

EAT

**EDUCATIONAL**

*Alimentazione sostenibile*



a  
**Scuola**



GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO  
**FOUNDATION**

Realizzato in collaborazione con la Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare  
e con il monitoraggio del

**Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR)**

secondo le **Linee guida per l'Educazione Alimentare 2015**



GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO  
**FOUNDATION**

Cari Lettori,

le ricerche più recenti nel campo della nutrizione hanno dimostrato che **mangiamo troppo cibo di bassa qualità e ci muoviamo sempre di meno.**

L'energia (calorie) ingerita è nutrizionalmente povera, ricca di zuccheri semplici e grassi, e la vita è sempre più sedentaria (cioè viene ridotta la nostra spesa energetica).

**È necessaria dunque una nuova educazione**, che ci insegni e ci stimoli ad uno stile di vita più corretto cominciando da una migliore conoscenza del cibo che ogni giorno mangiamo.

Questo è uno degli obiettivi di questo libretto.

EAT Educational però vuole sensibilizzare la vostra attenzione anche sull'ambiente che ci circonda: **mangiare sano vuol dire imparare a conoscere i prodotti** ortofrutticoli e la loro stagionalità, vuol dire fare una spesa consapevole per tutta la famiglia, saper scegliere merende sfiziose e genuine da gustare nei momenti di pausa evitando il "solito" junk food che caratterizza "l'ambiente obesogeno".

Rispettare l'ambiente vuol dire anche muoversi di più con le proprie gambe: scegliere le scale e non usare l'ascensore, cercare di lasciare a casa la macchina e utilizzare i mezzi pubblici o la bicicletta per recarsi a scuola o sul posto di lavoro.

Pensiamo e speriamo che questo sia uno strumento utile e divertente al tempo stesso, da condividere con i propri cari per migliorare o correggere le nostre abitudini.

*Paolo Rotelli*

Presidente Gruppo ospedaliero San Donato

*Gilda Gastaldi*

Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation



GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO  
**FOUNDATION**



**ALIMENTAZIONE  
SOSTENIBILE**



FONDAZIONE ITALIANA EDUCAZIONE ALIMENTARE



OSPEDALE SAN RAFFAELE



I.R.C.C.S.  
**POLICLINICO SAN DONATO**

# PERCHÉ L'EDUCAZIONE ALIMENTARE?

Per:

- Comprendere l'importanza del **rapporto tra Cibo e Salute**;
- Adottare sani comportamenti alimentari e stili di vita per **prevenire il rischio di malattie**;
- Conoscere meglio il **sistema agroalimentare**;
- Riflettere su aspetti dell'alimentazione che certamente ampliaranno il tuo bagaglio culturale e la consapevolezza dei tuoi **Doveri e Diritti di Cittadino**.

## \* VERSO CONSUMI PIÙ CONSAPEVOLI

Quando mangi, consumi  
Scegli i tuoi alimenti non solo guardando le quantità, ma soprattutto la qualità. Il cibo deve essere sano e la sua scelta deve essere legata alla scelta dell'ambiente e delle persone che lo producono. Diventa un consumatore moderno e attento. Puoi farlo eguendo i consigli che trovi in questo libretto.  
Pensa prima di mangiare!

Questo è quanto potrai imparare dalle prossime pagine!

\* Linee guida MIUR

Se vuoi saperne di più, scarica le "linee guida per l'Educazione Alimentare 2015" del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca che trovi sul sito del MIUR



