

# Costruiamo il nostro benessere

---

Progetto di educazione alimentare per la prevenzione dell'obesità adolescenziale e delle patologie correlate



Villani Anna Maria

Docente di Scienza degli alimenti

IPSSART " G. DE CAROLIS "

SPOLETO

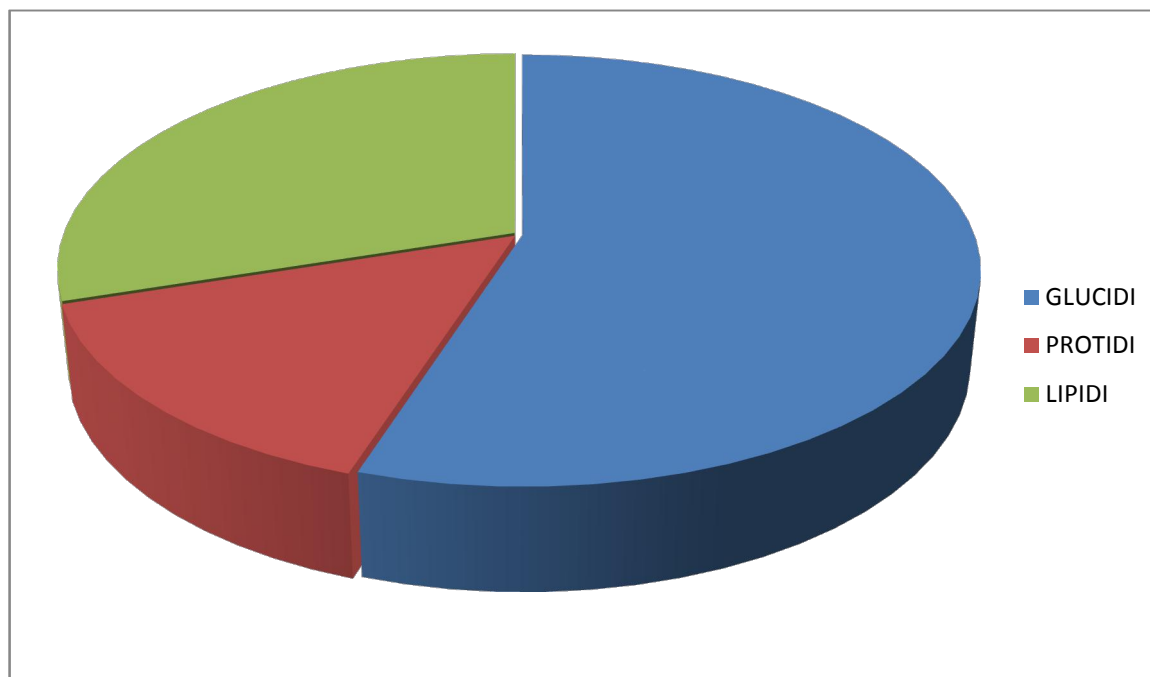
# *I COMPORTAMENTI ALIMENTARI SCORRETTI*

---

- ✓ **Colazione scarsa o assente, generalmente consumata in tempi brevi**
- ✓ **Scarso consumo di cereali integrali come pasta, riso o pane integrale**
- ✓ **Scarso consumo di pesce**
- ✓ **Abuso di carne rossa o insaccati**
- ✓ **Scarso consumo di frutta fresca**
- ✓ **Scarso consumo di verdure e legumi**
- ✓ **Fuori pasto a base di pizette, panini, cioccolato e dolciumi vari**
- ✓ **Bevande come te, coca cola e succhi sono usati in sostituzione dell'acqua**



