

Il mercoledì della frutta

Insieme per conoscere, vedere, gustare, odorare quello che la natura ci offre

**SERVIZIO DI IGIENE DEGLI
ALIMENTI E DELLA
NUTRIZIONE**

**DOTT. LUCA BELLI
IP. ROMANI ISABELLA**





PERCHE'

- Ad aprile 2021 il ministero della Salute ha pubblicato il documento “Salute a portata di mano: Decalogo per il consumo di frutta e verdura” con l’obiettivo di incrementare il consumo di frutta, verdura, legumi e cereali integrali nelle famiglie. Il testo, che contiene una serie di indicazioni riassuntive e pratiche, è stato anche pensato per sensibilizzare i genitori ad adottare e promuovere un'alimentazione varia ed equilibrata per tutta la famiglia, che includa adeguate quantità di prodotti vegetali.

Salute a portata di mano



DECALOGO PER IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

1

Cinque porzioni al giorno: ogni giorno mangia "facilmente" 5 porzioni di frutta e verdura, comprese quelle pronte al consumo senza sale e/o zucchero aggiunti, varia la scelta dei colori e preferisci quella di stagione.

2

Stai sano? Ti sei sempre a portata di mano frutta e verdura in modo da averne sempre una scorta, ben in vista in frigo o nel frigorifero.

3

Chi l'ha detto che le verdure devono essere solo "contorno"? Prova finocchi, carote, sedano, pomodori e tanti altri ortaggi come snack: ne guadagni in salute e gusto, le fibre e i nutrienti.

4

Studi e lavori? Scegli l'energia della frutta fresca e rigarti con la giusta carota!

5

Cosa mangi oggi? Un bel piatto con abbondanza di verdure: così hai una gustosa occasione per consumare una delle 2-3 porzioni di verdura della giornata.

6

Peccati di gola? Di ogni bene ne sempre con l'aggiunta di frutta alle preparazioni di dolci: fatti in casa saranno più gustosi e salutari.

7

Non si butta niente! Usa ogni parte del prodotto: vegetali con i germi della verdura nei brodi e zuppe, nei frullatori/estrattori riempiono il "residuo" della pizza dai frutti e aggiungilo alla bevanda che hai preparato. Vitamine e fibre inalterate!

8

Fai centro con un bel piatto unico! 2-3 volte alla settimana: una buona insalata e base di cereali (ad es.: pasta, riso, farro, pane integrali, etc.) e legumi, e il buon nutrimento è assicurato.

9

La verdura è il meglio di sé "cruccante". Cerca di non farla cuocere troppo: mantieni meglio i suoi nutrienti e ti sentirai più sazio.

10

Dal il buon esempio! Cambiata la per prima a mangiare davanti ai bambini frutta e verdura e sarai più convincente.

Il "Decalogo" vuole dare alla famiglia e al consumatore in generale una serie di indicazioni pratiche per incrementare il consumo di frutta e verdura.



In un Paese mediterraneo il consumo quotidiano di prodotti orto-frutticoli potrebbe auspicabilmente superare le 5 porzioni raccomandate attraverso l'introduzione di frutta e verdura non soltanto nei pasti principali, ma anche nella colazione e negli spuntini, nonché come ingredienti di piatti più elaborati. Le porzioni proposte dal decalogo sono "almeno" 5 di frutta e/o verdura, con il suggerimento di variare il più possibile e utilizzare prodotti di stagione. Tra queste, le porzioni di verdura da consumare dovrebbero essere 2-3 al giorno. Nel documento inoltre si raccomanda di non eccedere nella cottura delle verdure per limitarne gli effetti sia in termini di perdita di nutrienti sia per non ridurre eccessivamente la "croccantezza" dei prodotti e quindi la loro capacità di dare sazietà. Tra le indicazioni è proposto l'utilizzo di ogni parte dei prodotti vegetali e dei residui della polpa dei frutti per preparare bevande ricche di vitamine e fibre. Oltre a frutta e verdura, il decalogo raccomanda, almeno 2-3 volte a settimana, il consumo di legumi e di cereali, preferibilmente integrali, e suggerisce di utilizzarli insieme per la preparazione di zuppe come piatto unico, ricco di nutrimento e bilanciato.



L'importanza di una dieta bilanciata per la salute

Un'alimentazione equilibrata basata su un apporto bilanciato di nutrienti quali carboidrati, proteine e grassi, un equilibrio tra energia introdotta e il suo dispendio attraverso un adeguato livello di esercizio fisico, rivestono un ruolo fondamentale nel ridurre il rischio di sovrappeso e obesità e di alcune patologie cronic-degenerative. Una dieta bilanciata è il risultato di scelte quotidiane di alimenti appropriati e correttamente combinati che prevedono un consumo adeguato di frutta, verdura, legumi, cereali e un consumo limitato di sale, dolci e bevande caloriche. In associazione alle scelte salutari, conoscere la diversità delle risorse alimentari, la loro stagionalità e tipicità nonché le filiere alimentari e le loro caratteristiche produttive permette di scegliere consapevolmente e variare la dieta rendendola ricca e completa.



Tuttavia, l'aumento della produzione di alimenti trasformati, la rapida urbanizzazione e il cambiamento degli stili di vita hanno portato a una modifica nell'alimentazione. Le persone ora consumano più cibi ricchi di energia, grassi, zuccheri liberi e sale/sodio e molte persone non mangiano abbastanza frutta, verdura e cereali integrali. Per questo motivo iniziative come il Decalogo del Ministero sono fondamentali per promuovere cambiamenti negli stili di vita a favore della salute dei cittadini.