# LA DIETA MEDITERRANEA: cioè regole per uno stile di vita salutare

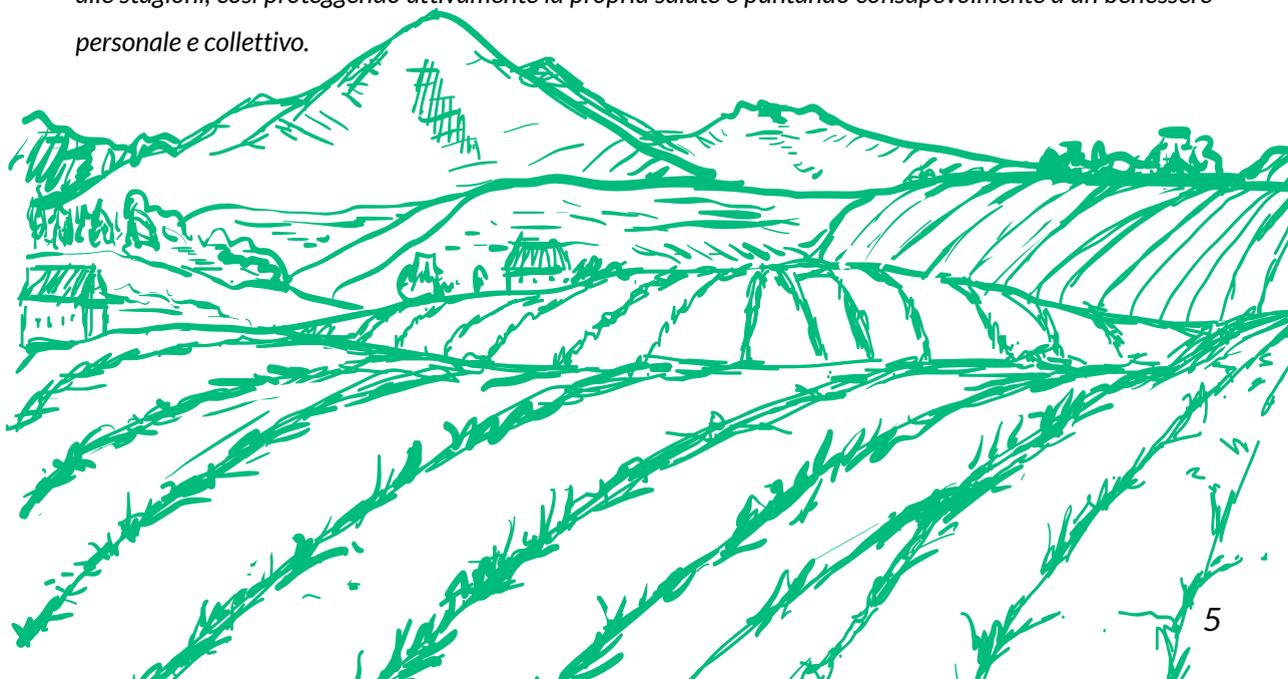


\*L'Italia è il Paese di origine della Dieta Mediterranea: efficaci regole - non solo alimentari - che ti garantiscono **uno stile di vita salutare**.

Seguile, imparando con noi di "**EAT - Alimentazione sostenibile**".

- L'Italia, paese d'origine di quella Dieta Mediterranea riconosciuta come modello virtuoso di salute e Patrimonio dell'Umanità da parte dell'UNESCO (2010), possiede una ricchezza alimentare unica nel mondo, frutto di una storia plurimillenaria che ha visto svilupparsi, nel territorio italiano, il rapporto uomo-cibo sulle direttrici del costante confronto interculturale e della tensione ad armonizzare le disponibilità territoriali con i bisogni delle popolazioni e le locali risorse umane.

- Oggi, occorre riesaminare l'alimentazione italiana anche attraverso i suoi valori tradizionali, riportando in primo piano lo storico denominatore comune della pratica alimentare conviviale, semplice, misurata, economica e naturale che da sempre si sviluppava nella famiglia e collegata alle vocazioni del territorio, alle stagioni, così proteggendo attivamente la propria salute e puntando consapevolmente a un benessere personale e collettivo.



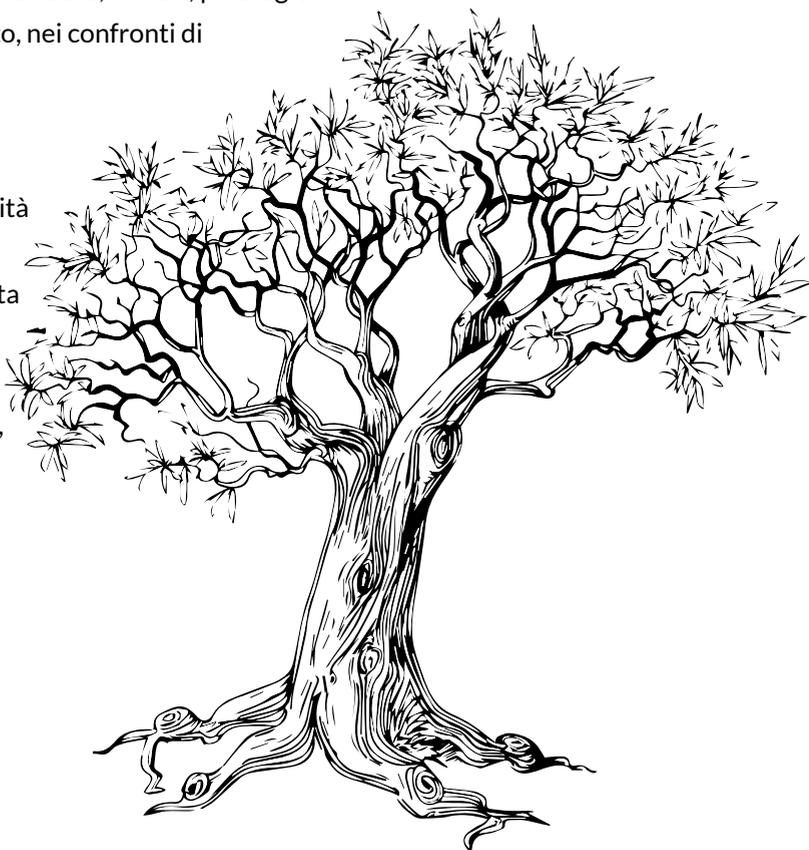
# LA DIETA MEDITERRANEA

La dieta mediterranea è un modello nutrizionale che si basa sugli alimenti tradizionali dei paesi del bacino del Mediterraneo. Esso tiene conto di tutte le conoscenze e le tradizioni che riguardano i cibi di cui ci nutriamo in questa particolare area geografica, che vanno dalla coltura delle materie prime alla preparazione del cibo. **Si fonda sul rispetto del territorio e sulla biodiversità.**

La dieta mediterranea si basa sul consumo prevalente e quotidiano di frutta, verdura, cereali integrali e prevede un ridotto consumo di carne a favore del pesce e dei legumi come fonti proteiche alternative; prevede, inoltre, un moderato consumo di latte e prodotti caseari, l'utilizzo di erbe aromatiche, spezie e frutta secca. L'olio extravergine d'oliva ne costituisce il principale condimento ed è consentita anche l'assunzione di moderate quantità di vino rosso.