## LA RIPARTIZIONE GIORNALIERA DEI VARI NUTRIENTI NELLA DIETA DELL'ADOLESCENTE

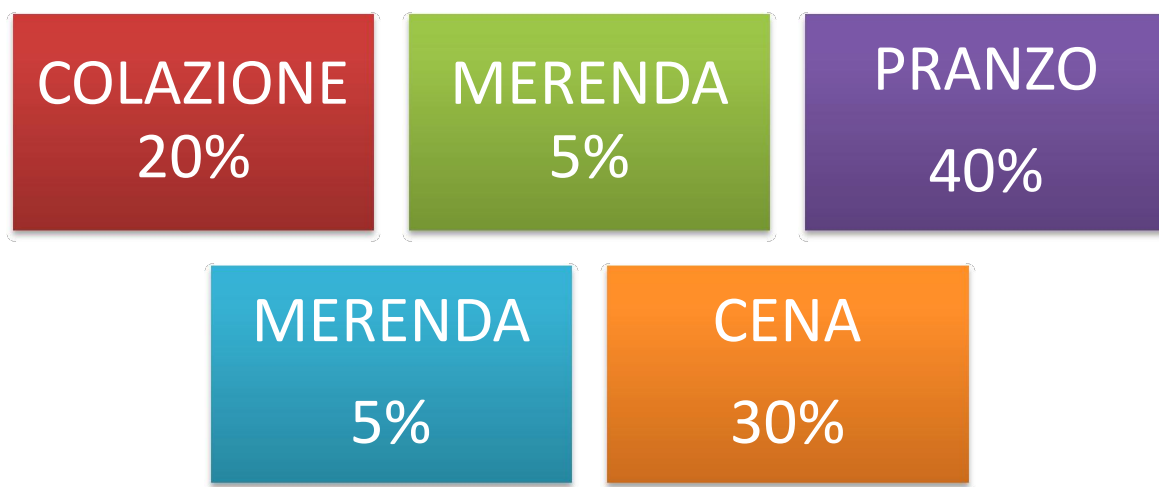


**Il fabbisogno energetico medio giornaliero in un adolescente varia in rapporto all'età, al sesso, alla costituzione fisica, all'attività svolta.**

**Un adolescente ha bisogno in media di circa 2000-2500 kcal giornaliere che possono anche aumentare fino a 3000 kcal , se si dedica ad un attività sportiva 3-4 volte a settimana.**

Fabbisogno energetico giornaliero medio		
11-14 anni	15-17 anni	18-20 anni
2000-2400 kcal	2100-2500 kcal	2100-2850 kcal

## LA RIPARTIZIONE DELL'ENERGIA TOTALE GIORNALIERA NEI VARI PASTI



Accanto alle esigenze energetiche è molto importante per l'adolescente soddisfare il fabbisogno di proteine complete particolarmente importanti per la crescita dell'organismo , di alcuni lipidi , di sali minerali e di vitamine , di fibra.



# La prevenzione

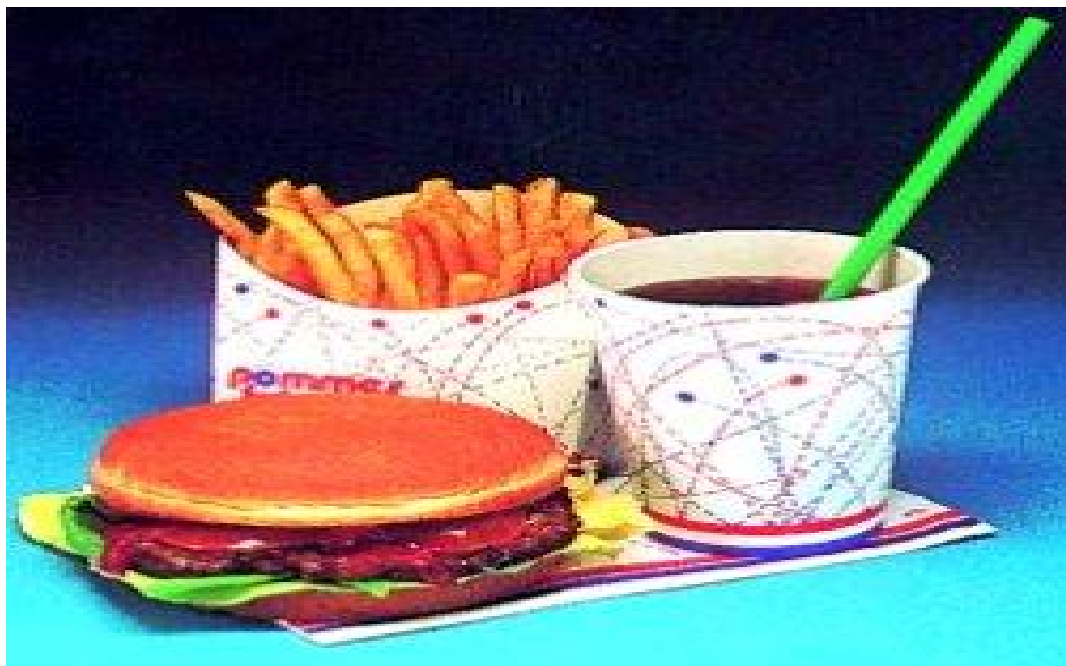


## FATTORI ALIMENTARI E RISCHIO CARDIOVASCOLARE

- **Eccessiva alimentazione**
- **Eccesso di carni rosse e conservate**
- **Eccesso di grassi animali come panna, burro, strutto**
- **Eccesso di grassi idrogenati cioè margarine**
- **Carenza di alimenti di origine vegetale**
- **Carenza di olio d'oliva**
- **Carenza di pesce azzurro**
- **Carenza di semi o frutta secca oleosa**
- **Carenza di verdura a foglia**
- **Scarsa attività fisica**

