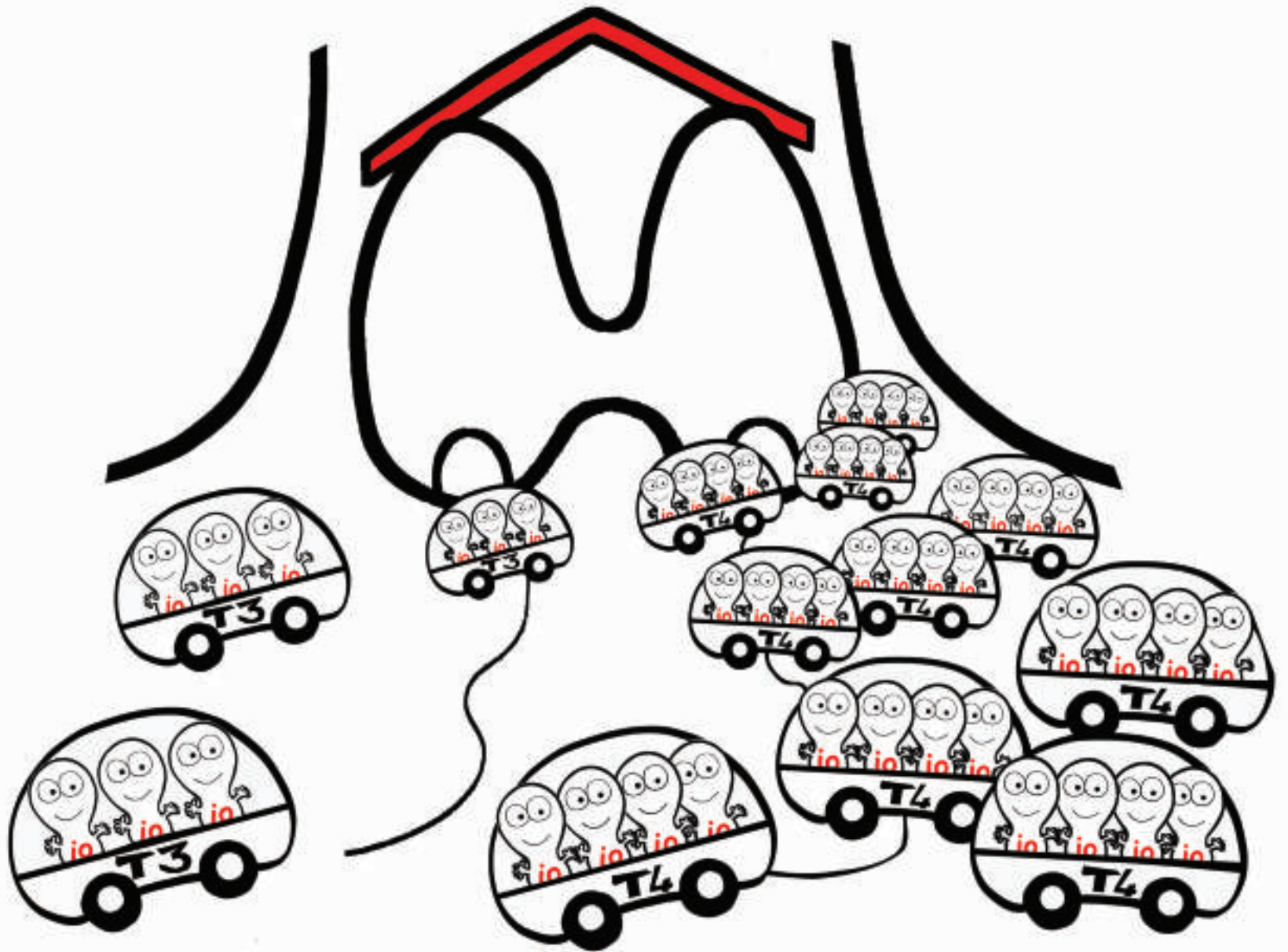
La mia casa si chiama **TIROIDE**,
è una ghiandola a forma di farfalla
che si trova nel tuo collo (se mandi
giù la saliva puoi vedere dove abito!).
La tiroide costruisce delle macchinine
che si chiamano **ORMONI TIROIDEI**.