Sono, ormai, numerosi gli studi, apparsi su prestigiose riviste scientifiche, che dimostrano come la dieta mediterranea abbia un'**azione protettiva per il nostro organismo**, in particolare contro diabete, tumori, patologie neurodegenerative e, soprattutto, nei confronti di quelle cardiovascolari.

Dal 2010 la dieta mediterranea, cultura del cibo attenta alla qualità degli alimenti e alla semplicità delle preparazioni, è stata inserita dall'**UNESCO** nella lista dei patrimoni culturali immateriali dell'umanità condivisa da: Cipro, Croazia, Spagna, Grecia, Italia, Marocco e Portogallo.



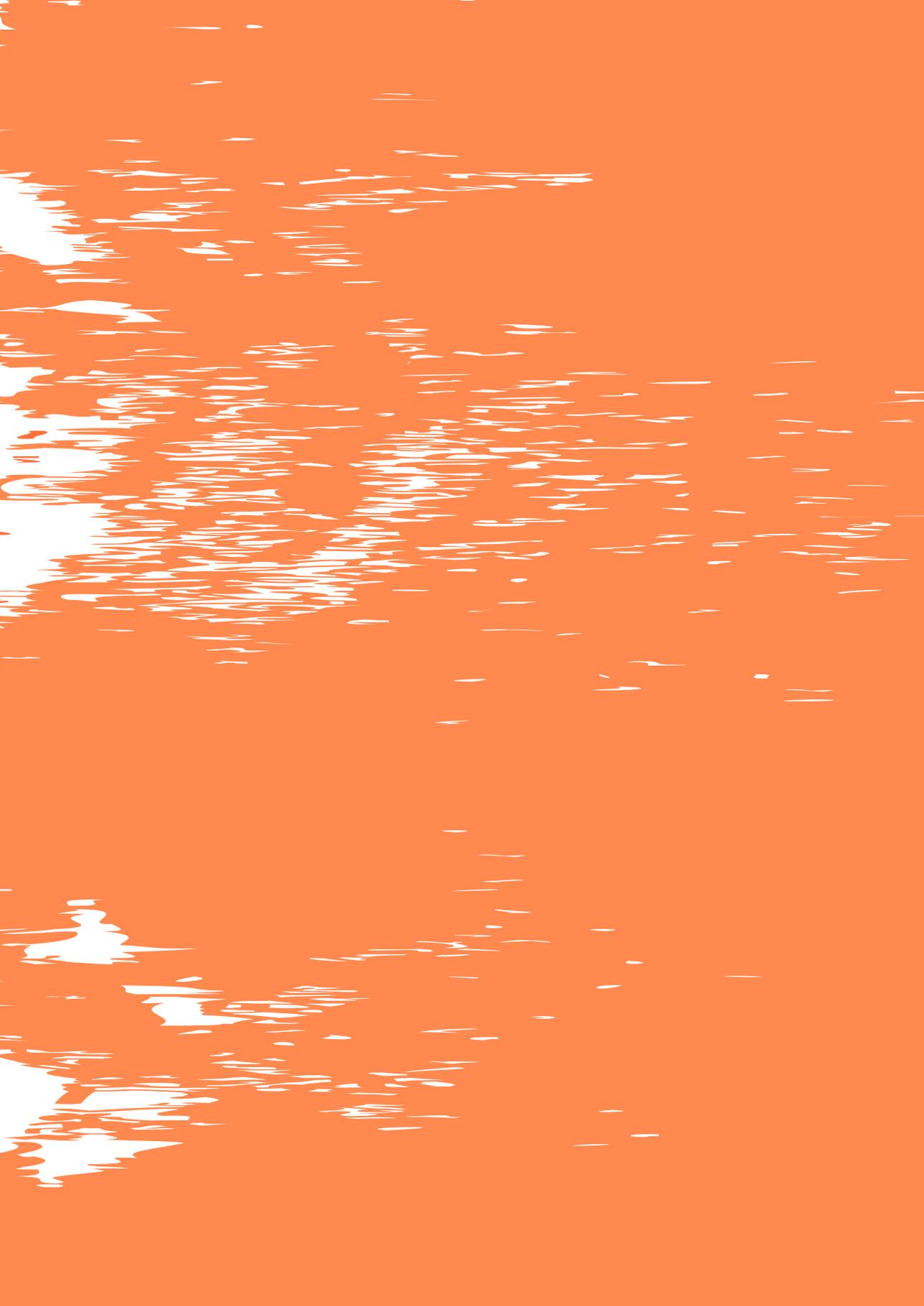


**SCIENZA  
DELL'ALIMENTAZIONE**



**IL MONDO  
DELL'ALIMENTAZIONE**  
*Come comportarsi?*

**SAVE the PLANET**



# **SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE**

# IL PIATTO "IN-FORMA"



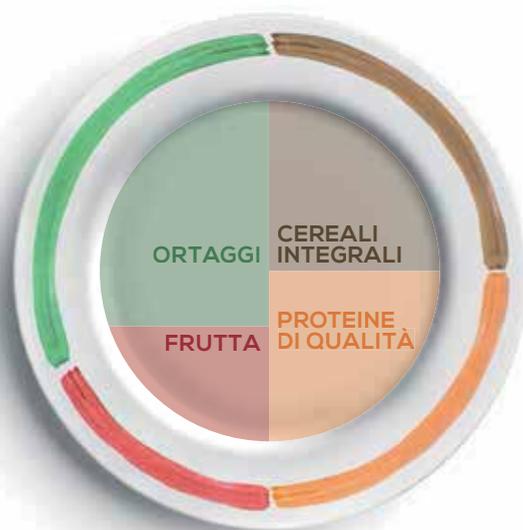
Usa l'**olio extravergine d'oliva**, le erbe aromatiche, i semi e le spezie per cucinare o condire le pietanze. Limita il burro e le salse, elimina le margarine, l'olio di palma e di cocco. Sono condimenti ricchi di grassi pericolosi. Usa **poco sale**, ma iodato, per il buon funzionamento di cuore, reni e tiroide.



Bevi tanta **acqua** durante la giornata, ha zero calorie. Assumi una porzione di **yogurt** al giorno e modera il consumo di bevande zuccherate. Se vuoi un **succo di frutta**, consuma quelli **senza zuccheri** aggiunti.



Le **verdure** sono tantissime, devono essere sempre presenti nel nostro piatto. Privilegia quelle di **stagione** e ricorda: non mangiare le patate tutti i giorni perché sono ricche di amido.



Privilegia i **cereali integrali** e aiuterai la tua salute. Moderare quelli raffinati che, nel tempo, possono rendere difficile il controllo del peso e della glicemia.



Esistono numerosi **frutti**, di tanti colori: concludi il pasto in modo divertente seguendo la loro **stagionalità**.

La **frutta secca** oleosa (mandorle, nocciole, noci, pinoli) contiene oli di qualità.



Riduci carne e formaggi. Ricorda che **pesce, legumi e uova** (2 alla settimana) sono ottime alternative e contengono sostanze utili all'organismo. Curati della loro qualità e provenienza.