## **FUMO**

## FATTORI ALIMENTARI E RISCHIO TUMORI



- ✓ **Eccessivo consumo di alimenti cotti alla brace , alla griglia o affumicati(presenza di benzopirene e aldeide formica)**
- ✓ **Eccessivo consumo di carni insaccate o conservate ( sale e nitrati di sodio)**
- ✓ **Eccessivo consumo di carne (possibile presenza di antibiotici e fattori ormonali usati per l'allevamento)**
- ✓ **Eccessivo consumo di grassi di origine animale (colesterolo e grassi saturi)**
- ✓ **Eccessivo consumo di alimenti fritti (acroleina)**
- ✓ **Eccessivo consumo di bevande alcoliche**
- ✓ **Eccessi alimentari che causano obesità**

- ✓ **Scarsa introduzione di fibra e di alimenti di origine vegetale**
- ✓ **FUMO**
- ✓ **SEDENTARIETA'**

## I COLORI DELLA SALUTE

---





# LA PRIMA COLAZIONE

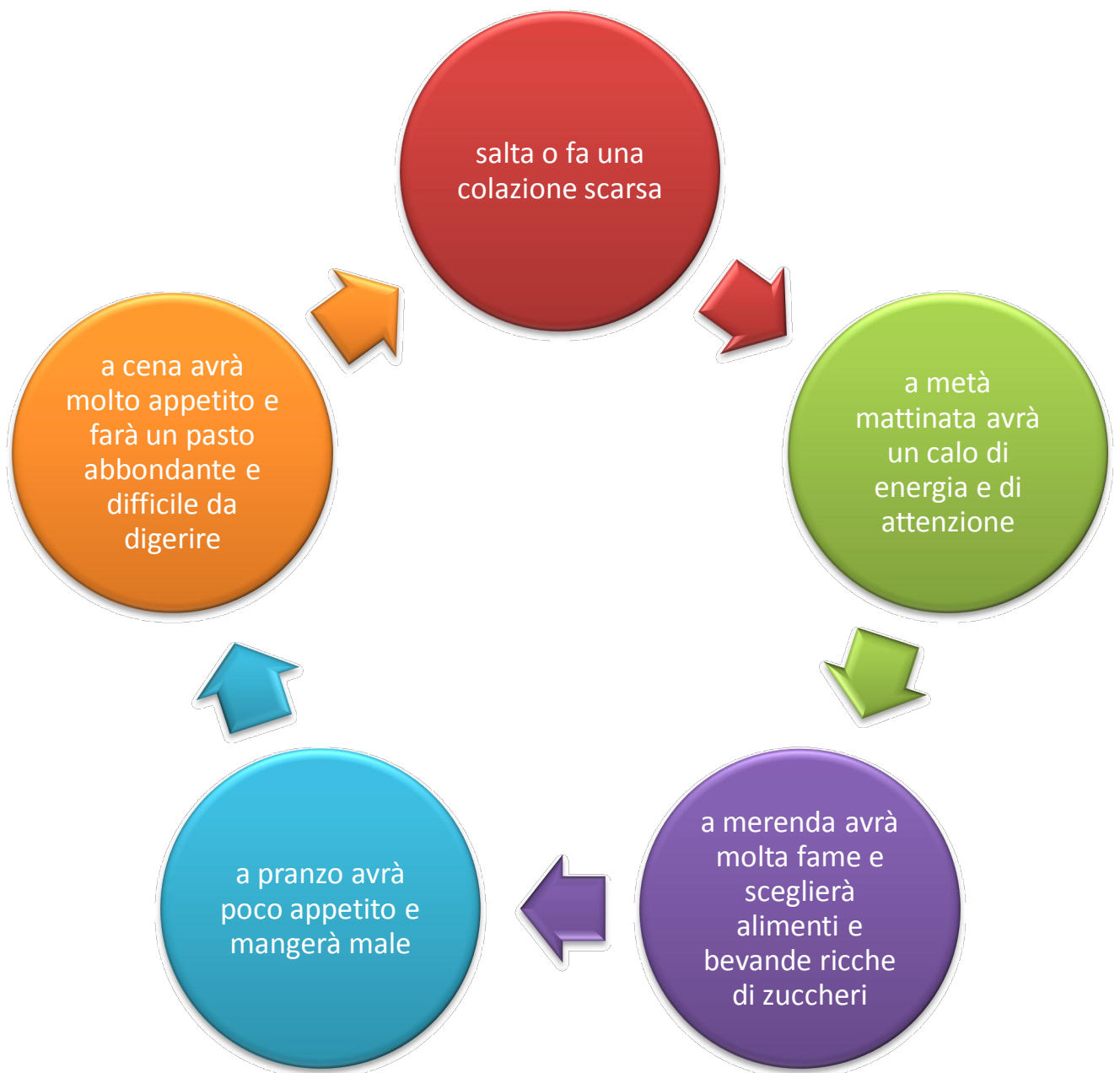
---



- ✓ Deve essere consumata regolarmente in quanto consente un recupero delle energie dopo il digiuno notturno.
- ✓ Deve assicurare all'organismo degli adolescenti il 20-25% dell'apporto energetico giornaliero circa 400-450kcal.
- ✓ Deve essere consumata con calma(15-20 min.)
- ✓ E' indispensabile per aver una maggiore attenzione e un buon rendimento scolastico.
- ✓ Previene l'obesità



## Un adolescente che...



## Alcuni esempi di prima colazione:

- ☞ una tazza di latte e cioccolata
- ☞ un cucchiaino di zucchero
- ☞ 7 biscotti secchi integrali
- ☞ 1 mela piccola



- ☞ Una tazza di latte e orzo
- ☞ Un cucchiaino di miele di acacia
- ☞ Una fetta di torta di carote



- ☞ Un succo di frutta naturale 200ml
- ☞ Un panino al latte
- ☞ 2 cucchiaini di nutella



- ☞ Uno yogurt naturale intero
- ☞ Due fettine di pane integrale tostato
- ☞ Un cucchiaino di miele
- ☞ Una banana media



- ☞ Una tazza di tè decaffeinato o di latte di soia
