

Sano chi Sa

Progetto di «Educazione Alimentare»

I.C. Bruno Munari

Plesso Angelo Mauri

III H

EDUCAZIONE ALIMENTARE

di Roma Capitale

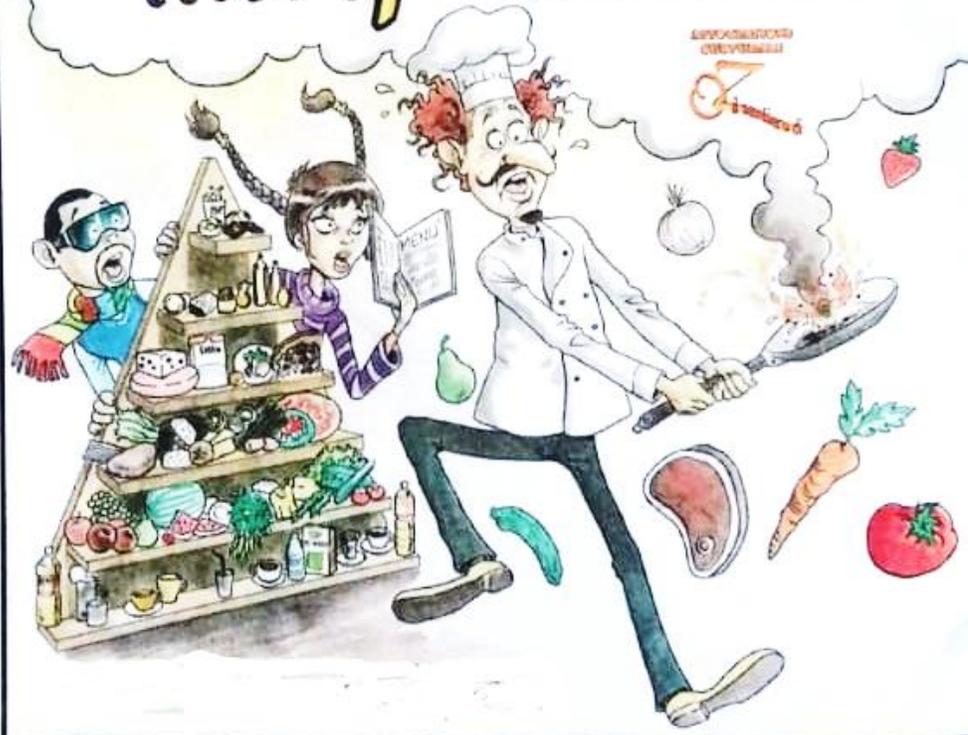
Progetto Scuola



Municipio XII
Municipio V

L'APPETITO VIEN... ...IMPARANDO!

APPUNTAMENTO
CIVILTÀ



Perché mangiamo?

L'alimentazione ha lo scopo di nutrire adeguatamente l'organismo per mantenerlo in salute il più a lungo possibile.