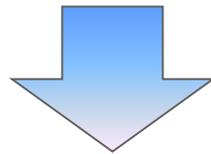




Dobbiamo imparare a **DISTINGUERE** tra

ALIMENTAZIONE

tutto ciò che mangiamo



Siamo

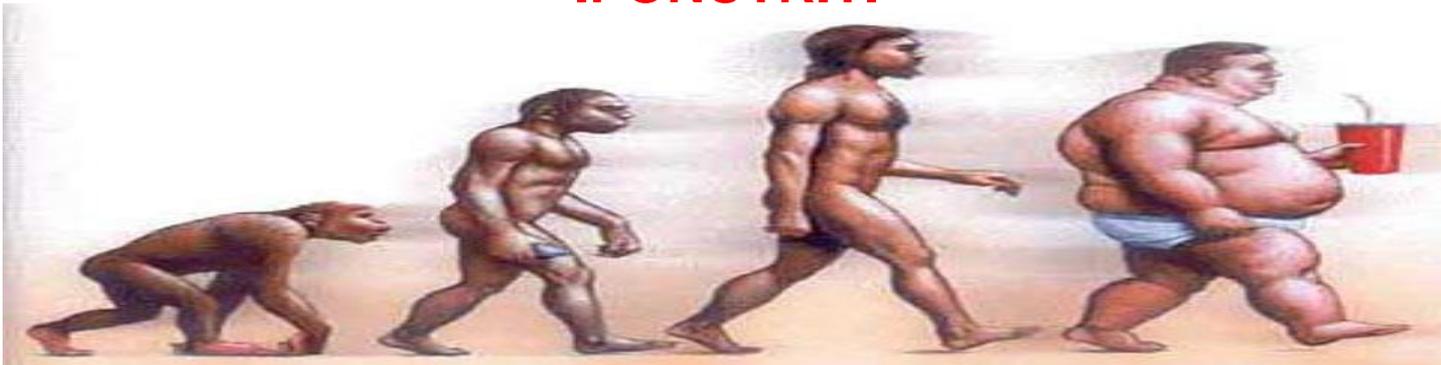
NUTRIZIONE

tutto ciò che ci serve

IPERALIMENTATI

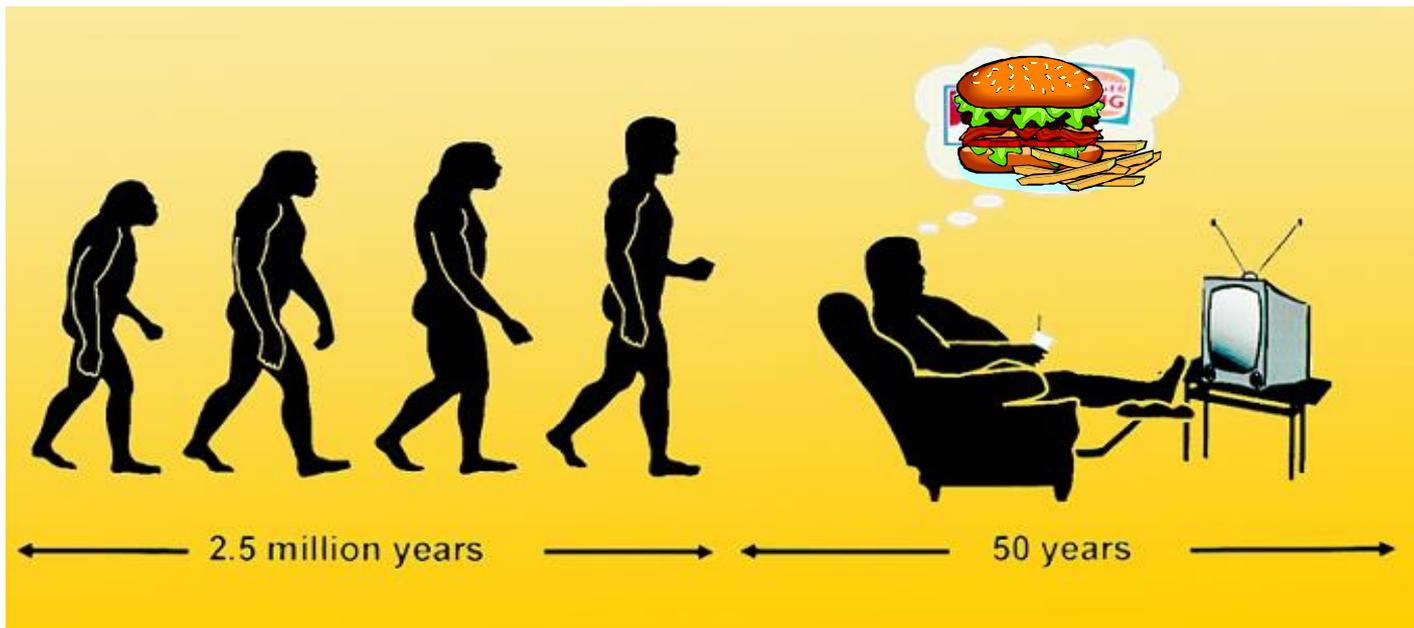
ma

IPONUTRITI





L'evoluzione

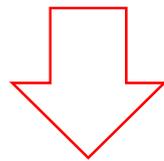


APPARENTE BENESSERE



PER UNA SANA ALIMENTAZIONE:

1. Garantire la crescita degli organi, dello scheletro, dei muscoli e lo sviluppo cerebrale
2. Rafforzare le difese immunitarie
3. Garantire un adeguato apporto calorico, anche rispetto all'attività fisica praticata



SALUTE

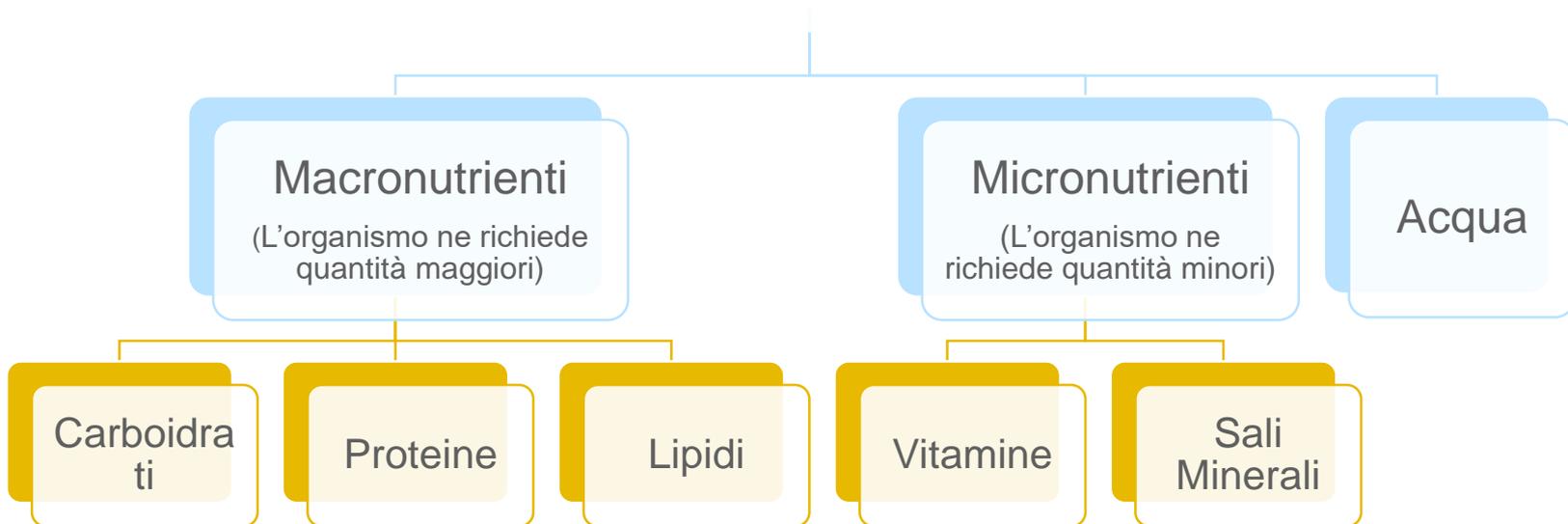




I PRINCIPI NUTRITIVI

Il modo per garantire un corretto apporto di nutrienti, energia e micronutrienti è quello di adottare un'alimentazione **il più possibile variate ed equilibrata**

I principi nutritivi





I MACRONUTRIENTI

Carboidrati

- Sono il carburante del nostro organismo

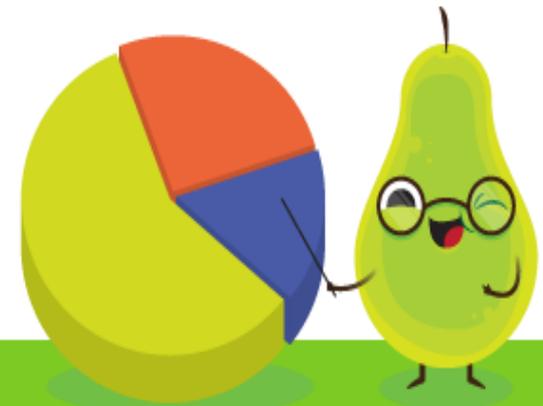
Proteine

- Sono i «mattoni» del nostro organismo

Grassi

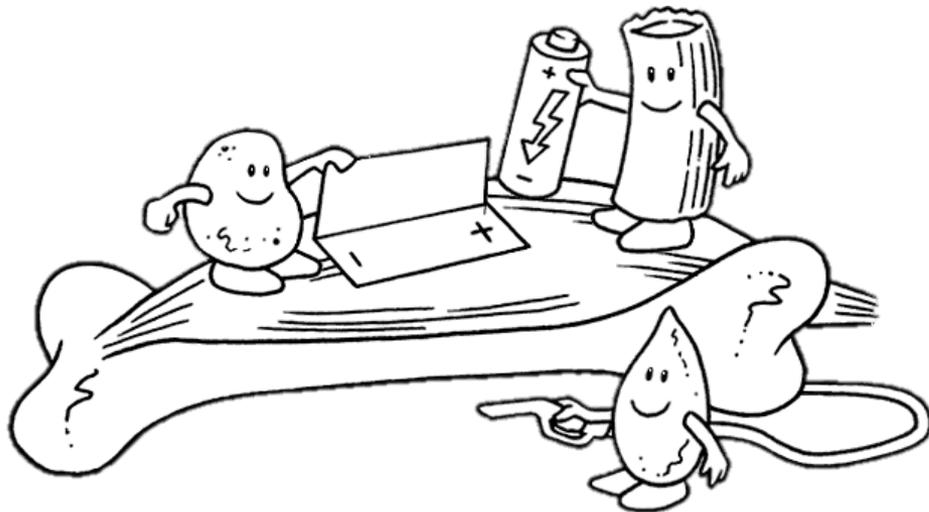
- Sono la maggiore riserva di energia del nostro organismo

58%
Carboidrati
26%
Grassi
16%
Proteine



CARBOIDRATI

Sono gli zuccheri. Hanno un importantissimo ruolo energetico: cervello, cuore e muscoli usano i carboidrati per svolgere correttamente le loro funzioni



Carboidrati Semplici .
Forniscono subito energia al corpo, (si trovano per esempio nello zucchero da tavola, miele, marmellata ma anche nella frutta)



Carboidrati Complessi
Sono gli amidi e le fibre, forniscono energia più lentamente, (si trovano principalmente nel pane nella pasta nelle patate)

PROTEINE

Il loro nome deriva dalla parola greca «pròteios» che significa «di primaria importanza»

La scelta della quantità ma soprattutto della qualità delle proteine è di grande importanza.

