



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!



Quando trovi lo smile



Leggi insieme a mamma  
e papà!

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](http://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!

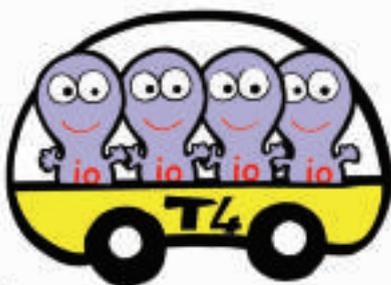
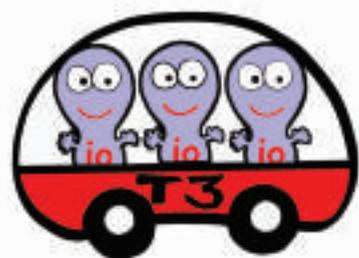
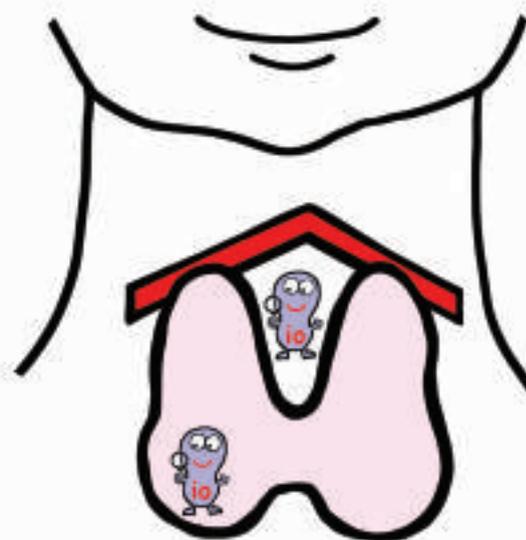




Trascorro le mie giornate prevalentemente al **MARE**; quando ne ho voglia, salgo fino alle nuvole. Da qui con la pioggia scendo sulle montagne, ma soprattutto sui prati in attesa di tornare a nuotare con i pesci e a giocare con le alghe.

## La mia casa nel tuo corpo

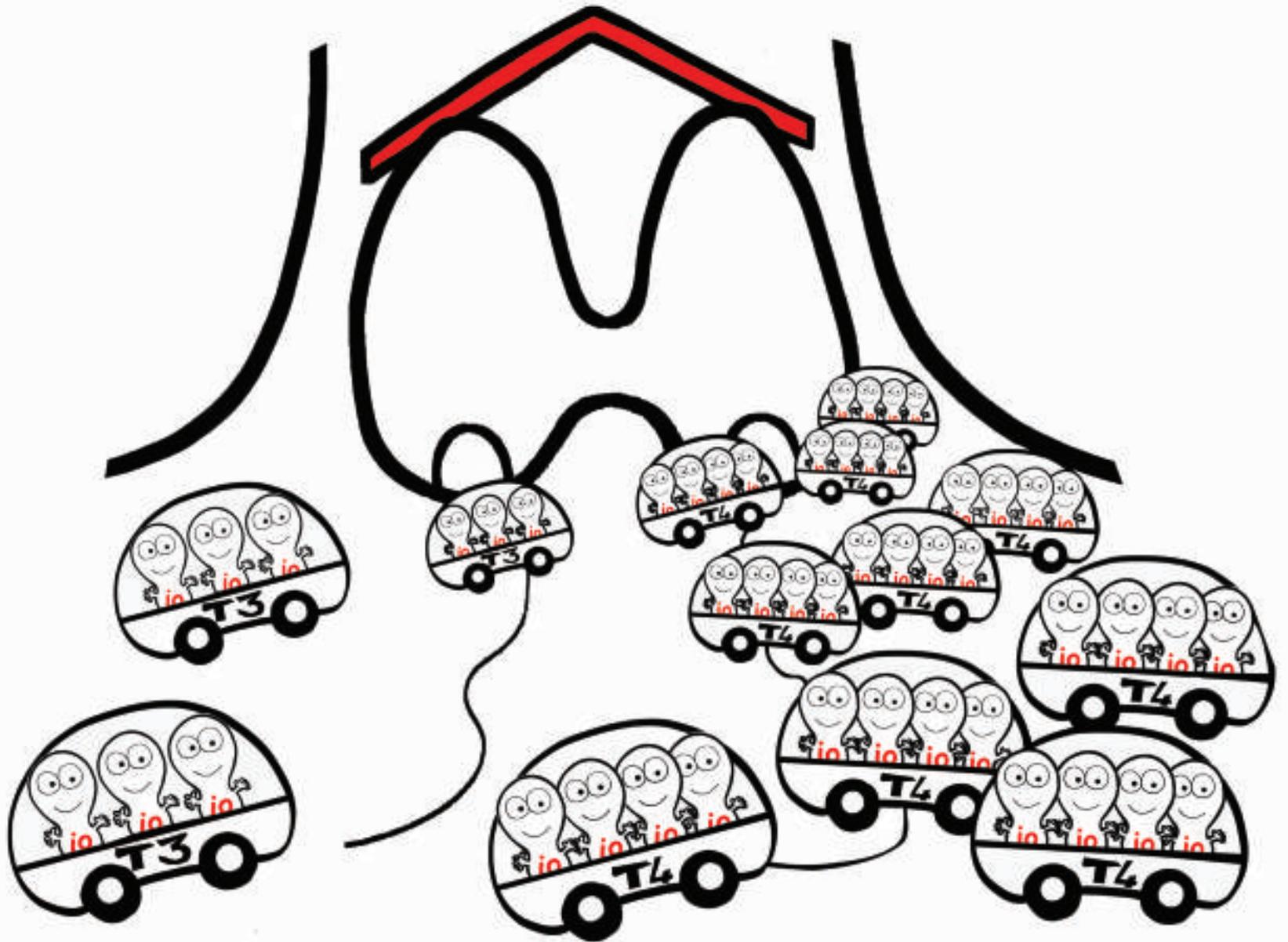
La mia casa si chiama **TIROIDE**,  
è una ghiandola a forma di farfalla  
che si trova nel tuo collo (se mandi  
giù la saliva puoi vedere dove abito!).  
La tiroide costruisce delle macchinine  
che si chiamano **ORMONI TIROIDEI**.