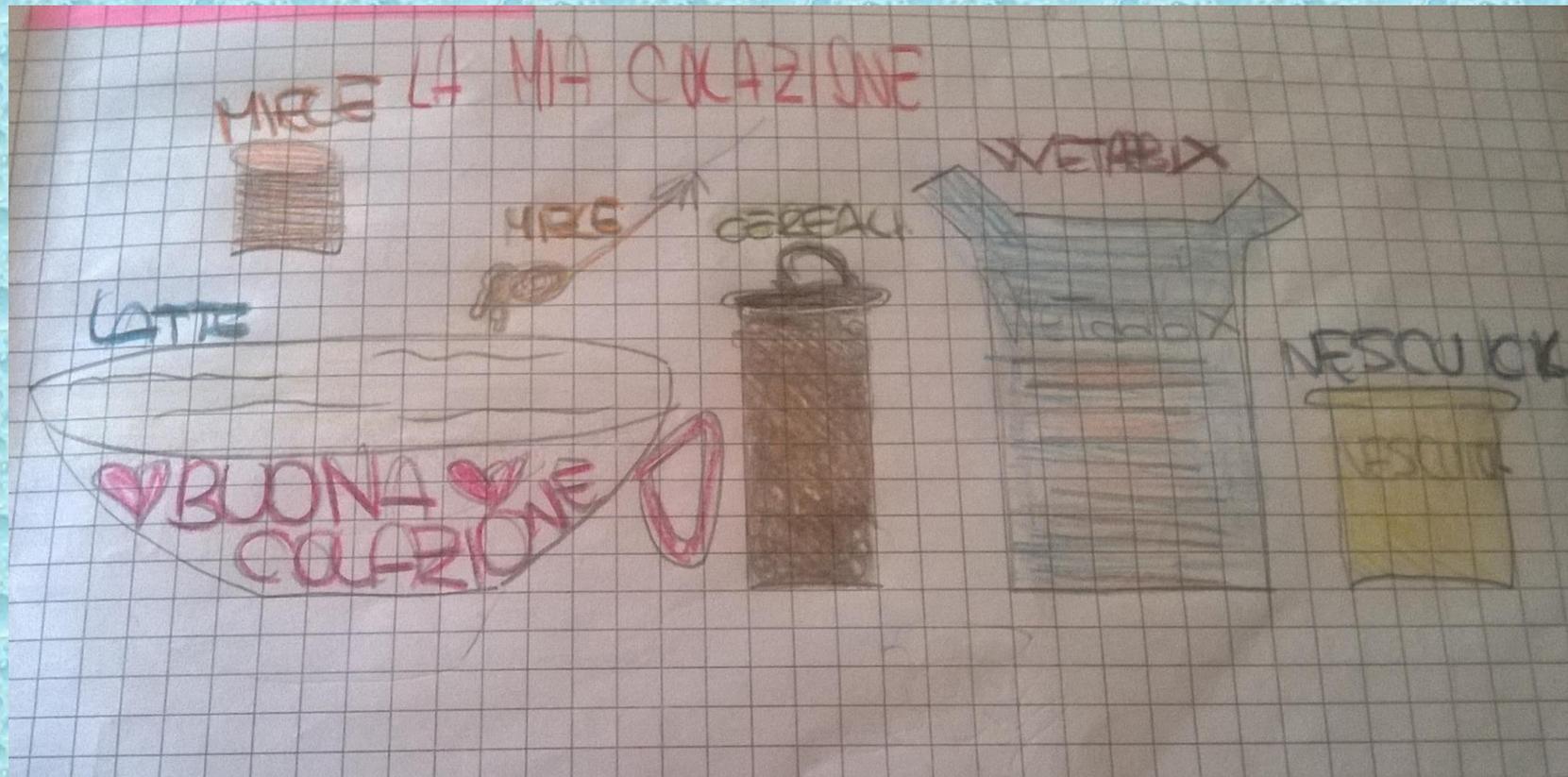
Per seguire un'alimentazione sana è importante variare gli alimenti dai quali possiamo ottenere tutte le sostanze che fanno funzionare bene il nostro organismo.

Un'alimentazione corretta prevede la distribuzione delle calorie(energia) introdotte nell'arco della giornata, secondo tre pasti principali e due spuntini a metà mattina e a metà pomeriggio.

La prima colazione

La colazione è il primo pasto della giornata dopo il digiuno notturno ed è molto importante perché deve fornire il 20% dell'energia della giornata.

In una buona colazione devono essere presenti: CARBOIDRATI (pane, fette biscottate, cereali della prima colazione, miele...)+ PROTEINE (latte e yogurt)+ FIBRA ALIMENTARE E VITAMINE (latte, frutta e yogurt).