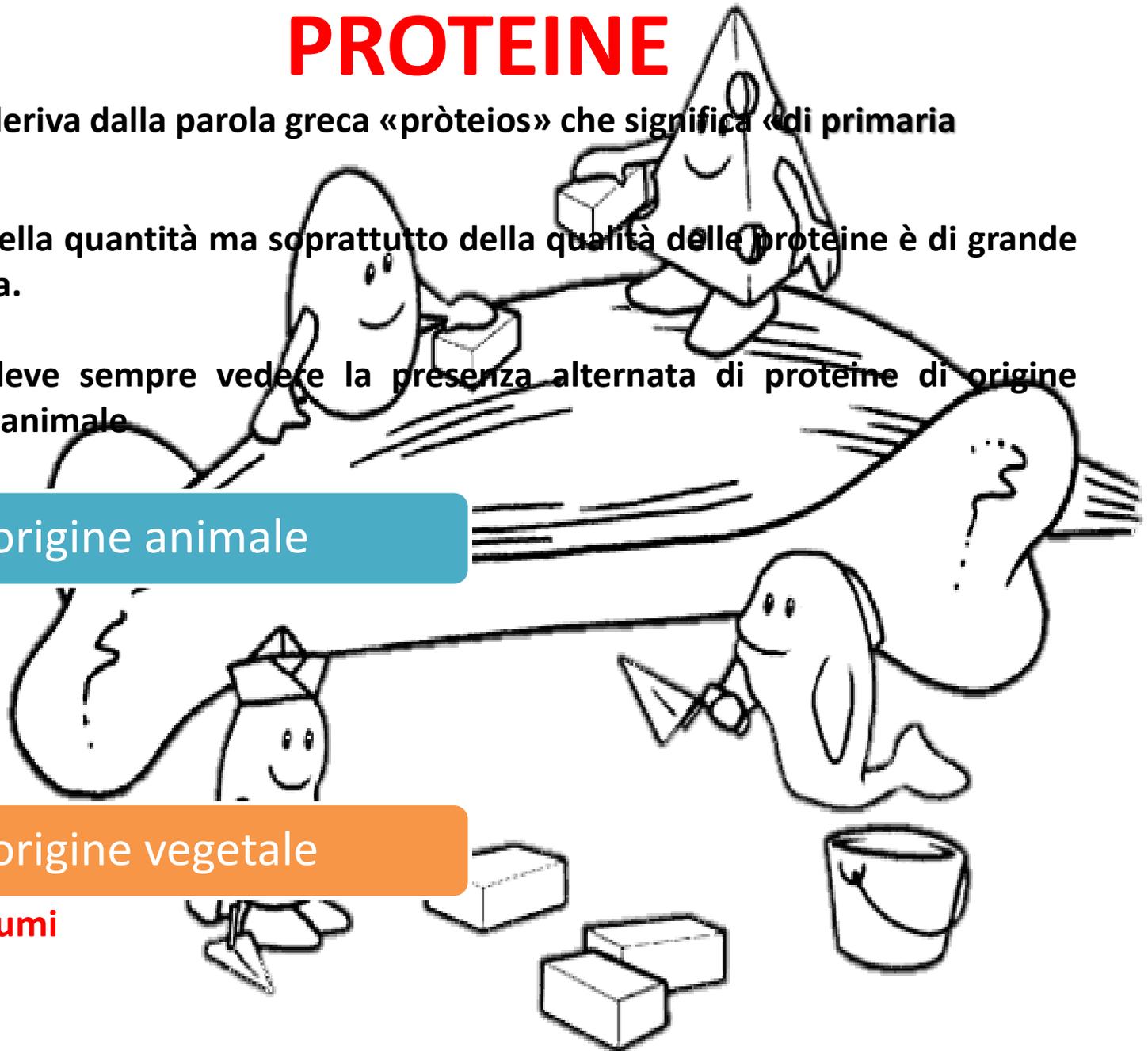
La dieta deve sempre vedere la presenza alternata di proteine di origine vegetale e animale

Proteine di origine animale

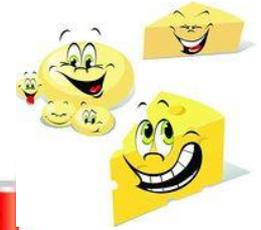
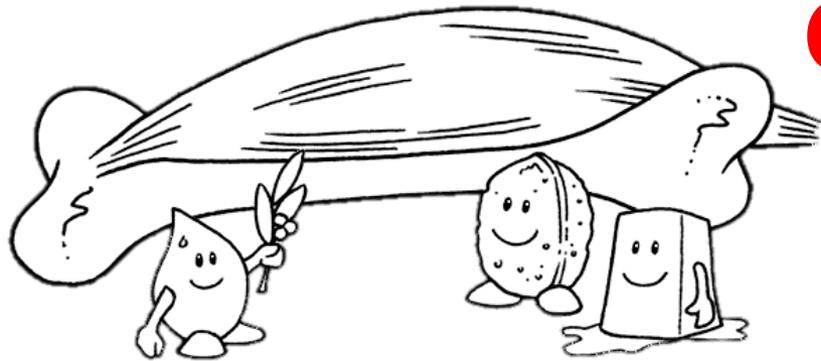
- Carne
- Pesce
- Uova
- Formaggi

Proteine di origine vegetale

- Cereali + Legumi



GRASSI



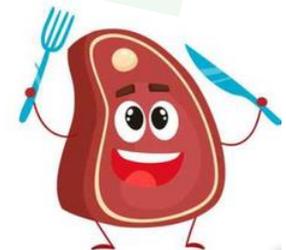
Grassi «buoni»

- **Grassi mono e polinsaturi**
 - Olio extra-vergine di oliva
 - Salmone e Pesce Azzurro
 - Frutta secca a guscio



Grassi «cattivi»

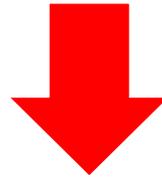
- **Grassi saturi e trans**
 - Carne (soprattutto rossa), burro, formaggi, cibi industriali
 - Margarina, grassi vegetali idrogenati



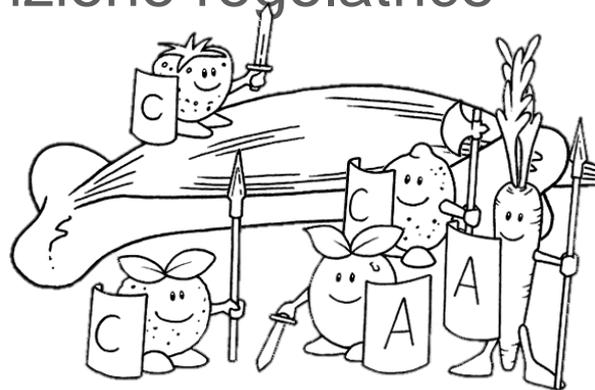
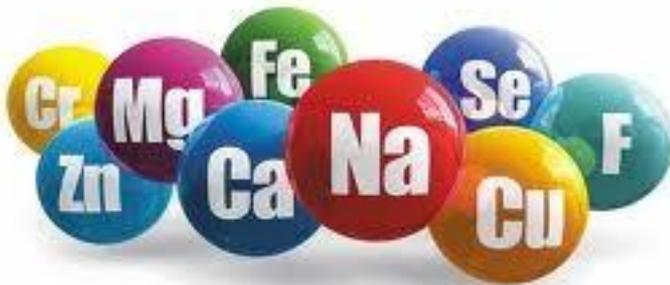


MICRONUTRIENTI

Vitamine e Sali Minerali sono micronutrienti che non apportano energia, ma sono fondamentali per la crescita e per la salute.



Funzione regolatrice





MANGIARE BENE = VARIETA' = ESSERE IN FORMA

Mangiare di tutto, senza esagerare, è un piacere che fornisce tutto ciò che serve al nostro corpo

Gli alimenti si dividono in 5 gruppi nutrizionali

Per mangiare in modo sano ed equilibrato è necessario
**non escludere nessun
gruppo**





Gruppo I

Cereali e derivati + Tuberi

- Carboidrati complessi (amido)
- Proteine vegetali
- Alcune vitamine del gruppo B (B1, B3)
- Fibra alimentare





Gruppo II Frutta e Verdura

- **Acqua**
- **Fibre**
- **Sali minerali**
- **Vitamine**





Gruppo III Latte e derivati

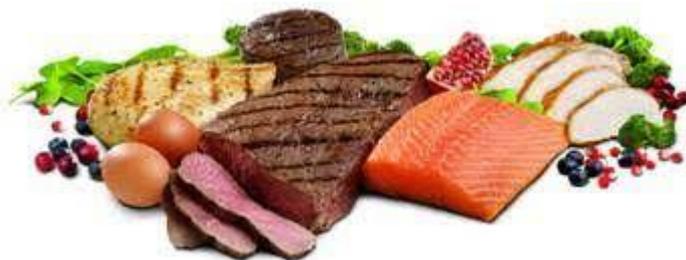
- Proteine animali
- Calcio e fosforo
- Alcune vitamine del gruppo B (B2, B12) e vitamina A
- Lipidi





Gruppo IV

Carne, Pesce, Uova e Legumi



- Proteine
- Ferro, Zinco, Rame
- Alcune vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B12)
- Lipidi



Gruppo V: Grassi di condimento

- Lipidi
- Acidi grassi saturi e insaturi
- Acidi grassi essenziali





Dammi il 5!!!