**STAY ACTIVE!**

**10.000 passi al giorno** per essere attivi e rimanere in salute.

 **EDUCATIONAL**  
Alimentazione  
sostenibile  
[www.progetto-eat.it](http://www.progetto-eat.it)

Adattato da The Healthy Eating Plate Copyright © 2011, Harvard University.

**IL PIATTO “IN FORMA” è lo strumento educativo** che, dopo un’attenta revisione scientifica, ha sostituito la ben nota piramide alimentare di non immediata e facile interpretazione.

**Il piatto rappresenta infatti un pasto equilibrato e salutare che ci sazia rispettando il buon funzionamento dell’organismo e prevenendo molte patologie del mondo moderno.**

Il piatto **è diviso in 4 spicchi**, ognuno dei quali rappresenta un alimento, proporzionalmente distribuito.

**Nella metà sinistra del piatto** troviamo la **frutta** (spicchio rosso) e gli **ortaggi** (spicchio verde), che la natura ci offre in tantissime varietà e colori diversi in ogni stagione, e rappresentano una fonte importantissima di sostanze protettive (antiossidanti con azione anti-infiammatoria, fibre, sali minerali e vitamine) responsabili del corretto funzionamento del metabolismo.

**Nella metà destra del piatto** troviamo i **cereali integrali** (spicchio marroncino), fonti di carboidrati complessi non raffinati e quindi ricchi in fibre e con un basso indice glicemico, e le **proteine salutari** (spicchio arancione) rappresentate dal pesce e soprattutto dai legumi, fonti di proteine vegetali ricchi di aminoacidi essenziali, fibre e privi di grassi. Rappresentano un’ottima alternativa alla carne rossa e ai formaggi, che contengono invece grassi saturi pericolosi per la salute.

**Il denominatore comune del PIATTO “IN-FORMA” sono le fibre**, indispensabili per la regolazione dell’assorbimento dei nutrienti e il corretto funzionamento intestinale.

Il piatto ha come condimento preferenziale l’olio extravergine d’oliva, ricco di grassi buoni e vitamine e antiossidanti.

**Come bevanda scegliamo l’acqua**, che ha zero calorie, ed è ricca di sali minerali importanti.

In tutta la giornata se ne devono bere almeno 1.5 lt.