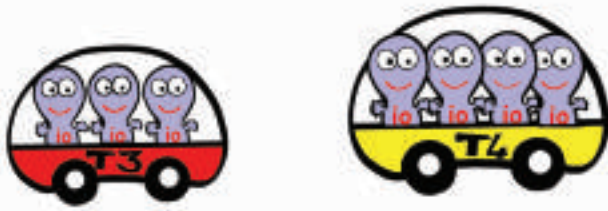


Come viaggio nel tuo corpo

Dalla tiroide io raggiungo tutte le parti
del tuo corpo, perché assieme ai miei amici
salgo su queste macchinine: quella gialla
si chiama T4 e quella rossa, la più veloce,
si chiama T3.

COLORA di giallo le macchinine T4 e di
rosso le macchinine T3.

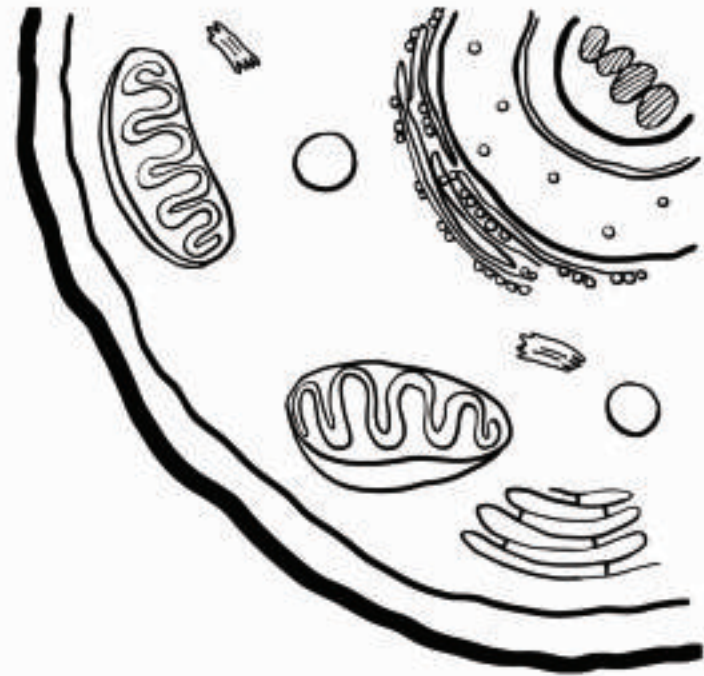




Le macchinine T3 e T4 sono potenti e arrivano fino alla parte più piccola del tuo corpo: la CELLULA.