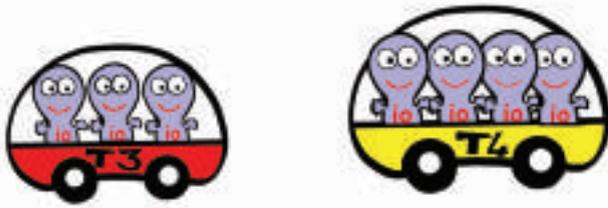


## Come viaggio nel tuo corpo

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.

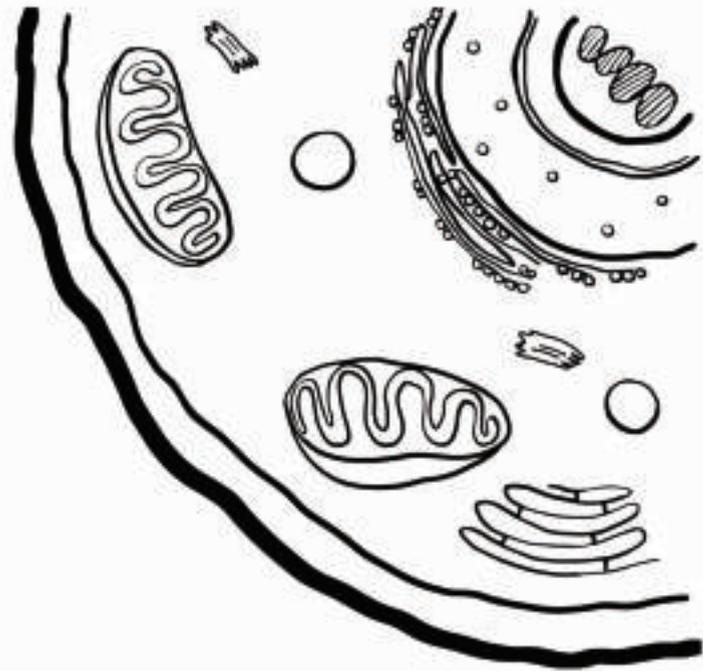




Le macchinine T3 e T4 sono potenti e arrivano fino alla parte più piccola del tuo corpo: la CELLULA.