Il menù quotidiano e la piramide alimentare

Nell'alimentazione di tutti i giorni può essere più facile mangiare cibi diversi se si raggruppano secondo le loro caratteristiche nutritive principali formando 5 gruppi di alimenti:

Gruppo dei cereali e derivati (pane, pasta bianca e integrale, gnocchi, riso, mais, farro, orzo...) e **tuberi**. Questi alimenti forniscono carboidrati, proteine e vitamine.

Gruppo frutta ed ortaggi (carote, peperoni, albicocche, agrumi, kiwi, pomodori...). Questi alimenti forniscono fibre, beta-carotene, vitamina C ed altre vitamine e molti sali minerali, che garantiscono l'apporto giusto di fibra alimentare per facilitare il transito intestinale e aiutano a controllare colesterolo e glucosio nel sangue.

Gruppo latte e derivati (latte yogurt, latticini e formaggi). Questi alimenti contengono proteine, calcio (per le ossa e i denti) e vitamine (come la vitamina A fondamentale per occhi e pelle).

Gruppo carne, pesce, uova e legumi: fornisce proteine e oligoelementi come zinco, ferro e rame (facilmente assorbibili) e vitamine del gruppo B. Nell'ambito di questo gruppo sono da preferire carni magre e pesce. Fanno parte di questo gruppo anche gli insaccati che vanno mangiati con moderazione perché contengono grassi. Anche i legumi contengono proteine come quelle della carne, ferro potassio e calcio e alcune vitamine del gruppo B.

Gruppo dei grassi da condimento: olio di oliva ed extra vergine di oliva, olio di semi, burro, margarina, strutto ma anche panna e maionese. Questi alimenti sono un concentrato di energia e anche se sono molto gustosi bisogna limitarne il consumo perché sono molto grassi. Per cucinare è da prediligere l'olio extra vergine di oliva perché fornisce antiossidanti.

La Piramide Alimentare Italiana

Fonte: Istituto Scienze dell'Alimentazione,
Sapienza Università di Roma

A.F. = attività fisica



LA PIRAMIDE ALIMENTARE INGLESE



CIBO = SALUTE

Il crescente numero di bambini obesi è preoccupante perché è stato scoperto un legame tra molte malattie che compaiono in età adulta e comportamenti alimentari e stili di vita non corretti durante l'infanzia e l'adolescenza.

Avere sane abitudini come una corretta alimentazione ed un buon livello di attività fisica fin da bambini consente di ridurre queste malattie.

Il consumo giornaliero di frutta e verdura è molto importante perché il loro contenuto di acqua, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibre e sostanze antiossidanti svolgono un'azione preventiva nei confronti di queste patologie.

Quali colori per frutta e verdura?

Frutta e verdura sono molto importanti sotto l'aspetto nutrizionale, in quanto assicurano vitamine, sali minerali e fibre; forniscono oltre la metà dell'apporto di vitamina A, tutta la vitamina C e 1/5 della quantità raccomandata di potassio, calcio, magnesio e di ferro.

La vitamina C svolge un ruolo molto importante perché ci difende dalle infezioni e contribuisce a mantenere integre le pareti delle nostre vene.

I minerali sono un prezioso componente perché sono degli antiossidanti e quindi di protezione per tutto l'organismo.

Gli zuccheri come il fruttosio e il glucosio rappresentano l'unica fonte di calorie della frutta che viene subito trasformata in energia utilizzabile immediatamente dal nostro organismo.

Le fibre presenti nella frutta e negli ortaggi sono principalmente idrosolubili e contribuiscono allo svuotamento dell'intestino riducendone la concentrazione di sostanze tossiche e inoltre controllano il livello della glicemia e del colesterolo nel sangue.

Infine, l'acqua è la sostanza maggiormente presente ed è molto importante: basti pensare che l'organismo di un adulto è formato dal 60% di acqua.