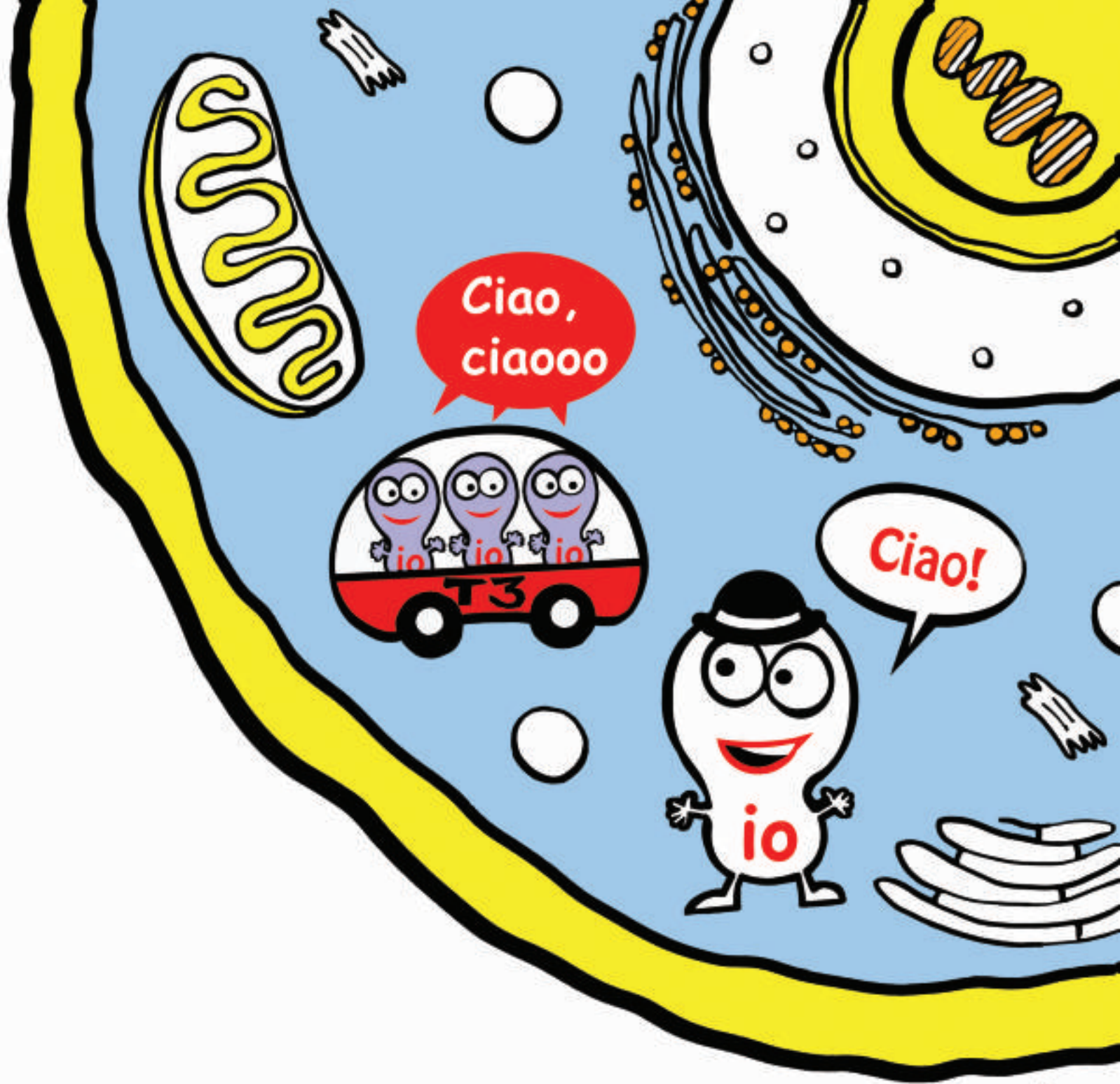


Quando sono dentro la cellula, le macchinine gialle diventano rosse perché uno di noi ritorna a casa: solo le macchinine rosse si attaccano alla parte più preziosa della cellula, il DNA.



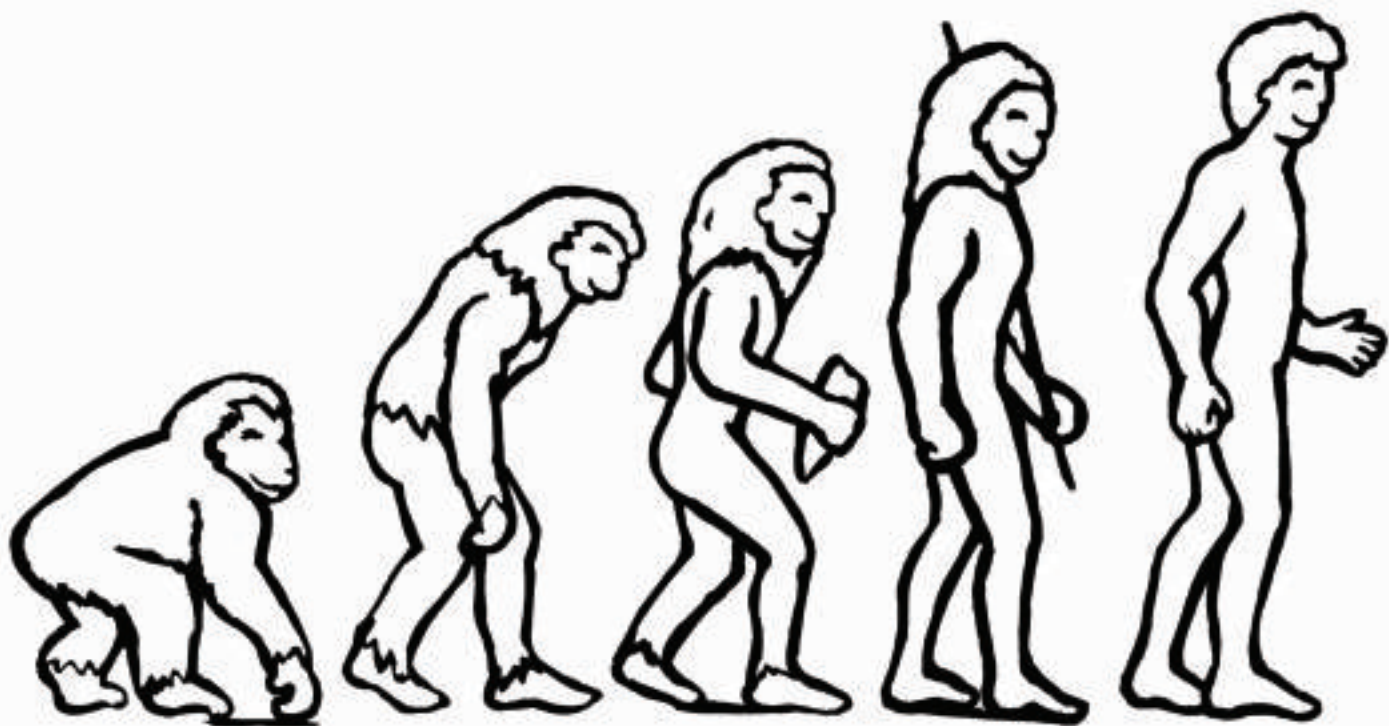
Che cos'è il DNA?