Al “piatto in-forma” abbina tutti i giorni l’attività fisica: **10.000 passi al giorno per essere attivi e rimanere in salute.**

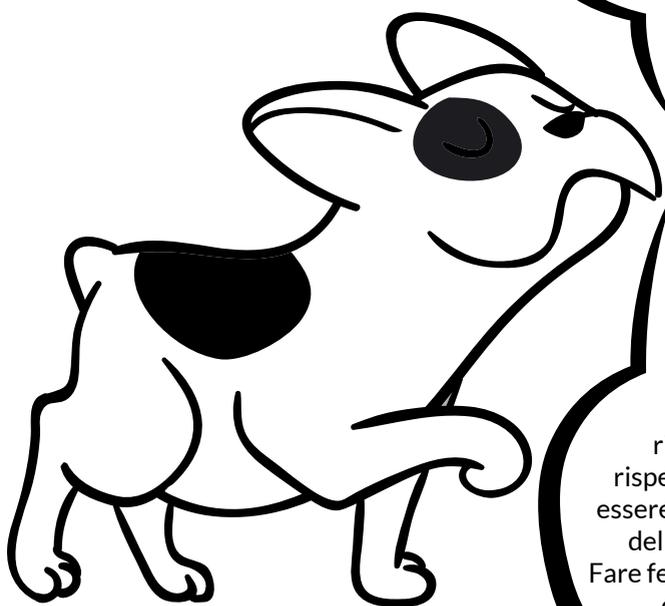
Un piatto di questo tipo non contiene:

- Zuccheri aggiunti, ma soltanto lo zucchero naturale della frutta e dei cereali;
- Sostanze artificiali aggiunte. Perciò nessun alimento contiene conservanti artificiali, edulcoranti, coloranti artificiali, aromi artificiali;
- Sale aggiunto.

# LA PIRAMIDE COMPORTAMENTALE

La Piramide Comportamentale è il simbolo di un “sano ed equilibrato stile di vita”: ci deve guidare nella scelta degli alimenti e dei comportamenti quotidiani.

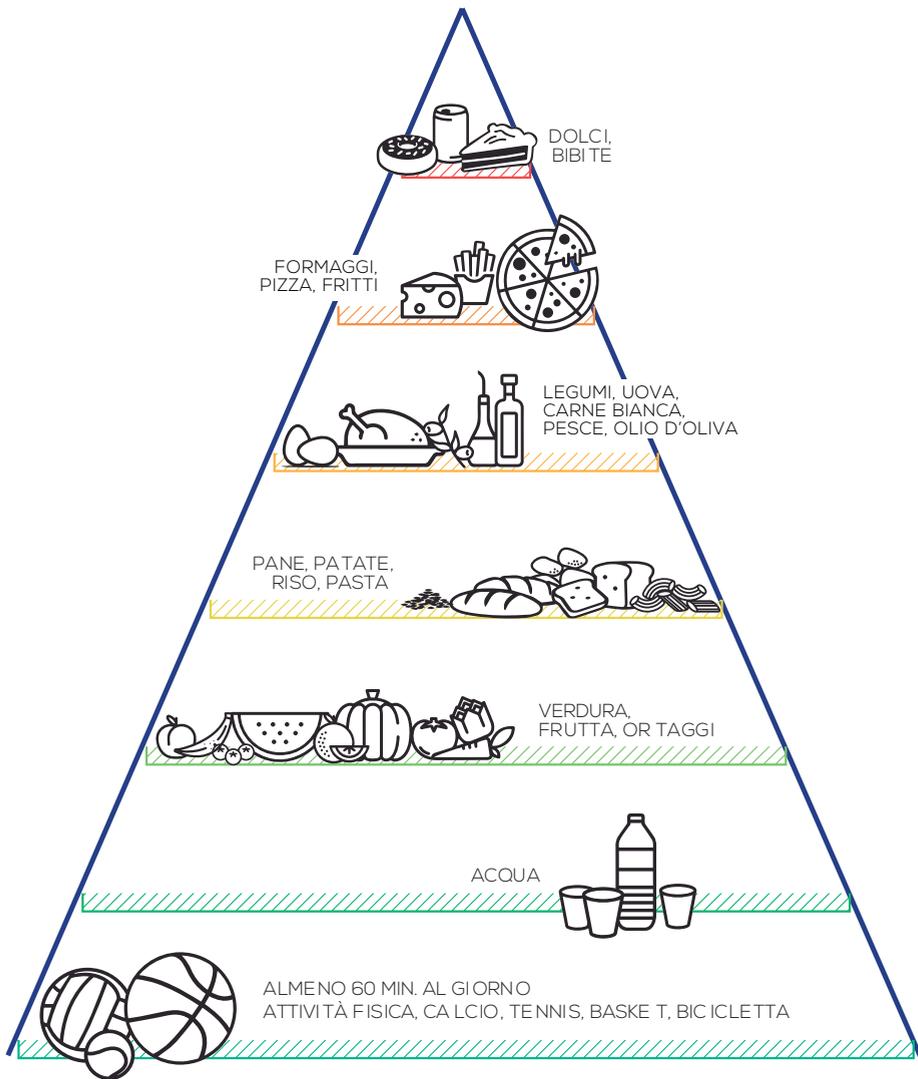
È formata da sei sezioni, contenenti vari gruppi di alimenti, più una sezione dedicata all'attività fisica. Ciascun gruppo alimentare deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione. Alla base della Piramide troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più spesso mentre, al vertice, troviamo quelli che è meglio limitare.