Per assumere tutte le diverse proprietà nutritive di frutta e verdura seguiamo la regola dei cinque colori:

blu-viola: melanzane, radicchio, fichi, lamponi;

verde: asparagi, carciofi, centrioli, insalata, spinaci;

bianco: cavolfiori, cipolle, finocchi, mele, pere, porri, sedani, funghi;

giallo-arancio: arance, limoni, mandarini, pompelmi, meloni, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni;

rosso: angurie, arance rosse, barbabietole, ciliegie, fragole, peperoni, pomodori.

I colori rappresentano le diverse proprietà che troviamo nella frutta e nella verdura



BLU VIOLA

MELANZANE - RADICCHIO - FRUTTI DI BOSCO
UVA ROSSA - PRUGNE - FICHI



- Effetti positivi su tratto urinario, invecchiamento e memoria
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

VERDE

ASPARAGI - BASILICO - BROCCOLI
CETRIOLI - INSALATA - PREZZEMOLO
SPINACI - ZUCCHINE - UVA BIANCA - KIWI



- Effetti positivi su occhi, ossa e denti
- Riduzione rischio tumori

BIANCO

AGLIO - CAVOLFIORE - CIPOLLE
FINOCCHI - FUNGHI - MELE - PERE



- Effetti positivi su livelli di colesterolo
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

GIALLO ARANCIO

ZUCCA - CAROTE - PEPERONI - ALBICOCCHIE
ARANCE - CLEMENTINE - LIMONI - MANDARINI
MELONI - PESCHE - POMPELMI



- Effetti positivi su sistema immunitario, occhi e pelle
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

ROSSO

BARBABIETOLA ROSSA - POMODORI - RAVANELLI
ANGURIA - CILIEGIE - FRAGOLE - ARANCE ROSSE



- Effetti positivi su tratto urinario e memoria
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

DA DOVE VIENE QUELLO CHE MANGIAMO?

Quando entriamo in un supermercato per comprare dei prodotti soprattutto frutta e ortaggi ci rendiamo conto che c'è una grande confusione!!!

Pesche, albicocche, susine... a dicembre!

Peperoni, melanzane, pomodori... a gennaio!

In che stagione siamo?



Ogni alimento ha una provenienza e una sua storia.

Si rende necessario sapere da dove viene e quanto ha viaggiato prima di arrivare a noi!

Il percorso che ha fatto la frutta che abbiamo sul nostro tavolo si chiama «**fili**era»

Per la nostra alimentazione sarebbe opportuno mangiare dei prodotti a «**Km zero**» perché hanno una maggiore freschezza e un colore più intenso e anche il sapore più dolce per non parlare dell'odore, rispetto agli alimenti che hanno fatto un lungo viaggio.

«Dal produttore al consumatore» è il nostro motto!



LEGGERE UN'ETICHETTA

Saper leggere un'etichetta è molto importante perché sapremo scegliere in modo consapevole i cibi da consumare.

Gli elementi importanti da riconoscere su un'etichetta sono:

denominazione di vendita o semplicemente il nome del prodotto;

Ingredienti, ciò che è presente in ordine di quantità;

Informazioni nutrizionali: quante calorie, proteine, grassi, zuccheri ecc...ci sono in 100 grammi di prodotto oppure di una singola porzione;

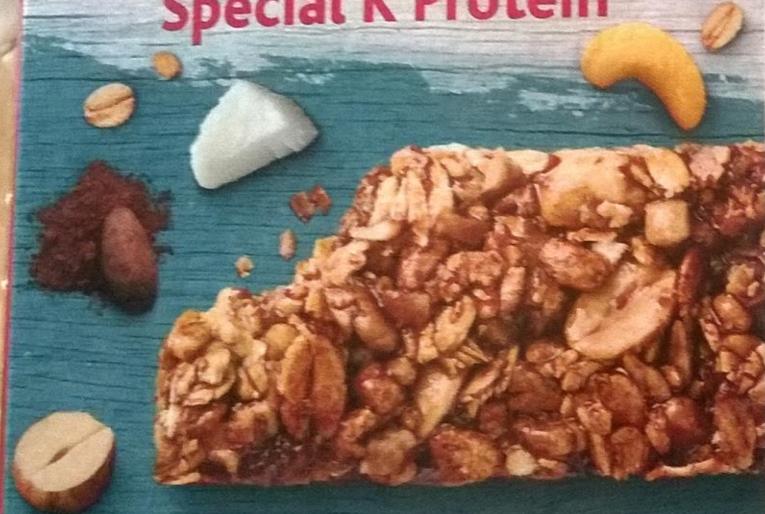
quantità: quanto pesa il prodotto;