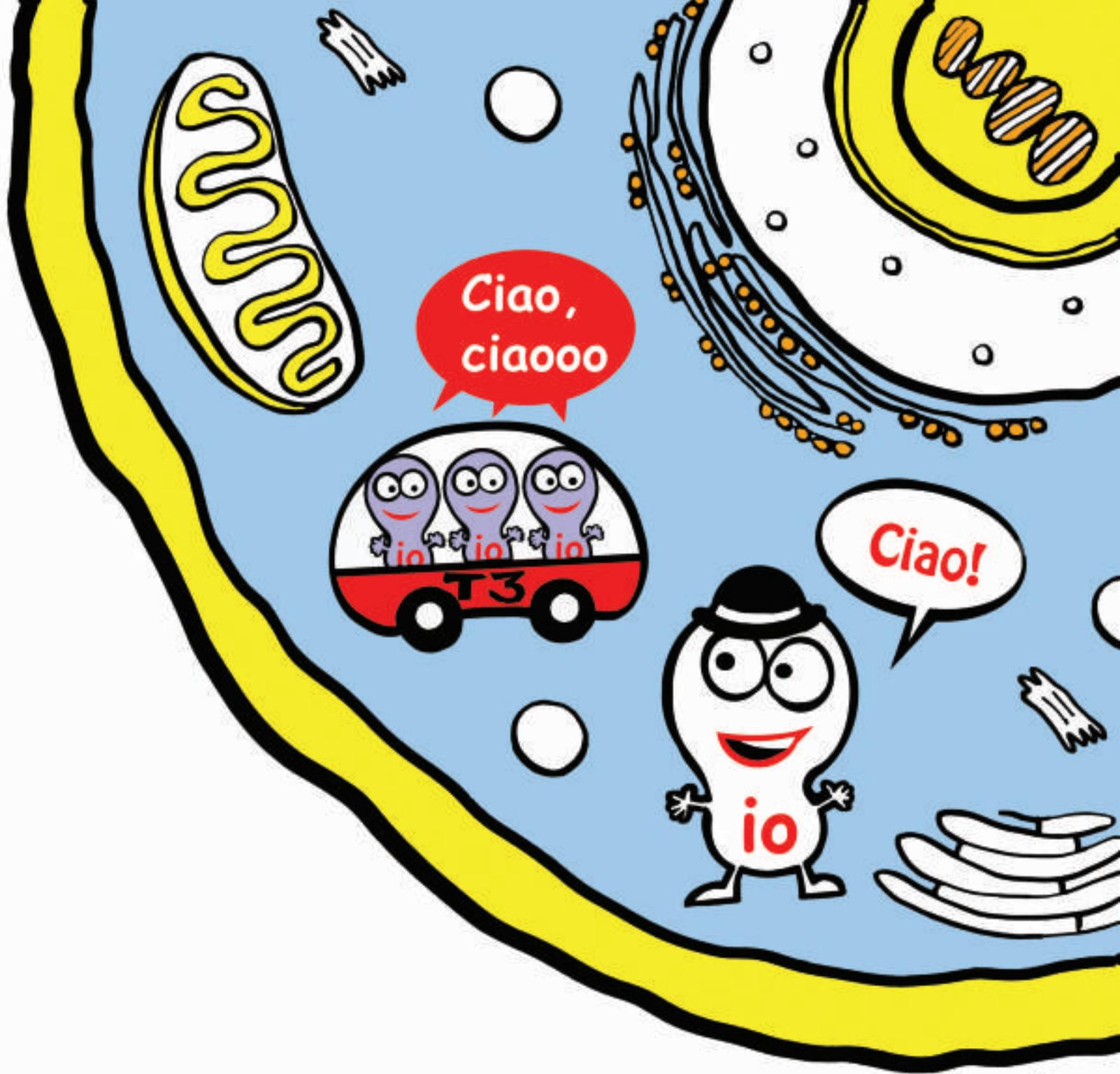


Quando sono dentro la cellula, le macchinine gialle diventano rosse perché uno di noi ritorna a casa: solo le macchinine rosse si attaccano alla parte più preziosa della cellula, il DNA.