Questa è la famosa  
**Piramide Comportamentale!**  
Riesci a capire cosa ti sta insegnando?

**\*Un cibo di qualità deve:**  
essere sicuro, piacere, nutrire,  
rispettare l'ambiente che lo fornisce  
rispettare le persone che lo producono, ma  
essere anche attento, per esempio alla qualità  
della vita degli animali che lo forniscono.  
Fare felice chi lo mangia e anche chi lo compera  
quindi: **rifletti prima di mangiare!**

\* Linee guida MIUR



# IL METABOLISMO

Il nostro corpo **consuma energia continuamente**, per mantenere la temperatura corporea, per respirare, per far battere il cuore, nel processo di digestione, per pensare e anche quando dormiamo. L'insieme di queste attività si definisce **metabolismo basale**.

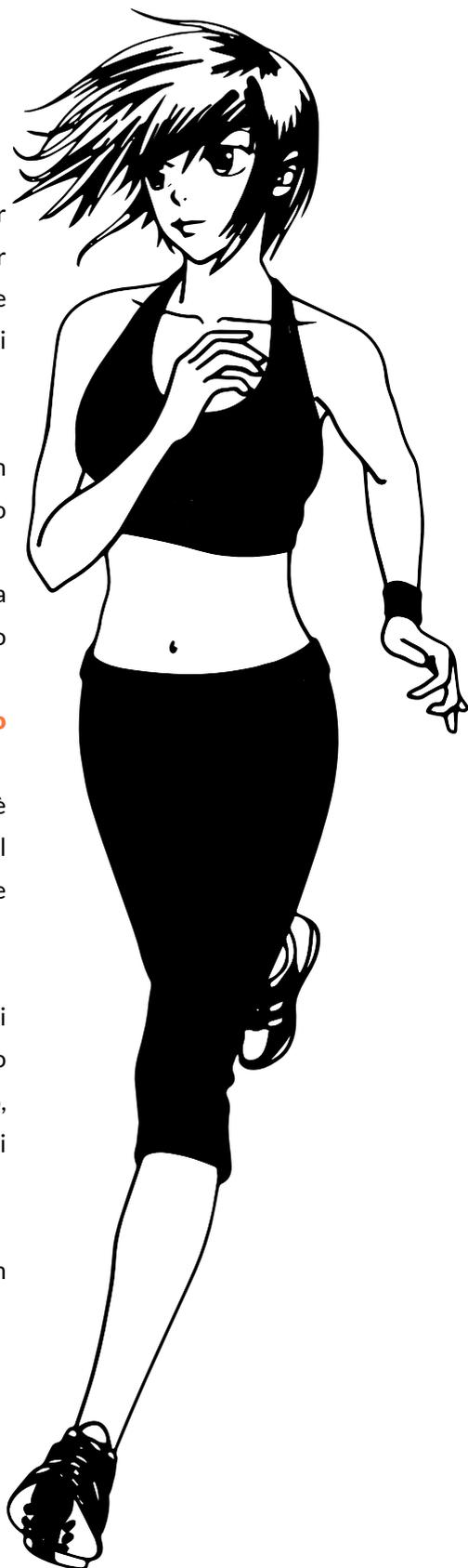
Chi si muove quotidianamente (cammina, fa le scale, va in bicicletta) o pratica sport, consuma più energia, aumentando così il metabolismo.

Dobbiamo ricordare che un buono stato di salute, anche da adulti, dipende sia dall'**alimentazione equilibrata** sia da uno **stile di vita attivo** fin da bambini.

Anche per questo è importante **dedicarsi all'esercizio fisico con regolarità**, senza necessariamente praticare sport a livello agonistico. È sufficiente **spostarsi a piedi** quando è possibile, **fare le scale ed evitare l'ascensore**, trascorrendo il tempo libero giocando con gli amici all'aria aperta, invece che guardare la televisione e dedicarsi a videogiochi e computer.

Così possiamo migliorare il funzionamento e la crescita di tutti gli organi e tessuti che compongono il nostro corpo (compreso il cervello), e favorire il consumo energetico, bruciando le calorie soprattutto se assunte in eccesso con gli alimenti;

in pratica, camminando, andando in bicicletta almeno **60 minuti al giorno**, si può evitare di accumulare grasso in eccesso.



# LA DIGESTIONE

Gli alimenti che assumiamo devono attraversare il tubo digerente, affinché i nutrienti possano essere utilizzati dal nostro organismo. Passano, quindi, attraverso **diverse tappe**.

**Bocca:** gli alimenti vengono tritati e impastati con la saliva (dove inizia la prima fase di digestione) e attraverso l'esofago raggiungono lo stomaco.

**Stomaco:** grazie alla presenza dei succhi gastrici, molto acidi, il cibo diventa liquido, per passare nell'intestino (duodeno).