modalità di conservazione: come si conserva fino alla scadenza;

data di scadenza: dove sono indicati giorno, mese e anno entro cui si deve consumare il prodotto.

Per quanto riguarda la scadenza abbiamo due diverse formule: «da consumarsi entro» e «da consumarsi preferibilmente entro» ; la prima dicitura indica che il prodotto non può essere consumato oltre quella data, la seconda ricorda che oltre quella data il prodotto non nuoce alla salute ma perde le sue caratteristiche.

PROVA
LE NUOVE BARRETTE
Special K Protein



Scopri i nostri 2 deliziosi gusti creati con una combinazione di ingredienti nutrienti fonti naturali di proteine, come frutta secca, semi e crema di mandorle.

Antiagglomerante [Stearato di calcio], Conservante [Solfito di sodio]), Oli vegetali non idrogenati (Palmisto, Palma, Cocco) in proporzioni variabili, Amido di mais, Umettanti (Sorbitolo, Glicerolo), Destrosio, Oligofruuttosio, Carbonato di calcio, Latte scremato in polvere, Siero di latte in polvere, Sale, Succo di fragola concentrato, Aromi, Aroma di malto d'orzo, Emulsionante (Lecitina di soia), Acidificante (Acido citrico), Antiossidante (E320), Niacina, Ferro, B6, Vitamina B2, Vitamina B1, Acido folico, B12. Per gli allergeni vedi ingredienti in grassetto.

Informazioni nutrizionali	per 100 g	per 21,5 g	RI*
VALORE ENERGETICO	1630 kJ 387 kcal	350 kJ 83 kcal	4%
GRASSI	8,2 g	1,8 g	3%
di cui saturi	4,9 g	1,1 g	5%
CARBOIDRATI	68 g	15 g	
di cui zuccheri	27 g	5,8 g	6%
FIBRE	9,9 g	2,1 g	
PROTEINE	6 g	1,3 g	
SALE	0,58 g	0,12 g	2%
VITAMINE:	per 100 g (%NRV)	per 21,5 g (%NRV)	
NIACINA	15,2 mg (95)	3,2 mg (20)	
B6	1,3 mg (95)	0,28 mg (20)	
ACIDO FOLICO	190 µg (95)	40,0 µg (20)	

(%NRV) = valori nutritivi di riferimento

*Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

Servizio Consumatori:
NUMERO VERDE: 800 97 60 21.
www.kelloggs.it

ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO

Una corretta alimentazione e l'attività fisica sono due elementi importanti per sentirsi bene e salvaguardare la nostra salute.

Il movimento nei ragazzi non è solo quello strutturato in palestra o in un campo di calcio ma anche il gioco all'aria aperta quotidiano.

Il bambino attraverso le attività di movimento impara ad orientarsi nello spazio circostante e a rapportarsi con gli altri.

Le attività fisiche strutturate aiutano una crescita armonica e una migliore capacità di coordinazione e di equilibrio.

Stare seduti per troppo tempo non fa bene all'organismo perché i muscoli perdono tono, le articolazioni con il passare del tempo diventano meno elastiche e quindi si ha difficoltà nei movimenti.

Fare tutti i giorni attività fisica allontana il rischio di molte malattie.

SUGGERIMENTI: dove e quando fare attività fisica

