

La PIRAMIDE ALIMENTARE



La DIETA MEDITERRANEA nel 2010 è stata riconosciuta dall'UNESCO un patrimonio dell'umanità.

Numerosi studi hanno dimostrato, nel tempo, una correlazione tra la "dieta mediterranea" e la diminuzione del rischio di malattie cardiovascolari e tumori. Le ragioni di questi effetti protettivi sull'organismo sono da individuare nelle componenti essenziali di questo modo di alimentarsi: molta frutta e verdura; limitato uso di cibi contenenti colesterolo; presenza di pesce azzurro, ricco di omega-3. Questi cibi facilitano la formazione delle membrane cellulari, migliorano il tono dei vasi sanguigni e sono importanti anti-aggreganti piastrinici. Il moderato consumo di vino apporta dei potenti antiossidanti, vasodilatatori e antiaggreganti e l'olio extravergine è ricco di grassi monoinsaturi, i quali favoriscono il colesterolo "buono" HDL, limitando l'LDL, dannoso per cuore e arterie.

Pertanto, AMA TE STESSO, MANGIA CORRETTAMENTE!

IISS "Fermi—Da Vinci"
Sezione Istituto Professionale
Via G. Fabiani, 6
50053 Empoli

Il questionario, l'elaborazione dei dati, i cartelloni e la brochure informativa sono stati realizzati dagli studenti della classe 4S indirizzo Servizi Socio-Sanitari all'interno del percorso didattico di Psicologia generale e applicata.

ISS "Fermi-Da Vinci"

Empoli

Indirizzo Professionale per i
Servizi Socio-Sanitari

alimentAMIAMOCI



AMA te stesso
MANGIA
CORRETTAMENTE!

Progetto di educazione alimentare

A.S. 2015-16

alimenti **AMIAMOCI** perché...

Nel mese di dicembre abbiamo somministrato agli studenti della nostra scuola un questionario sulle abitudini alimentari.

Dall'analisi dei dati abbiamo constatato che:

- la metà degli studenti non fa 5 pasti e, soprattutto, non fa la prima colazione
- circa il 50% non mangia in modo regolare frutta e verdura
- molti acquistano la merenda ai distributori automatici o ne mangiano di confezionate
- solo la metà fa attività sportiva regolare
- più di due terzi degli studenti che hanno dichiarato di aver fatto una dieta, non hanno seguito le indicazioni di un medico ma si sono affidati a internet o a suggerimenti di amici.

Abbiamo quindi deciso di fare questo volantino e una serie di cartelloni per aiutare tutti ad alimentarsi in modo più corretto.

MENS SANA IN CORPORE SANO cioè...

Per essere in forma e avere una mente sempre lucida è importante non solo la qualità di ciò che si mangia, ma anche quanti pasti al giorno si effettuano.



Affiancare ai 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) 2 spuntini permette non solo di assumere tutti i nutrienti necessari all'organismo, ma anche di mantenere costante la glicemia, cioè lo zucchero nel sangue.



Abbiamo analizzato le risposte a 23 domande di ben 311 studenti della sede del Professionale in via G. Fabiani

LA PRIMA COLAZIONE: il pasto più importante

Molti non lo sanno, ma la colazione è il pasto più necessario perché è quello che dà la carica per iniziare la giornata. Essa dovrebbe coprire circa il 20% dell'apporto calorico e nutrizionale complessivo: è il carburante che fa ripartire il nostro organismo dopo il digiuno notturno.



Non ti piace il gusto dolce? A colazione va bene anche il cibo salato. Quel che non va bene è il digiuno!

Una buona colazione dovrebbe comprendere carboidrati (pane, biscotti, cereali ..), frutta (ricca di vitamine e sali minerali) e latticini (latte, yogurt, ricchi di calcio). Quindi digiuno o un caffè al volo non va bene!

Zucchero: SI' o NO?

SI': Non tutti lo sanno ma il nostro cervello ha bisogno di zucchero per funzionare: quello di un adulto ne brucia circa 130 g durante le 24 ore! Al risveglio, il serbatoio della nostra macchina-organismo è quasi vuoto, pertanto andare a scuola o a lavoro senza fare la prima colazione è come mettersi in viaggio con la benzina quasi finita. È per questo che molti, dopo un po' che sono a scuola, avvertono giramenti di testa e si sentono male. Inoltre questa carenza fa sì che attenzione, memoria e capacità di apprendimento siano ridotte al minimo. La colazione quindi fa bene anche alla pagella scolastica!



NO: Troppo zucchero fa male! L'OMS infatti raccomanda di non superare il 10% delle calorie giornaliere in zuccheri. Se un adolescente ha bisogno di circa 2000 Kcal al giorno, dagli zuccheri dovrebbero provenire al massimo 200 Kcal che corrispondono a circa 50 g.

Attenzione, quindi, a cosa ingeriamo soprattutto dai distributori: spesso, infatti, i cibi e le bevande delle macchinette contengono una elevatissima quantità di zucchero, che si aggiunge a quello che assumiamo con pane, pasta, dolci, frutta e bevande.

Alcune lattine di bevande contengono circa 40g di zucchero, alcuni snack di 40g ne contengono ben 20 di zucchero! Senza accorgercene superiamo le dosi raccomandate, con danni ai denti e alla linea. Quindi: occhio a cosa mangi!



Sapevi che il cibo ha effetti sull'intelligenza?

Alcuni studi hanno dimostrato che il Quoziente Intellettivo (QI), che si pensava rimanesse lo stesso dall'infanzia, può aumentare o diminuire negli anni grazie alle attività che "allenano" il cervello ma anche grazie a ciò che mangiamo. Soprattutto durante l'infanzia e l'adolescenza, quando ancora si sta formando, il cervello ha bisogno di tutte le vitamine i sali minerali e gli antiossidanti contenuti nella frutta e nella verdura. Mangiarne, quindi, è molto intelligente!