Il numero più importante per la nostra salute:

5



5 pasti al giorno

5 porzioni di frutta e verdura

5 colori

Consumare meno
spuntini e scegliere
alternative più
sane



Essere fisicamente
attivi tutti i giorni

5 regole per uno stile di vita sano



Scegliere
l'acqua come
bevanda

Spegnere il
televisore o
il computer
ed essere
fisicamente attivi

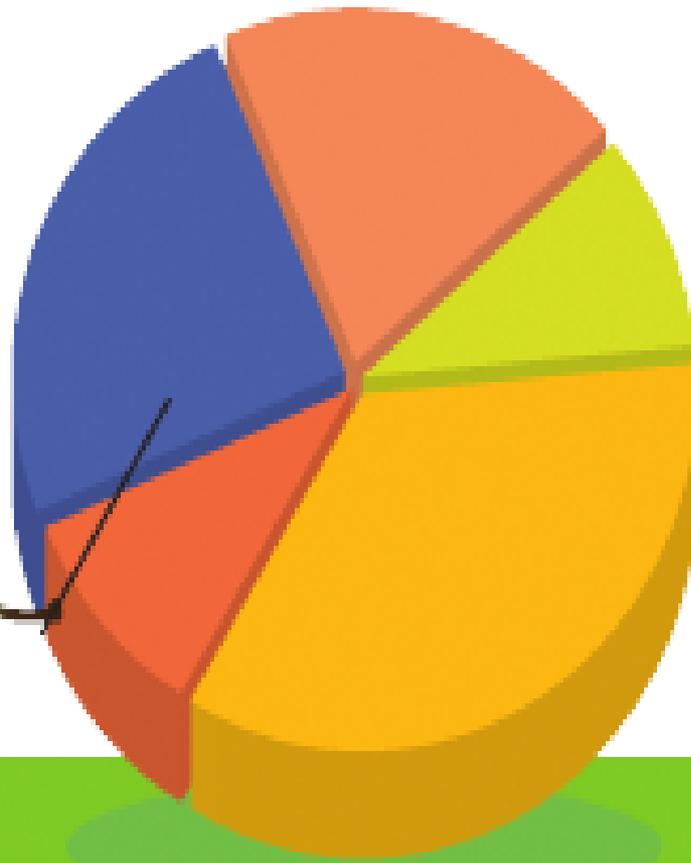


Mangiare più frutta
e verdura



COLORI	ORTAGGI E FRUTTA	EFFETTI SULLA SALUTE
BLU VIOLA	 <p>Melanzane - Radicchio - Frutti di bosco - Uva rossa - Prugne - Fichi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Effetti positivi su tratto urinario, invecchiamento e memoria • Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari
VERDE	 <p>Asparagi - Basilico - Broccoli - Cetrioli - Insalata - Prezzemolo - Spinaci - Zucchine - Uva bianca - Kiwi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Effetti positivi su occhi, ossa e denti • Riduzione rischio tumori
BIANCO	 <p>Aglio - Cavolfiore - Cipolle - Finocchi - Funghi - Mele - Pere</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Effetti positivi su livelli di colesterolo • Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari
GIALLO ARANCIO	 <p>Zucca - Carote - Peperoni - Albicocche - Arance - Clementine - Limoni - Mandarini - Melone - Pesche - Pompelmi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Effetti positivi su sistema immunitario, occhi, pelle • Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari
ROSSO	 <p>Barbabietola rossa - Pomodori - Ravanelli - Anguria - Ciliegie - Fragole - Arance rosse</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Effetti positivi su tratto urinario e memoria • Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

5 PASTI AL GIORNO



20% Colazione

10% Spuntino
metà mattina

35% Pranzo

10% Merenda
del pomeriggio

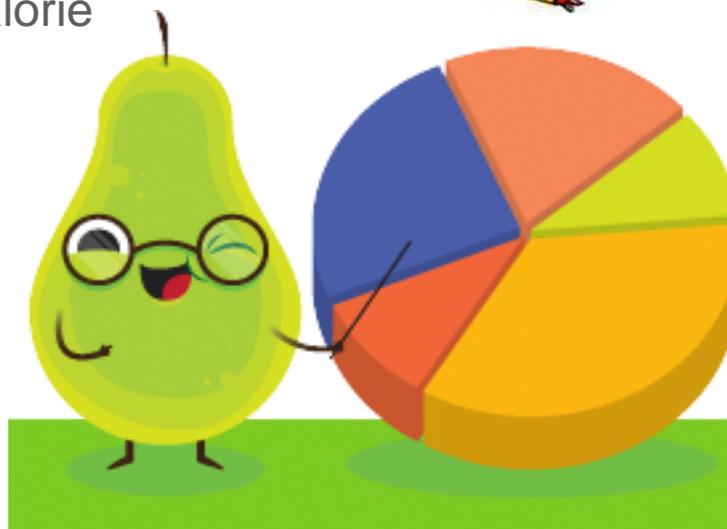
25% Cena



LA PRIMA COLAZIONE

La colazione dovrebbe rappresentare il 20% delle calorie assunte giornalmente

PER UNA SANA PRIMA COLAZIONE SCEGLI:

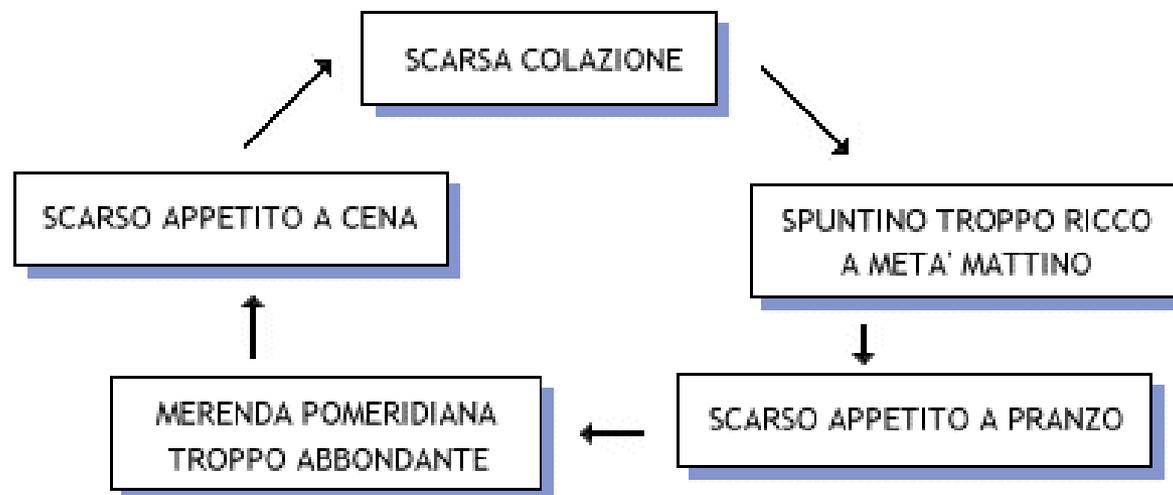


20% Colazione
10% Spuntino
metà mattina
35% Pranzo
10% Merenda
del pomeriggio
25% Cena



LA PRIMA COLAZIONE

Una buona colazione aiuta il corpo a risvegliarsi, accelera il metabolismo e ci dà quella vitalità indispensabile per non arrivare stanchi alla pausa pranzo.





COME FARE UNA BUONA PRIMA COLAZIONE?

Per una colazione completa, l'ideale è consumare un alimento appartenente a ognuno dei seguenti gruppi:

Latte e Derivati

- Latte
- Yogurt
- Ricotta
- Formaggio Fresco

Cereali e Derivati

- Pane
- Cereali da Prima Colazione
- Biscotti Secchi
- Dolci semplici fatti in casa

Frutta e Derivati

- Frutta fresca
- Spremute





ATTENZIONE



Attenzione a merendine, prodotti industriali, brioches...ricchi di grassi idrogenati, zuccheri, prodotti raffinati...e calorie! Lasciamoli una volta ogni tanto, non facciamo che diventi un'abitudine e facciamo un patto: **per ogni «eccezione» un bel giro a piedi o in bicicletta!**



Una buona alternativa?...50 grammi di **cioccolato fondente**, fornisce ferro, fosforo, potassio e antiossidanti, senza avere troppe calorie.