**Duodeno:** qui inizia il processo di assorbimento, grazie alla bile proveniente dal fegato e ai succhi che provengono dal pancreas. Questa fase può durare 6-9 ore.

Quello che non viene digerito passa nell'intestino crasso per poi essere eliminato con le feci.



# L'ATTIVITÀ FISICA

\*L'attività fisica è indispensabile per essere in buona salute e per mantenere il giusto equilibrio tra quello che mangi e le reali necessità del tuo corpo (ossia quello che devi consumare per rimanere in forma).

Il movimento è tanto più importante, dal momento in cui assistiamo a un incremento della sedentarietà tipico degli stili di vita della nostra società, che prevedono movimento e attività fisica sempre più ridotti. Il movimento e le attività motorie non sono necessariamente legate alle attività sportive.

**\*Muoviti, cammina, gioca** quanto più ti è possibile con i coetanei e con i familiari all'aria aperta e in ambiente salutare e, se puoi, pratica uno sport!  
Soprattutto non startene seduto buona parte della giornata!



\* Linee guida MIUR

## Da fare tutti i giorni per non essere sedentari:

- Passeggiare con gli amici
- Andare a scuola a piedi
- Se vai a scuola in macchina o con i mezzi pubblici, parcheggia lontano o scendi una o due fermate prima
- Fare le scale invece di prendere l'ascensore o le scale mobili

L'**attività fisica aerobica**, se fatta regolarmente, dà un'infinità di vantaggi nella vita di tutti i giorni.

- Dà **più energia**
- **Migliora l'immagine di se stessi**
- **Aumenta la resistenza all'affaticamento** aiutando il cuore e i polmoni a lavorare con più efficienza. Così anche il cervello funziona meglio!
- **Migliora la capacità di addormentarsi** velocemente e dormire bene
- **Aiuta a socializzare** e dà l'opportunità di conoscere nuovi amici
- Ci porta a **preferire cibi più sani** e che ci danno l'energia giusta
- Aiuta a **modulare l'appetito**



L'attività fisica regolare ci fa studiare meglio perché:

- Aiuta a essere più concentrati
- Aiuta a memorizzare le nozioni più facilmente
- Aiuta il cuore e i polmoni a lavorare con più efficienza, così anche il cervello funziona meglio!
- Migliora il sonno

L'attività fisica consigliata è quella **aerobica**, che permette ai muscoli di lavorare in presenza di ossigeno. Le attività aerobiche più semplici sono:

- **Camminata a passo veloce**
- **Corsa o tapis roulant**
- **Bicicletta o cyclette**
- **Danza/ginnastica aerobica**
- **Saltare la corda**

Uno strumento utile per aiutarti a capire in quali giorni sei più pigro e in quali invece sei più attivo è il contapassi, che puoi indossare quotidianamente.



# LET'S MOVE!

## IL MENO POSSIBILE



TV, COMPUTER,  
STARE SEDUTI PER  
LUNGO TEMPO



## 2 - 3 VOLTE A SETTIMANA

ATTIVITÀ RICREATIVE - ESERCIZI MUSCOLARI

*almeno 60 minuti*



SKATEBOARD,  
PATTINAGGIO, STRETCHING,  
PIEGAMENTI, YOGA



## 3 - 5 VOLTE A SETTIMANA

ESERCIZI AEROBICI - ATTIVITÀ RICREATIVE

*almeno 60 minuti*



BICICLETTA, CORDA, CALCIO,  
TENNIS, BASKET, NUOTO,  
PALLAVOLO, DANZA, ESCURSIONI



## OGNI GIORNO IL PIÙ POSSIBILE

CAMMINARE, PASSEGGIARE CON IL CANE,  
FARFALLE SCALF ANZICHÈ PRFNDRE I 'ASCENSORI



# CARBOIDRATI

Lo sapevi che i **carboidrati** sono presenti anche nella frutta, nella marmellata, nello zucchero e nel miele?

**ENERGIA=**  
**4KCAL / 1 GRAMMO**



**I carboidrati sono un'essenziale fonte di energia per il nostro corpo.**

Per apprendere, per studiare, per muoversi, per compiere uno sforzo o più semplicemente per camminare, il nostro organismo ha bisogno di energia.

I carboidrati ci forniscono il materiale energetico di pronto uso.

Essi si possono paragonare al carburante che permette a un'automobile di muoversi. I carboidrati sono chiamati anche zuccheri o glucidi e sono alla base della Piramide Comportamentale.

I carboidrati si trovano nella pasta, nel pane, nel riso, nel cous cous, nelle patate, ma anche nella frutta, nella marmellata, nello zucchero e nel miele.

Per la salute è importante consumare regolarmente alimenti a base di carboidrati (cereali, pane, pasta, riso vanno consumati ogni giorno).

**I cereali contenenti glutine sono il frumento, il farro, l'orzo, la segale e l'avena.**

**Sono un'importante fonte di carboidrati complessi per la nostra dieta.**

# GLUTEN FREE

Per un piatto in forma senza glutine questi sono i cereali che si possono usare!