- ☞ Un cucchiaino di zucchero
- ☞ Una fettina di pane con le noci 30gr.
- ☞ 20 gr. di ricotta o di prosciutto crudo



- ☞ Una spremuta d'arancia 200ml
- ☞ Un cucchiaino di zucchero
- ☞ Una fetta di pan brioche con l'uvetta



- ☞ Una tazza di latte 200ml
- ☞ Un cucchiaino di miele
- ☞ Una fetta di pane integrale
- ☞ Una piccola coppa di macedonia di frutta

# MERENDINE E ALTRO...

---

## *Ecco come scegliere*

- ✓ Scegli uno snack o una merenda con un' etichetta nutrizionale
- ✓ Consuma una sola merendina
- ✓ Scegli un merendina semplice e poco farcita
- ✓ Scegli uno snack o una merendina senza grassi animali o idrogenati
- ✓ Scegli una merenda o uno snack che contenga anche calcio, ferro, fibra, frutta secca
- ✓ Varia sempre i tuoi snack e accompagnali con acqua, **non** con bevande zuccherate
- ✓ Non consumare patatine o snack ricchi di sale



# L'ACQUA

---



- Ricordati di bere
- L'acqua non fa ingrassare o sudare
- L'acqua che viene introdotta serve ad integrare le perdite giornaliere
- Bevi almeno 6 bicchieri di acqua al giorno, bevi di più se hai la febbre, il raffreddore e se fai sport
- le bevande gassate e quelle zuccherate vanno consumate con moderazione e non sostituiscono l'acqua.
- Bevi succhi di frutta fresca

# MUOVERSI DI PIU' E FARE SPORT...

---

aiuta a controllare il peso, a consumare le calorie introdotte in eccesso, previene l'obesità

migliora il funzionamento dell'apparato cardio-circolatorio e previene l'ipertensione e il diabete

rende più forti le ossa e i muscoli, aiuta la crescita

migliora le funzioni respiratorie e stimola l'apparato immunitario

elimina lo stress , migliora le attività intellettuali e il rendimento scolastico

# LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE

---