La merenda

Yogurt bianco con un piccolo frutto di stagione o un po' di frutta secca

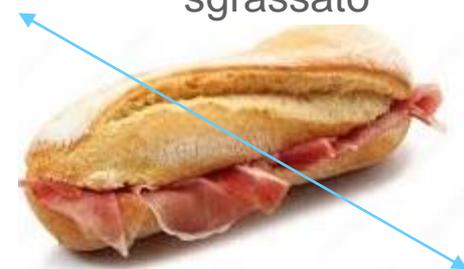


Un bicchiere di latte e cacao con alcuni biscotti (meglio integrali) o un dolce fatto in casa

Gli obiettivi di una buona merenda sono:

- **Saziare la fame** del momento **senza però appesantire** troppo la digestione e togliere l'appetito per il pasto successivo
- Essere **equilibrata** nei componenti, in particolare non deve essere né troppo ricca di zuccheri né troppo ricca di sale

Un piccolo panino con prosciutto sgrassato

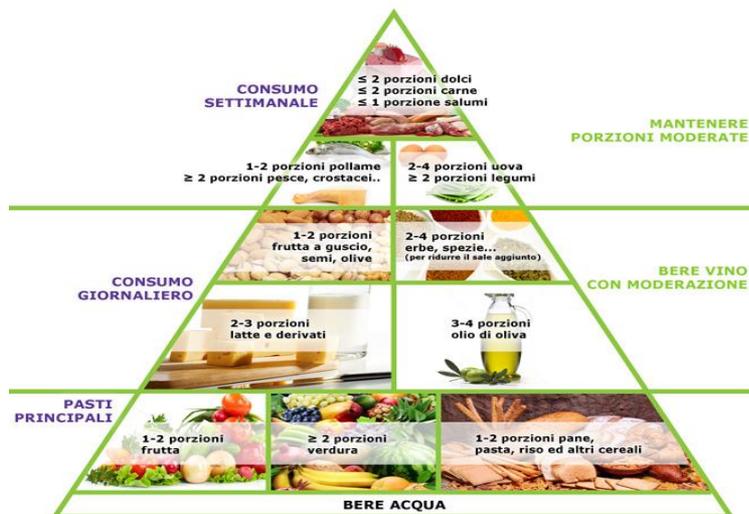




LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Per promuovere nella popolazione comportamenti salutari, il *Ministero della Salute* ha elaborato un modello di dieta coerente sia con lo stile di vita attuale che con la tradizione alimentare italiana:

la piramide alimentare.



ATTIVITA' FISICA | CONVIVIALITA' | STAGIONALITA' | PRODOTTI LOCALI

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE, NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

FRUTTA E VERDURA	5 porzioni
CEREALI	3 porzioni di pane 1 porzione di pasta o riso (meglio se integrali)
LATTE E YOGURT	3 porzioni
CARNE	2-3 volte
PESCE	2-3 volte
LEGUMI	3 volte
UOVA	2 volte
FORMAGGIO	2 volte
CONDIMENTI	3 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno
DOLCI	1-2 volte la settimana

OGNI GIORNO

OGNI SETTIMANA

...SALTA LA CORDA NON LA COLAZIONE!

guadagnare salute

VIVI IN MOVIMENTO GUADAGNA SALUTE!

LA PIRAMIDE ALIMENTARE





Come funziona?

Man mano che ci si avvicina al **vertice** troviamo gli alimenti che devono essere **consumati con moderazione**



Partendo dalla **base** troviamo gli alimenti che i devono essere **consumati più frequentemente**



Le fondamenta della piramide



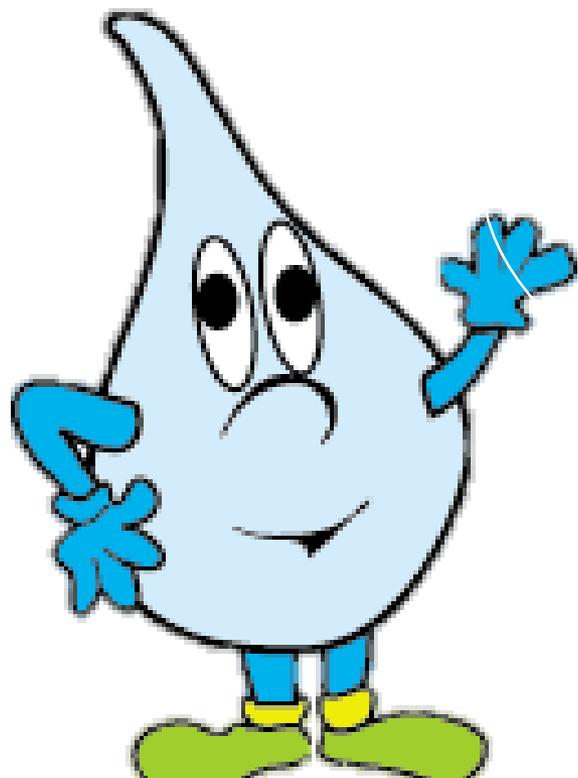
ATTIVITA' FISICA | CONVIVIALITA' | STAGIONALITA' | PRODOTTI LOCALI





L'importanza dell'acqua per il corpo umano



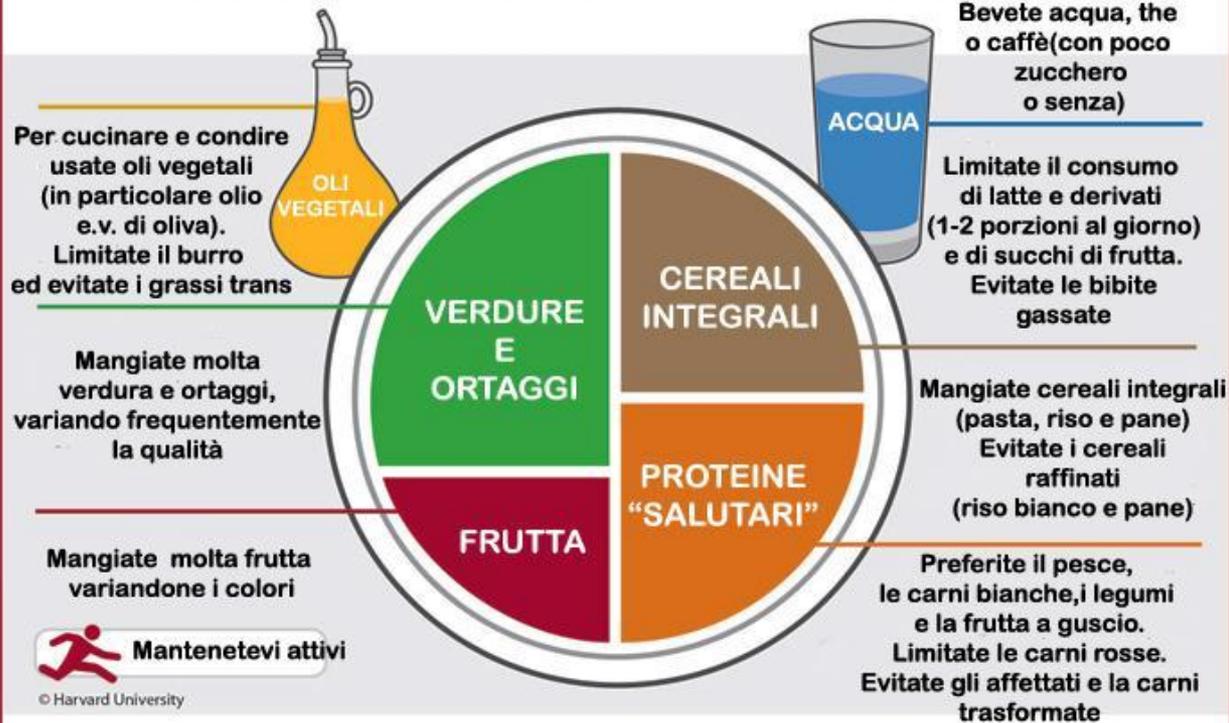


L'acqua è la migliore fonte di liquidi, è priva di calorie, disseta ed è ricca di sali minerali!

Attenzione invece alle bevande che si trovano in commercio (succhi di frutta, bevande gassate...) spesso troppo ricche di zuccheri...impariamo a sceglierle...