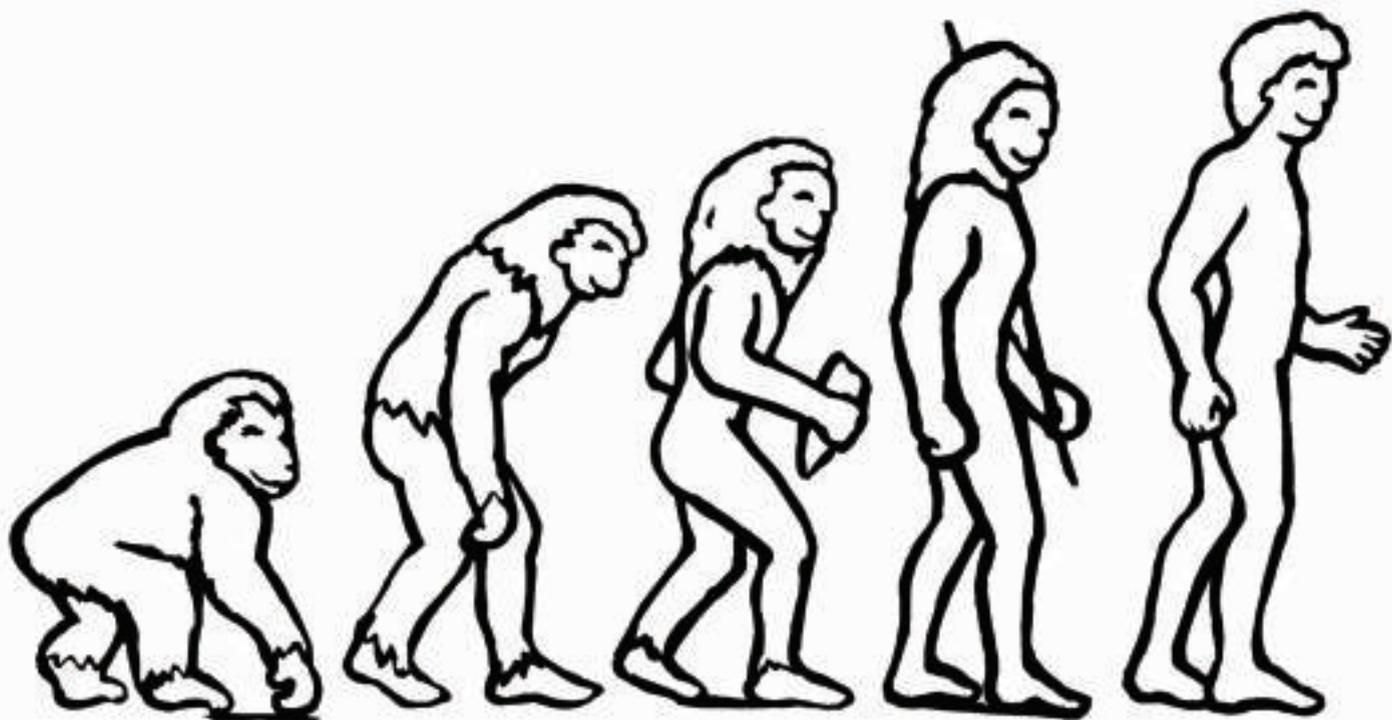
### Che cos'è il DNA?

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...