Immagina il DNA come una lunga catena avvolta su se stessa al centro della cellula. E' come un libro con tutte le informazioni su come costruire e far funzionare il corpo umano. Ogni bambino ha il suo DNA e ciò lo rende unico e inimitabile.



Perché sono importante





Lo sapevi
che...



Io sono tanto tanto vecchio, pensa che ho aiutato lo sviluppo delle prime forme di vita e quello della specie umana!



Quando sei piccolo,
sono importante per
farti diventare alto e
intelligente.

Cresco
sano!




Sono più
intelligente!



Ehi, hai visto
a cosa servo?
Quando sono con
voi siete OK!







Quando ho il
pancione mi serve
più signor Iodio!



Alla mamma
ne serve il
50% in più!



Ma quanto
te ne serve?



Da uno studio recente
condotto nella Regione
del Veneto l' 80 % delle
donne in gravidanza ha
un apporto iodico
insufficiente.



Quando sei grande, insieme ai miei amici mando via il brutto **SIGNOR GOZZ!**
Ma chi è il brutto **SIGNOR GOZZ?**





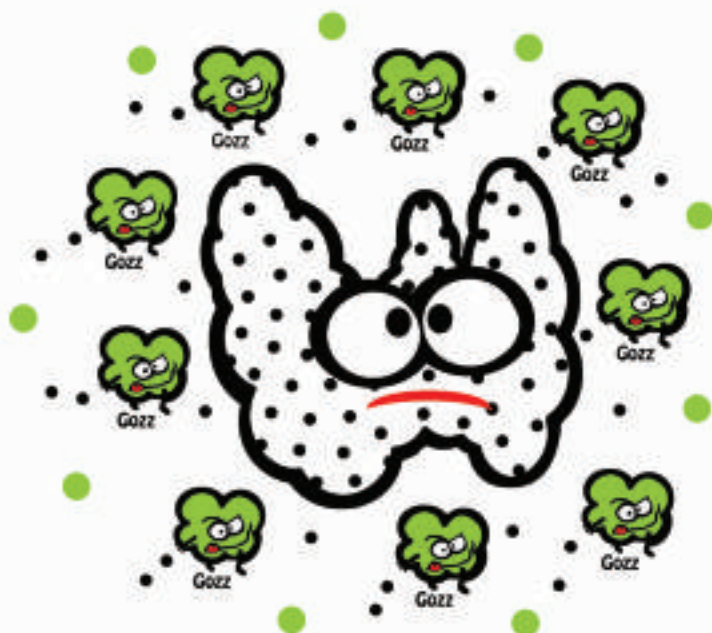
Il brutto **SIGNOR GOZZ** insieme ai suoi cattivissimi amici attacca la mia casa **TIROIDE** che da bella farfallina diventa brutta e triste...



...ma non preoccuparti, io e i miei amici siamo forti e riusciamo a sconfiggerli!



Quando il signor Iodio è presente nel nostro corpo la tiroide è bella e funziona benissimo.



Quando il signor Iodio è troppo poco arriva il brutto signor Gozz e la tiroide si ammala.

Come mi misuri

Uno...

