

## I Cibi sani e non sani

COME MI SENTO?



Tratto dal "Percorso di Mangiare Sano" dell'Accademia di Coscienza Dimensionale.

**Skimming:** di cosa parla il testo? \_\_\_\_\_

**Prelettura:** di cosa parlerà nello specifico? \_\_\_\_\_ ?

\_\_\_\_\_ ?

\_\_\_\_\_ ?

**Preconoscenze:** cosa so già? \_\_\_\_\_

### Il latte fa bene?



Il latte di mucca fa bene, così come quello di pecora e capra.

Potrebbe però capitare di sentirvi dire che il latte e i latticini vadano evitati perché fanno male... perché c'è gente che lo dice?

Il problema non è il latte, il problema sono le sostanze che le grandi aziende mettono nel latte e che ci fanno stare male facendoci poi credere che sia stata colpa del latte.

Se compri il latte dai pastori, la frutta e la verdura dai contadini, la carne dagli allevatori locali, nessuno di questi cibi ti farà male perché al loro interno non sono state aggiunte sostanze chimiche e dannose per il nostro corpo.

Se comprassimo gli ingredienti da chi li produce eviteremmo tantissimi problemi di salute. Dobbiamo abituarci ad evitare le grandi marche e scoprire i contadini, pastori, allevatori, apicoltori... che vivono e lavorano vicino a casa nostra.

Il latte e lo yogurt fanno bene, aiutano e rafforzano le nostre ossa, denti, unghie, capelli e la flora batterica buona.

Il latte e i latticini non sono frutta e verdura, non possiamo mangiarne tantissimi perché poi ci fanno male ma è diverso mangiare 2 vasetti di yogurt al giorno dal mangiarne 20!



### La pasta fa male?

Il nostro corpo ha bisogno di carboidrati e ci sono tantissimi cibi che danno carboidrati sani, la pasta di farina di grano, quella che siamo abituati a mangiare, è quella meno sana tra tutte.



Nelle farine di grano di solito troviamo grano OGM allungato con gesso, cenere e altre cose, soprattutto nelle farine delle grandi marche. Questi ingredienti ci fanno stare male e vanno evitati!!

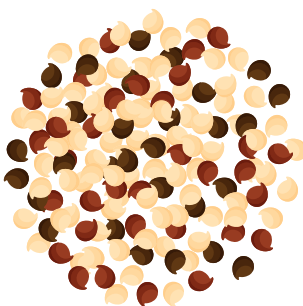
Dobbiamo stare anche attenti alle farine di insetti e di canapa, che sono fatte apposta per farci sentire stanchi, apatici e farci ammalare.

La pasta quindi fa male? Dipende. Se mangiamo tutti i giorni pasta fatta con farina di grano, allora sì, fa male ma se ci abituiamo a mangiare pasta fatta con farine di diversi cereali e legumi allora no e possiamo mangiarne quanta vogliamo.

**I carboidrati si trovano un po' dappertutto**, nella frutta, nella verdura, nei legumi e nei cereali, non solo nella farina di grano.

Siamo abituati a credere che esista un solo tipo di pasta ma in realtà ne esistono tantissime: pasta di piselli, pasta di lenticchie, pasta di ceci, pasta di avena...

**dobbiamo abituarci a mangiare cereali diversi dal grano** come per esempio orzo, quinoa e farro.



Per chi volesse approfondire l'argomento, vi invito a visitare la fonte originale, il Percorso di Mangiare Sano che trovate all'interno del sito dell'Accademia di Coscienza Dimensionale: <https://www.accademiadicoscienzaadimensionale.com>

**Ripetizione:** cos'ho dimenticato? \_\_\_\_\_

TUTTO CHIARO?



**Ripasso creativo:** trasforma il testo in qualcos'altro che userai per studiare. Puoi fare disegni, mappe, sketchnote, lapbook, riassunti, giochi, canzoni... scegli tu.