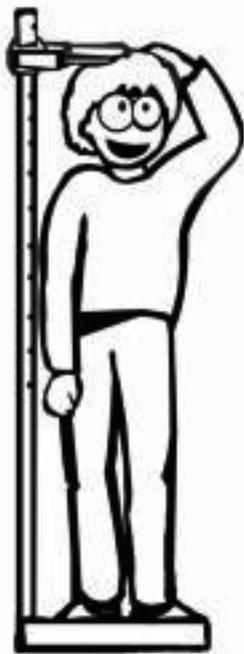


**Io sono tanto tanto vecchio, pensa che ho aiutato lo sviluppo delle prime forme di vita e quello della specie umana!**



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?**





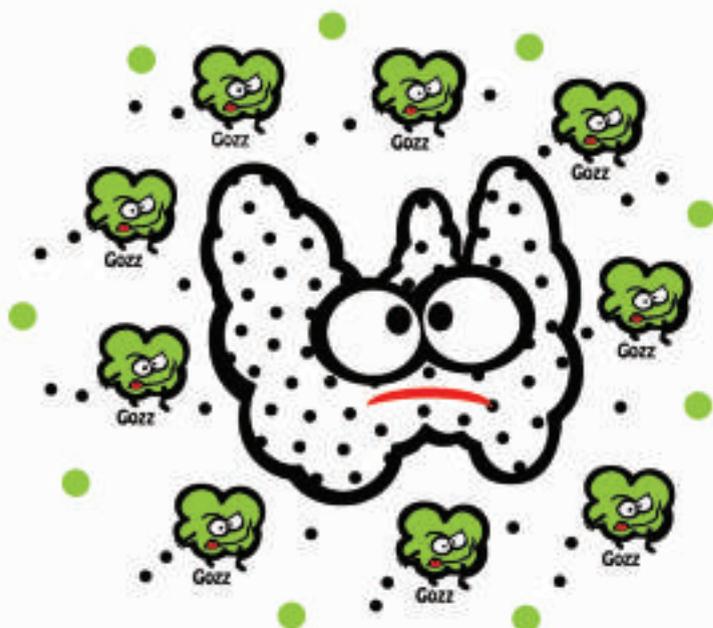
Il brutto **SIGNOR GOZZ** insieme ai suoi cattivissimi amici attacca la mia casa **TIROIDE** che da bella farfallina diventa brutta e triste...



...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!