Per capire se
sono troppo poco
basta misurarmi
nella tua pipì!

Fatto!

E due!
Adesso in
laboratorio





Lo sapevi?

La misura dello Iodio
nella pipì si chiama
IODURIA



Uno studio recente condotto in 250 bambini della Regione del Veneto ha dimostrato che la IODURIA era 115 microg/l ossia un valore compatibile con un apporto iodico corretto.

Il signor Iodio intervista il signor Poco Sale





io

Molto
interessante!
Spiegami bene!

Dove
troviamo
il sale?

Beh, lo sai
che l'acqua del
mare è salata?
Epoi ci sono
le miniere...



Il sale si estrae in
miniera o si ricava
dalle saline mediante
l' evaporazione naturale
dell'acqua marina.



Okay,
Poco
Sale

A cosa
servi?

Sfrutto un
famoso potere
per conservare
il cibo
a lungo

E quale
sarebbe questo
famoso potere?

L' OSMOSI

Wow!

Uccido i
batteri con il
potere
dell'**OSMOSI**



Grazie all' OSMOSI i batteri che si trovano in un ambiente ricco di sale perdono l' acqua e muoiono disidratati.

L' uomo della pietra scoprì che poteva conservare il cibo a lungo grazie alla salagione, cioè coprendo il cibo di sale. E pensa: tutto questo grazie al potere dell'OSMOSI.



La storia del Sale

Nell'antichità non tutti i popoli mi possedevano e così iniziarono i commerci e divenni un bene prezioso.



Pensa che mi usavano come merce di scambio o addirittura come moneta: ero il famoso ORO BIANCO.





Nel passato ci sono state molte Guerre del Sale, alcune durate molti anni... Tutti mi volevano!



Interessante,
ma perché fai
bene?

Adesso te lo
spiego...
Ascolta bene!

Sono importante, insieme a quel simpaticone del potassio, perché il tuo cervello riesca a funzionare bene... E' la vecchia storia dell' impulso che corre lungo i tuoi nervi... Ma questo te lo racconterò un' altra volta!





Quando
fai male?

Non
esagerate
col sale!



Quando si usa troppo sale succede che:

1. **Aumenta la pressione arteriosa:** significa che i vasi dove scorre il sangue diventano grossi perché arriva tanta acqua (vi ricordate l'OSMOSI?).
2. **Il cuore si stanca:** il cuore fa fatica a portare il sangue ai vasi sanguigni che sono diventati grossi e duri.
3. **I denti possono rovinarsi:** aumenta il rischio di carie e le ossa possono diventare più fragili.
4. **I reni fanno fatica a depositarmi nella loro pipì.**
5. **Lo stomaco si irrita.**
6. **Il peso può aumentare.** Se mangi troppo sale hai voglia di bere, magari bibite gassate e zuccherate che nascondono altro sale; alla fine il tuo peso aumenta.



Allora
come
si fa?



Eh, devi
fare **attenzione**
alla **quantità!**

Somma
tutto il
sale che
mangi

E la somma
deve dare
5 grammi



SERVE LA GIUSTA
DOSE DI SALE:
5 g al giorno per gli adulti
che è pari
a **un cucchiaino**
da caffè