IL PIATTO SANO



© Harvard University



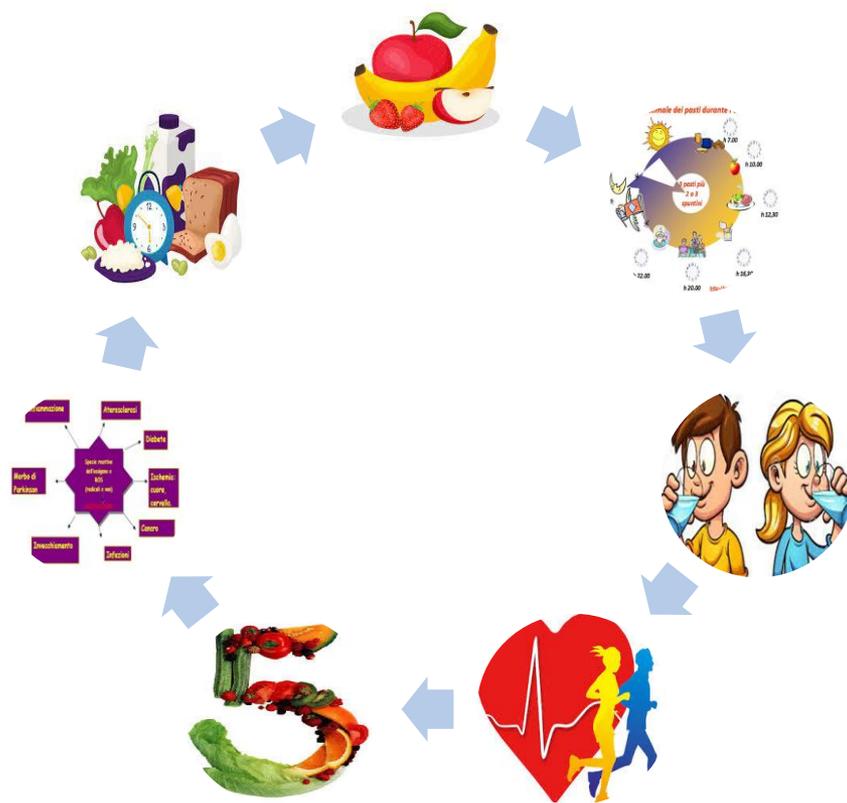
Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu





Sette mosse “giuste” per stare in forma





La prima colazione è il pasto più importante, perché assicura all'organismo energia e nutrienti necessari per iniziare bene la giornata.

Il ruolo di una merenda è quello di interrompere il digiuno tra i due pasti principali; è importante che la merenda sazi quanto basti per arrivare al pasto successivo, senza apportare una quantità di calorie eccessiva

Saltare il pasto non è una “furbata” e fa arrivare al pasto successivo ancora più affamati!

Beviamo acqua ogni qualvolta il nostro organismo lo richieda!

Fissiamo un appuntamento quotidiano con l'attività fisica!

Il numero della salute:

5 gruppi nutrizionali

5 colori della frutta e della verdura

5 porzioni di prodotti ortofrutticoli da consumare ogni giorno

5 i pasti quotidiani previsti in un regime di corretta alimentazione

Un consumo quotidiano di frutta e verdura contribuisce a ridurre il rischio di sviluppare tumori, diabete, patologie cardiovascolari



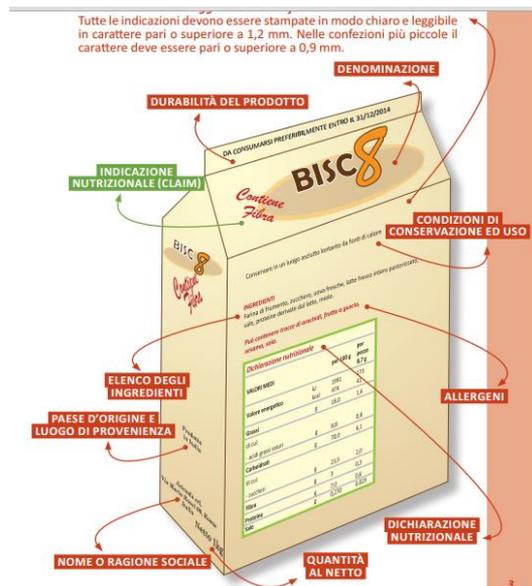
Impariamo a osservare

Come fare scelte consapevoli

L'etichetta alimentare è una sorta di carta d'identità dell'alimento

Le etichette alimentari

Regolamento n° 1169/2011 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 25 ottobre 2011



- Denominazione di vendita
- Elenco degli ingredienti
- Etichetta nutrizionale
- Allergeni o derivati
- Quantità netta del prodotto
- Data di scadenza
- Modalità d'uso e di conservazione
- Riferimenti dello stabilimento produttore
- Paese d'origine



L'etichetta nutrizionale

4

1. Kcal
2. Proteine
3. Grassi
4. Carboidrati

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100g DI PRODOTTO	
VALORE ENERGETICO kcal 106/kJ 444	CARBOIDRATI 13 g
PROTEINE 3,2 g	GRASSI 4,1 g

Le etichette alimentari

7

1. Kcal
2. Proteine
3. Grassi
4. Grassi saturi
5. Carboidrati
6. Zuccheri
7. Sale

Valori Nutrizionali		Valori nutrizionali medi calcolati per 100g
Nutrition Facts		Average nutrition facts calculated for 100g
Valore energetico	Kcal	111/ KJ 462
Proteine / Protein		1,4 g
Carboidrati / Carbohydrates		8,1 g
di cui zuccheri / Sugars		3,7 g
Grassi / Fat		7,6 g
di cui saturi / Saturated		1,0 g
Fibre alimentari / Fibers		2,4 g
Sodio / Sodium		476 mg

Regolamento
n°1169/2011

Obbligatori:

Kcal
Proteine
Grassi
Grassi Saturi
Carboidrati
Zuccheri
Sale

Facoltativi:

Fibre alimentari



L'elenco degli ingredienti

Secondo l'attuale legislazione, è obbligatorio **elencare tutti gli ingredienti contenuti** in un prodotto alimentare, compresi acqua e additivi, facendoli apparire in ordine decrescente in base al peso.



Ingredienti

Farina di frumento, zucchero, grasso vegetale di palma, latte scremato in polvere 5,1%, amido di frumento, olio di semi di girasole, farina di riso 3,2%, miele, agenti lievitanti (carbonato acido di ammonio, carbonato acido di sodio), minerali concentrati di latte, burro, emulsionante: lecitina di soia, aromi (latte), sale.

Gli ingredienti evidenziati possono provocare allergie o intolleranze.

Può contenere tracce di: arachide, frutta a guscio, sesamo e uova.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	
Valori medi per 100g di prodotto	
Valore energetico	1567 kJ / 375 kcal
Proteine	5,1 g
Carboidrati	98,6 g
di cui zuccheri	27,0 g
Grassi	12,9 g
di cui acidi grassi saturi	2,9 g
Fibre	2,0 g
Sodio (Sale)	0,36 g (0,93g)



Alcuni alimenti a confronto

Crema al cioccolato da spalmare

INGREDIENTI: ZUCCHERO, OLIO VEGETALE, NOCCIOLE (13%), CACAO MAGRO, LATTE SCREMATO IN POLVERE (5%), SIERO DI LATTE IN POLVERE, EMULSIONANTI: LECITINE (SOIA), AROMI.

Crema da spalmare
Ingredienti - Nocciole (45%), zucchero, cacao magro (9%), latte scremato in polvere (5%), burro di cacao, emulsionante: lecitina di soia, aromi.

Succo di frutta alla mela

SUCCO DI FRUTTA

SUCCO

biologico

INGREDIENTI: succo di mela* 65% minimo, acqua, zucchero*, correttore di acidità: acido citrico.

*ingredienti biologici

Prodotto e confezionato da

Succo e polpa di Mela.
Frutta 50% minimo
Ingredienti: purea di mela, acqua, sciroppo di glucosio-fruttosio, zucchero, acidificante: acido citrico, antiossidante: acido ascorbico.

Da consumarsi preferibilmente entro la fine di: vedi lato superiore



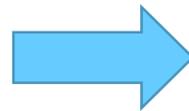
Attenzione alle bevande zuccherate!



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER 100 ml	
VALORE ENERGETICO:	42 kcal, 180 kJ
PROTEINE:	0 g
CARBOIDRATI:	10,6 g
DI CUI ZUCCHERI:	10,6 g
GRASSI:	0 g
DI CUI SATURI:	0 g
FIBRE ALIMENTARI:	0 g
SODIO:	0 g

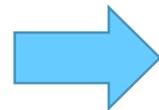
Questa lattina di 330 ml contiene

kcal	Zuccheri	Grassi	Acidi grassi saturi	Sodio
139	35 g	0 g	0 g	0 g
7%	39%	0%	0%	0%



7/8 cucchiaini di zucchero!

Quanto dobbiamo camminare per smaltire una lattina?



1 ora a passo veloce



...e alle bevande energetiche



Red Bull: ti mette le ali o ti porta alla morte?

<http://www.curiosone.tv/red-bull-ti-mette-le-ali-o-ti-porta-alla-morte-12127/>



...e alle bevande energetiche

Ingredienti della Red Bull: Acqua, Saccarosio, Glucosio, Regolatori di acidità (Citrati di sodio, Carbonato di Magnesio), Anidride Carbonica, Acidi (Acido Citrico), Taurina (0,4%), Caffeina (0,03%), Glucoronolattone, Inositolo, Vitamine (Niacina, Acido Pantotenico, B6, B12), Aromi, Coloranti (Caramello, Riboflavina).