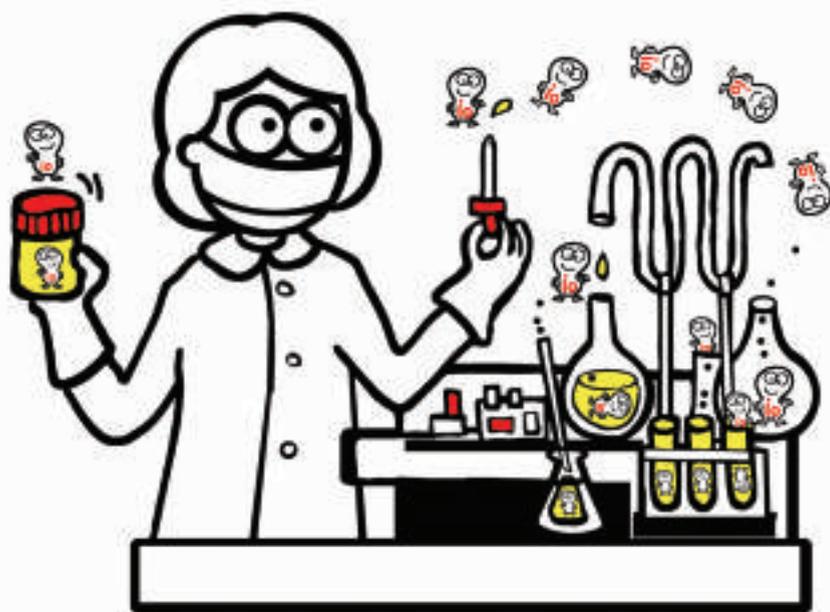
E due!  
Adesso in  
laboratorio





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



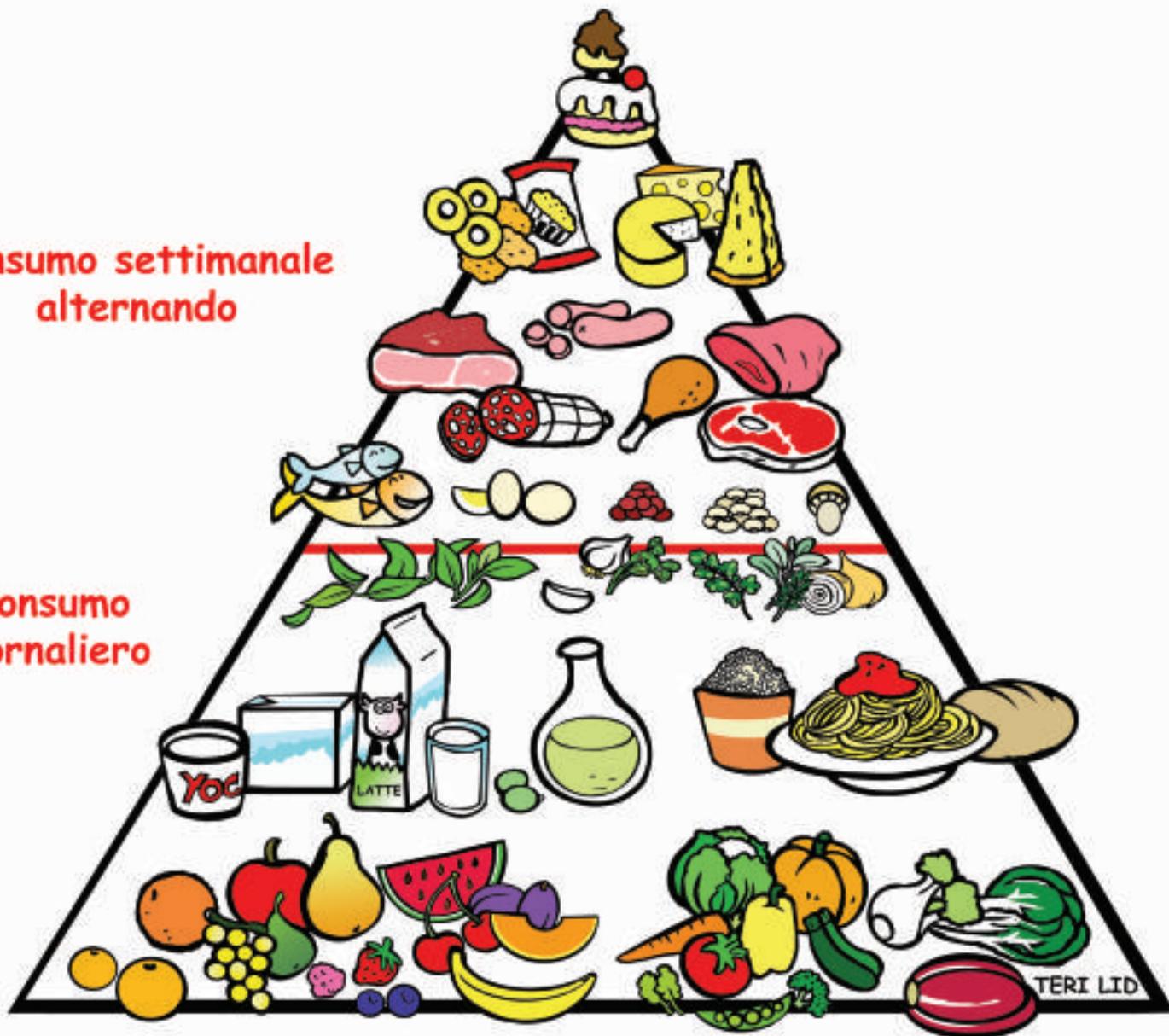
- Per i bimbi:**
- da 0 - 12 mesi  
**meglio non usarli**
  - da 1 a 3 anni 2 g
  - dai 7 anni in poi 5 g



Davvero  
interessante.  
Uaoh!

**Consumo settimanale  
alternando**

**Consumo  
giornaliero**

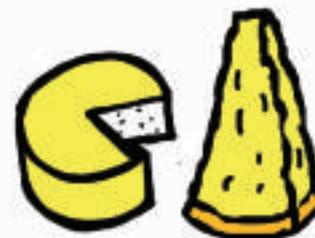


**Fabbisogno iodico:**

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



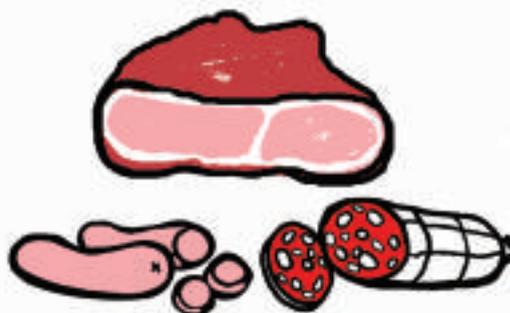
PATATINE  
*evitare*



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  $\text{NaCl}$



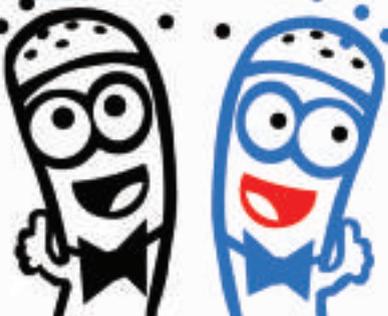
Il sale nel passato era così prezioso che sopravvive ancora l'antica credenza che rovesciare il sale porti male