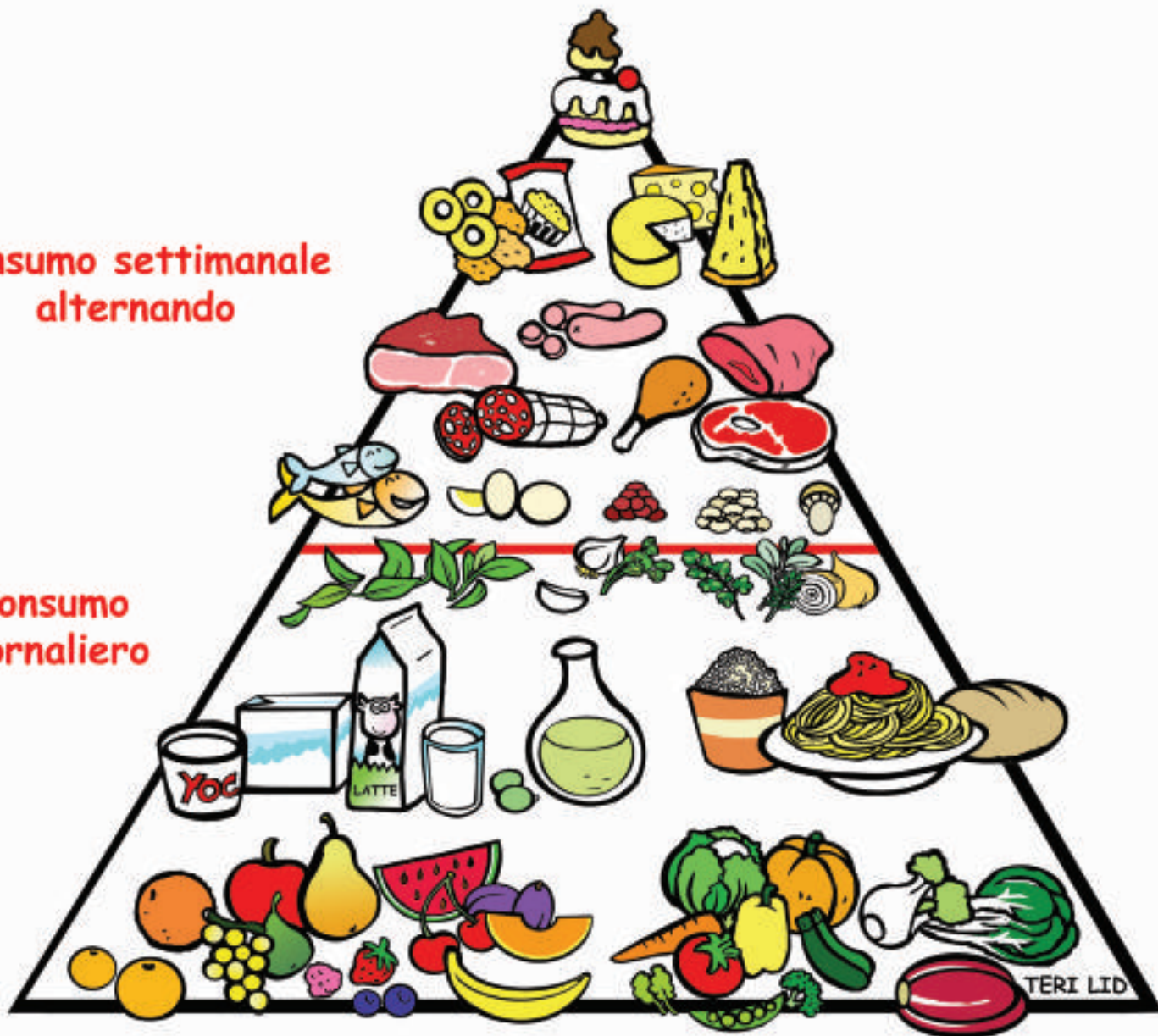
- Per i bimbi:**
- da 0 - 12 mesi
meglio non usarli
 - da 1 a 3 anni 2 g
 - dai 7 anni in poi 5 g



Davvero
interessante.
Uaoh!

**Consumo settimanale
alternando**

**Consumo
giornaliero**

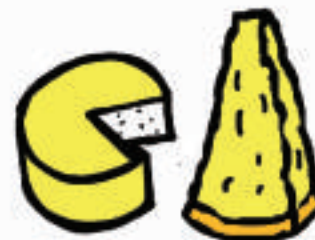


Fabbisogno iodico:

bambino 90 - 120 microgrammi al giorno;
adulto 150 microgrammi al giorno;
donna incinta 250 microgrammi al giorno.



Fai attenzione!
Ci sono dei cibi
con troppo sale:



FORMAGGI
STAGIONATI



BISCOTTI e
MERENDINE



CRACKERS



PATATINE
evitare



CIBO in
SCATOLA



PIZZA



SALUMI



BIBITE



Leggi bene
le etichette,
perché io ho
tanti nomi!

Mi chiamo anche:
-Cloruro di Sodio
-Bicarbonato di Sodio
-Glutammato monosodico
-Nitrato e Nitrito di
Sodio

Ehi, ti ho trovato
tra gli ingredienti
nel sacchetto delle
patatine!



Io ci sono
quasi sempre!



Lo sai
che mi piace
stare con te?



Allora
avrei
una
BELLA
IDEA!

Il sale iodato: che bella idea!



Una
grande
trovata!

Allora, se io
sono così
importante e
sono raro...