1 lattina 250 ml

112 Kcal

6/7 cucchiaini di zucchero

1 caffè

sostanze stimolanti....



...i pericoli nascosti

Nella **lattina** di **Red Bull** viene citato il **Glucuronolattone**, come stimolante, ma non vengono specificate le **conseguenze** della sua assunzione, che dovrebbero includere varie avvertenze, per esempio:

1. E' pericoloso berlo se non seguito da **esercizio fisico**, poichè aumenta il **ritmo cardiaco** e quindi può causare un **INFARTO FULMINANTE**.
2. Provoca il rischio di **EMORRAGIE CEREBRALI**, dato che questa bevanda ha componenti che diluiscono il sangue affinché il cuore lo pompi più rapidamente, per compiere uno sforzo con meno fatica.
3. Mischiando **Red Bull** con **alcolici** viene creato un vero e proprio cocktail mortale che va a **DISTRUGGERE IL FEGATO**, infatti la zona colpita non si rigenererà mai più.
4. Consumando **Red Bull** regolarmente potrebbero comparire **malattie nervose e neurologiche** irreversibili, ovvero dalle quali non esiste recupero.

Stando a queste informazioni, dunque, **Red Bull** dovrebbe essere **proibita** in tutto il mondo, senza eccezioni, perchè altamente pericolosa e **dannosa** per il nostro **organismo**.



GLI ERRORI PIU' COMUNI

- La ripartizione delle calorie nei diversi pasti non è quella corretta, spesso la prima colazione non è adeguata
- Spuntini e merendine sono spesso molto calorici ma scarsi dal punto di vista nutrizionale e spesso troppo ricchi di sale e zuccheri
- Poco consumo di frutta e verdura ricche di fibre e di vitamine
- Poca attività fisica



Attività fisica

L'inattività fisica è il quarto più importante fattore di rischio di mortalità nel mondo.

- Circa 3,2 milioni di persone muoiono ogni anno a causa dell'inattività fisica.
- L'inattività fisica è un fattore di rischio fondamentale per le malattie non trasmissibili, quali le patologie cardiovascolari, i tumori e il diabete.
- L'attività fisica apporta benefici significativi alla salute e contribuisce a prevenire le malattie non trasmissibili.
- Nel mondo, un adulto su tre non è sufficientemente attivo.
- Nel 56% degli Stati membri dell'OMS sono in atto politiche per contrastare l'inattività fisica.
- Gli Stati membri dell'OMS hanno concordato di ridurre del 10% l'inattività fisica entro il 2025.

L'OMS consiglia di svolgere nel corso della settimana almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata oppure almeno 75-150 minuti di attività vigorosa più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana.

26 apr 2021



Livelli di attività fisica regolari e adeguati:

- aumentano il benessere muscolare e cardiorespiratorio;
- migliorano la salute ossea e funzionale;
- riducono il rischio di ipertensione, malattie cardiache coronariche, ictus, diabete, tumore della mammella e del colon e depressione;
- riducono il rischio di cadute e di fratture dell'anca o delle vertebre;
- sono fondamentali per l'equilibrio energetico e il controllo del peso.



5 - 17anni

Attività
MODERATA



60
Minuti

OGNI GIORNO

Ogni ulteriore incremento comporta un beneficio aggiuntivo

Attività
INTENSA



3 VOLTE
A SETTIMANA

Per migliorare la forza muscolare e l'elasticità

18 - 64 anni

Attività
MODERATA



150
Minuti

oppure

(o combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di 10
Minuti consecutivi

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana

A SETTIMANA

Attività
INTENSA



75
Minuti

oltre 64 anni

18 - 64 anni

Attività
MODERATA



150
Minuti

oppure

(o combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di 10
Minuti consecutivi

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana

A SETTIMANA

Attività
INTENSA



75
Minuti

+



Esercizio per l'equilibrio almeno 3 volte la settimana, per prevenire le cadute

IL MENO POSSIBILE



IL PIU' POSSIBILE



Fare le scale invece che prendere l'ascensore, camminare per andare a fare la spesa, posteggiare la macchina lontano da casa e dal lavoro



Cosa possiamo fare per restare sempre attivi?



1. SALIAMO LE SCALE invece di usare ascensori e scale mobili.
2. PREFERIAMO PASSEGGIATE E BICICLETTATE per percorrere tragitti brevi.
3. SCEGLIAMO, con gli amici, GIOCHI “IN MOVIMENTO”, anziché attività sedentarie.
4. ANDIAMO A FARE UN GIRO ALL’ARIA APERTA dopo i compiti, anziché restare rinchiusi in casa.
5. PREFERIAMO ROLLER E SKATE alla play, al pc o alla tv. Ricordiamoci di utilizzare tutti i dispositivi di sicurezza indispensabili, come il casco, le ginocchiere e le protezioni per i gomiti!
6. RITAGLIAMOCI UN PO’ DI TEMPO PER FARE SPORT: ogni giorno, non solo in vacanza!

Gli sprechi alimentari a Scuola



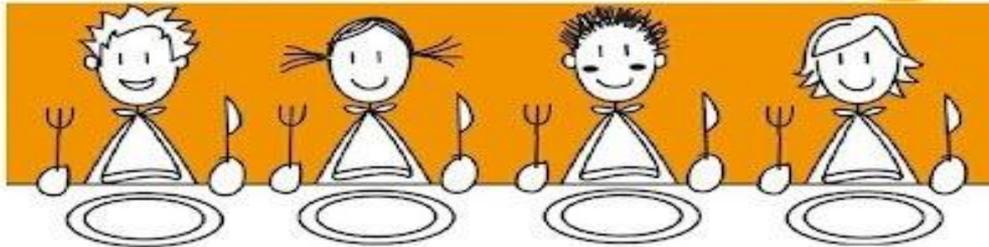
Il ruolo delle scuole per la lotta allo spreco alimentare

La sensibilizzazione al problema è un obiettivo strategico che la scuola deve promuovere, fornendo conoscenze e strumenti, agli studenti, con lo scopo di comprendere ed affrontare il tema dello spreco alimentare.

Buona parte dello spreco si origina nelle nostre case. Attraverso l'insegnamento scolastico è possibile promuovere la conoscenza e cultura del cibo "sano e giusto"

Anche le mense scolastiche rivestono un ruolo di estrema importanza, sia per trasmettere il valore del cibo, sia per promuovere comportamenti etici e, con il recupero delle proprie eccedenze, svolgere un importante ruolo sociale di sostegno agli indigenti e alle persone in difficoltà.

Servizio Mensa Scolastica

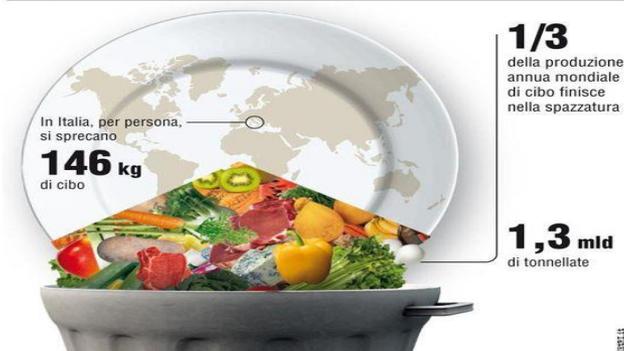


Nelle mense scolastiche viene gettata via una quantità significativa di cibo perfettamente commestibile. Secondo l'audizione Oricon il 12,6% dei pasti non viene consumato, il picco maggiore si raggiunge con i contorni (22%), quindi con la verdura. Il problema è che nelle scuole non esiste un rilevamento sistematico dello spreco. Va implementato anche con il coinvolgimento degli studenti, attraverso momenti di educazione e sensibilizzazione, accanto a percorsi di formazione per gli insegnanti.