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

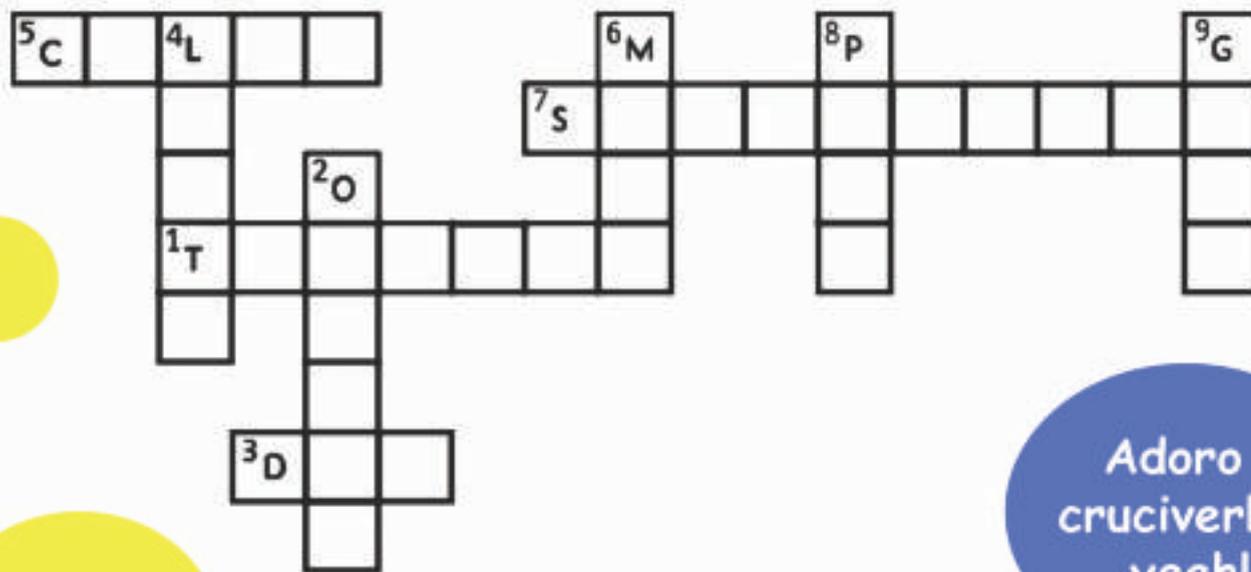


Nomi di cibi derivati da sale:  
insalata, salame, salumi,  
salsiccia, salsa.

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!

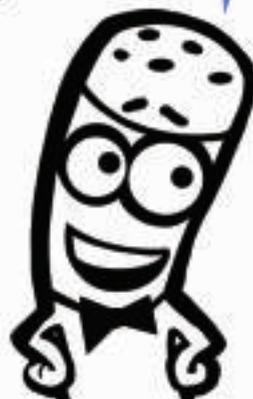


# SUPER LABIRINTO

Mi aiuti a raggiungere il mio amico Poco Sale?

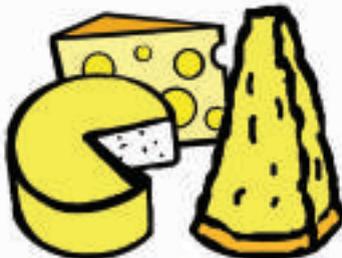
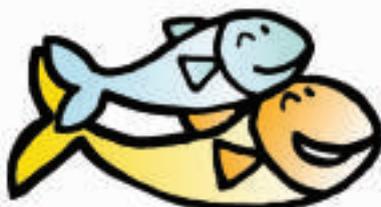
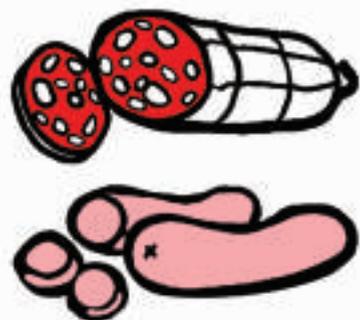


Dove sei?





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!

Facciamo  
il Sale  
iodato!!!



Disegni di Maria Teresa Santinato [www.terilid.com](http://www.terilid.com)

Ciao!



GOZZ

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