E se io sono
spesso usato
dall'uomo per le
mie proprietà...



Che
bella
idea!


Facciamo
il Sale
iodato!!!

Insegna alla mamma **dove** trovare il Signor Iodio




Nella pappa della mucca il veterinario aggiunge lo Iodio,
così le mucche fanno più latte e nel loro latte c'è lo Iodio.

Curiosità!




La formula chimica del sale comune è NaCl



Il sale nel passato era così prezioso che sopravvive ancora l'antica credenza che rovesciare il sale porti male

Luoghi con nomi derivati da sale:
Salsomaggiore,
Salento,
Salisburgo

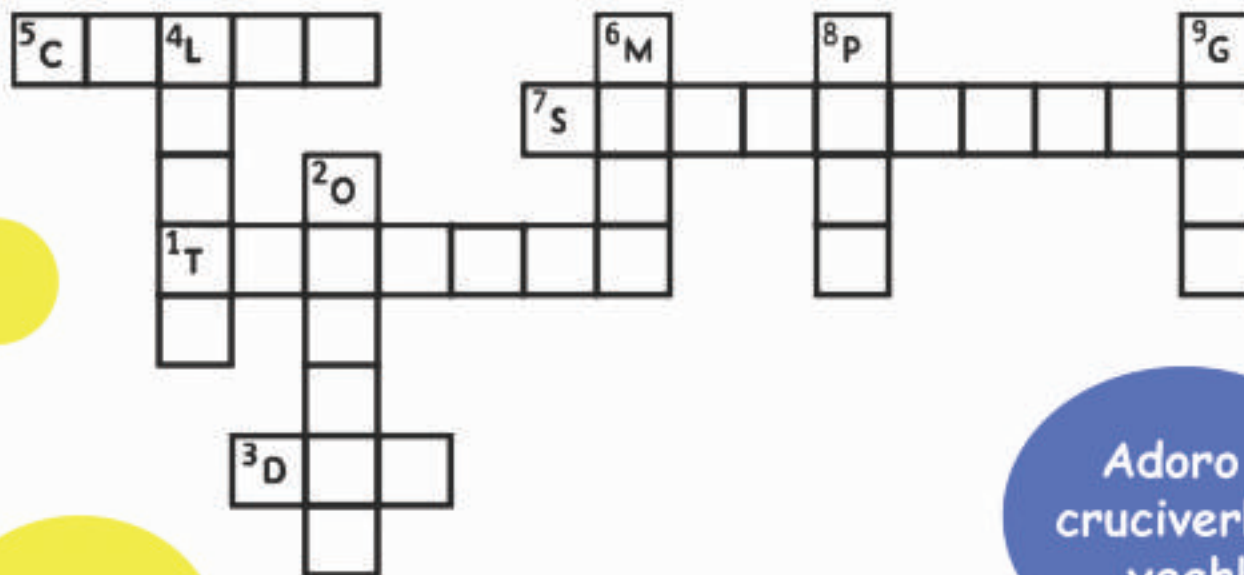


Nomi di cibi derivati da sale:
insalata, salame, salumi,
salsiccia, salsa.

Bella questa!



Gioca con noi



Facciamo
il cruciverba?



1. Come si chiama la casa del signor Iodio?
2. Cosa produce la tiroide?
3. Come si chiama la parte più preziosa della cellula?
4. E' un alimento ricco di Iodio e si beve a colazione: cos'è?
5. Dove si trova la tiroide?
6. Dove trascorre la maggior parte del tempo il signor Iodio?
7. E' ricco di Iodio, può essere fino o grosso e si usa per condire: cos' è?
8. Dove si misura lo Iodio?
9. Chi viene sconfitto dal signor Iodio?

Adoro i
cruciverba,
yeah!



SUPER LABIRINTO

Mi aiuti a raggiungere il mio amico Poco Sale?



Dove sei?





Cerchia con il blu
gli alimenti ricchi di iodio
e cerchi con il rosso
gli alimenti con troppo sale



Il signor
Iodio al
supermercato
lo trovi qui



RICORDA: Poco Sale
e iodato!

RICUTTA IL TUO SEGNA LIBRO DEL SIGNOR IODIO E PORTALO SEMPRE CON TE

Facciamo
il Sale
iodato!!!

Disegni di Maria Teresa Santinato www.terilid.com

Ciao!

Gozz