Ministero della Salute

Lo spreco alimentare annuo



Secondo il Ministero della salute, sarebbe auspicabile avvicinare il più possibile i centri cottura alle scuole servite, anche se negli ultimi anni la tendenza è stata quella di chiudere le cucine nei singoli edifici delegando la produzione dei pasti a cucine centralizzate in grado di servire più scuole. Si consiglia anche di inserire una seconda razione di frutta e utilizzare gli avanzi giornalieri di frutta e pane del pranzo per preparare la merenda del giorno dopo, oppure di darli ai ragazzi per portarli a casa. Sarebbe necessario anche rendere i locali mensa più accoglienti e adeguati al consumo dei pasti.

il monitoraggio è importante per questo Il Ministero della Salute, in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione e Ricerca (MIUR), ha avviato nel 2015 una prima indagine conoscitiva sulla ristorazione scolastica, con l'obiettivo di delineare la situazione complessiva e stimolarne il costante miglioramento. Dall'indagine del Ministero della Salute, alla quale hanno risposto il 15% degli istituti totali (1.168 SU 7.733), è emerso che più della metà dei plessi (58%) non rileva un'eventuale presenza di residuo, e non dispone di una procedura di monitoraggio, mentre, nelle scuole in cui viene effettuata (42%), è realizzata principalmente dal personale della ditta appaltatrice. Nelle conclusioni dell'indagine viene evidenziato come fondamentale che ogni struttura proceda ad un monitoraggio delle eccedenze e dei residui alimentari, ricercandone le cause sia per perseguire obiettivi di riduzione che di riutilizzo

DECALOGO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

1. Rilevare sistematicamente le eccedenze e i residui predisponendo una procedura di monitoraggio standardizzata, coinvolgendo nelle varie attività anche gli studenti, rendendoli parte attiva del processo. L'obiettivo è duplice, in primis avere indicazioni utili per l'adeguamento delle linee guida e dei capitolati al contesto, in secondo luogo sensibilizzare gli insegnanti e gli studenti sul problema degli sprechi alimentari



2. Lavorare in rete per individuare ed eliminare le criticità che portano al lascito di parte del pasto in mensa. Questa rete integrata dovrebbe quanto meno coinvolgere: - Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN); - Ente appaltatore (Comune o scuola paritaria o ecc.); - Ente appaltato (Gestore del servizio di ristorazione); - Utenza (studenti e le rispettive famiglie, rappresentate dalla Commissione Mensa); - Istituzioni scolastiche (Corpo docente o chi assiste al pasto). L'obiettivo è quello di creare un contesto con maggior coordinamento, flessibilità ed integrazione tra l'operato di tutti i soggetti e le possibili informazioni che possono derivare dal rilevamento ed analisi puntuale delle dinamiche del servizio di refezione (previste dal punto 1).



3. Prevedere all'interno dei capitolati elementi di flessibilità con l'obiettivo di permettere un adeguamento degli stessi in funzione delle informazioni che possono derivare dal rilevamento ed analisi puntuale delle dinamiche del servizio di refezione (previste dal punto 1).



4. Formare gli insegnanti sul tema degli sprechi alimentari per renderli parte integrante ed attiva nel portare lo studente ad avere un comportamento corretto e propositivo anche durante il momento del pasto.



5. Attivare percorsi educativi e di sensibilizzazione sullo spreco alimentare e sui suoi impatti ambientali, economici e sociali, prevedendo il coinvolgimento anche delle famiglie. L'obiettivo è quello di promuovere la cultura e la consapevolezza sul fenomeno degli sprechi.



6. Ove possibile, preferire soluzioni che consentano di avvicinare il punto/centro cottura e quello di somministrazione per migliorare il gradimento delle stesche da parte del fruitore finale.



7. Prevedere* la possibilità di una seconda razione di frutta, oggi prevista solo per il pranzo. Considerare la possibilità di utilizzare per la merenda del giorno dopo frutta, pane, budini (collocandoli in locali adeguati e coinvolgendo gli insegnanti/alunni/personale ATA); ove non sia possibile conservarli a scuola, portarli a casa. *L'obiettivo è duplice, da un lato equilibrare dal punto di vista nutrizionale, degli introiti legati allo spuntino, portando ad una maggiore appetenza all'ora di pranzo e favorire, dall'altro, il consumo di frutta.



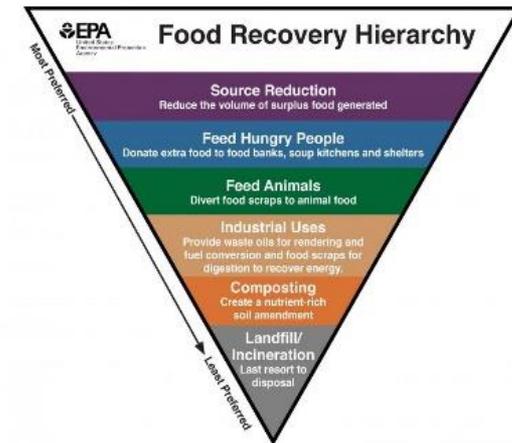
8. Rendere i refettori accoglienti e adeguati alla funzione che devono svolgere per ridurre l'impatto negativo in termini di fruizione del pasto che i refettori hanno se sono troppo ampi, scarsamente o per nulla insonorizzati, scarsamente illuminati, poco accoglienti e con arredi inadeguati, anche garantendo tempi adeguati per il consumo dei pasti, ove è prevista una turnazione.



9. Favorire i contatti tra Gestori mensa, Servizi Sociali del Comune e Enti caritatevoli; recuperare le eccedenze per attuare in rete le procedure igienico sanitarie di recupero e redistribuzione in sicurezza dei pasti non consumati a soggetti bisognosi, facendo salvo il rispetto delle buone prassi in materia di salute e sicurezza alimentare e garantendo il mantenimento a idonea temperatura fino alla cessione, anche attraverso l'incentivazione dell'uso degli abbattitori. 155 del 16 luglio 2003 (c.d. [Legge del Buon Samaritano](#))



10. Riciclare (p.e. compostaggio) tutto quanto non è stato possibile o prevenire o recuperare, gestendolo secondo procedure trasparenti e condivise per arrivare all'applicazione di modelli internazionali come ad esempio il modello Food recovery hierarchy dell'Environmental Protection Agency statunitense (fig.1).



La Gerarchia del recupero alimentare dà la priorità alle azioni che le organizzazioni possono intraprendere per prevenire e deviare il cibo sprecato. Ogni livello della Gerarchia per il recupero degli alimenti si concentra su diverse strategie di gestione del cibo sprecato.

I livelli più alti della gerarchia sono i modi migliori per prevenire e deviare il cibo sprecato perché creano i maggiori benefici per l'ambiente, la società e l'economia. Fare clic sui collegamenti sottostanti per ulteriori informazioni sui livelli della gerarchia

INDICATORI PERFORMANCE

1. valutazione della qualità percepita (customer satisfaction): - scala metrica di gradimento dell'alimento/pietanza (opp. scala qualitativa: ottimo, buono, discreto, scadente); - numero di pietanze gradite sul n. totale di pietanze erogate;

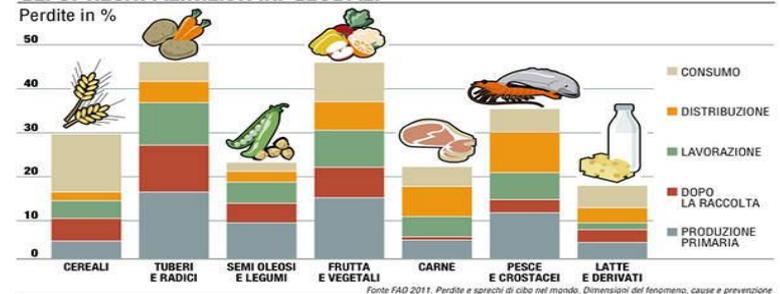
2. valutazione quantitativa delle eccedenze e dei residui attraverso strumenti validati;

3. motivazioni relative al non consumo:

- **Soggettivi** (scarso appetito, allergie, alimenti non graditi)
- **Organizzativi** (insufficiente tempo per consumare il pasto, non corrispondenza con quanto previsto, temperatura inadeguata, ambiente caotico, motivo religioso)
- **Gastronomici** (alimenti cucinati male, dieta restrittiva poco gradita, porzione abbondante, monotonia dei piatti, odore sgradevole, alimenti poco conditi o poco cotti, alimenti troppo elaborati)



GLI SPRECHI ALIMENTARI GLOBALI



A sostegno di queste direttive sono nati studi, progetti e decreti legge atti a supportare cittadino ed istituzioni.

REDUCE è un progetto promosso dal Ministero dell’Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare per la prevenzione e riduzione degli sprechi alimentari nelle ultime fasi della filiera agroalimentare. L’attività di ricerca condotta dal progetto nell’ambito della ristorazione scolastica ha l’obiettivo di sviluppare una metodologia di riferimento per la raccolta di dati sul fenomeno che sia applicabile in studi di vasta scala, fornire i risultati di una ricerca condotta su 78 plessi di scuola primaria e proporre raccomandazioni per la prevenzione e riduzione degli sprechi alimentari

Il progetto REDUCE intende promuovere un profondo cambiamento culturale fra i consumatori finali ed in particolar modo tra più giovani, insegnando loro sin primi anni di scuola a ridare valore al cibo e sensibilizzandoli sul problema dello spreco alimentare e sulla necessità di prevenirlo e ridurlo. A tal fine è stato realizzato un kit di educazione e sensibilizzazione contro lo spreco alimentare rivolto agli alunni della scuola primarie e che prevede anche il coinvolgimento delle loro famiglie.

kiteducativo.seizero@gmail.com. Per ulteriori informazioni sul progetto Reduce e il progetto 60-SEI Zero

luca.falascioni@unibo.it o matteo.boschini@unibo.it





Grazie per la Vostra attenzione