## RISO

Il **riso** è il cereale più consumato al mondo e ne esistono tante varietà con caratteristiche e gusti diversi. È ricco di amido, ma privo di glutine. È inoltre **ricco di vitamine del gruppo B** e sali minerali. Il tempo di cottura varia a seconda della tipologia di riso.

Se non vuoi perdere alcune proprietà nutritive è meglio consumarlo integrale

## MAIS

Il **mais** è uno dei cereali più coltivati al mondo ed è un alimento molto nutriente perché ricco di carboidrati, grassi buoni (polinsaturi), vitamine e minerali. **Per conservare tutte le proprietà genuine, il mais dovrebbe essere assunto fresco e integrale.** La farina di mais si utilizza nella preparazione di diversi piatti come la polenta, alcuni tipi di pane e alcuni dolci.



## MIGLIO

Il **miglio** è un cereale antico di sapore dolce e delicato dai minuscoli semini dorati.

Il miglio è il cereale **più ricco di sali minerali**; contiene anche **vitamina A, E e vitamine del gruppo B**. Le proteine contenute sono ben assimilabili e più complete di quelle presenti nel frumento e nel riso, per questo meglio digeribili. In cucina il miglio è facile e rapido da cucinare: bollito, aggiunto alle minestre o nella preparazione di dolci.



## GRANO SARACENO

Il **grano saraceno** era molto utilizzato nell'antichità. È **ricchissimo di proteine, vitamine del gruppo B e sali minerali** e si trova sotto forma di farina o in grani. Usa i grani bolliti in acqua per condire le verdure o preparare delle appetitose polpettine!

# PROTEINE

## Le proteine sono fra i componenti più importanti del nostro organismo.

Sono essenziali, oltre che per la struttura del nostro corpo e per la crescita, anche per la sua “manutenzione”, per esempio per la cicatrizzazione delle ferite e per la riparazione dei tessuti.

Le proteine possono essere paragonate a catenelle costituite da unità chiamate aminoacidi. Questi ultimi sono fondamentali per fabbricare ormoni, enzimi, anticorpi e contribuiscono al trasporto delle sostanze in tutto il corpo.

## Pesce, legumi e carne sono un'ottima fonte di proteine di alta qualità.

Le proteine si trovano nella carne (preferire quella di qualità), ma anche nel pesce, nei legumi nelle uova, nel latte, nello yogurt e nei formaggi.

A black and white line drawing of a young person with short dark hair, smiling and looking towards the viewer. A speech bubble originates from their head, containing text. The person is wearing a collared shirt.

Ricordati che le proteine sono indispensabili per far crescere i nostri **muscoli** ma che non è necessario introdurli in eccesso

ENERGIA=  
4KCAL / 1 GRAMMO

# IL PESCE

A differenza della carne, contiene grassi "buoni" **Omega 3**.

È, inoltre, un'ottima fonte di **vitamina D e di sali minerali**.

Esistono diverse tipologie di pesce, il migliore è quello **azzurro**

(le sardine, le alici, lo sgombro) perchè:

- È più **ricco** di acidi grassi **Omega 3**
- È sempre **pescato** e non di allevamento
- È di piccola taglia e perciò accumula **meno metalli pesanti**.

Il pesce acquistato può essere pescato o di allevamento, fresco o surgelato.

Il primo contiene più Omega 3 del pesce di allevamento.

**Per una sana e corretta alimentazione, si consiglia di consumare pesce 2 o 3 volte alla settimana.**



Il pesce pescato contiene più **OMEGA 3** perché si nutre in modo naturale

Pesce pescato e pesce di allevamento: c'è differenza?

# I LEGUMI

Fagioli, soia, lenticchie, ceci, piselli, fave e lupini sono legumi e sono un'ottima fonte di proteine! Per fornire proteine in modo completo, i legumi vanno associati ai cereali (pasta e fagioli, riso e piselli...).

**I legumi contengono anche un buon quantitativo di fibre e ferro.**

**ATTENZIONE  
A QUELLI IN SCATOLA!**

Sciacquali bene prima di  
consumarli perchè  
contengono tanto sale!



# I GRASSI

I grassi o lipidi rappresentano le nostre **riserve di energia**. Sono i costituenti principali delle membrane cellulari e di alcuni ormoni indispensabili per la vita (ormoni steroidei); servono, inoltre, a trasportare le vitamine liposolubili A, D, E, K. Vengono immagazzinati nel tessuto adiposo (riserva energetica) e, quando vengono assunti in eccesso, si depositano anche intorno e dentro agli organi come cuore, muscoli, fegato e pancreas.

## **Assumere troppi grassi danneggia i nostri organi!**

Limita il consumo di burro e di tutti quegli alimenti ricchi di grassi come salumi (pancetta, salame e mortadella...), formaggi, panna, maionese. L'esagerazione rende questi alimenti nemici del cuore! Assumi i grassi in quantità moderata perché sono una sorgente concentrata di energia (calorie)!

Sai dove si trovano i lipidi/grassi?  
Nei latticini, panna, burro, formaggi, frutta secca, oli vegetali, margarine, strutto, maionese, carni grasse, salumi, lardo, pancetta e wurstel, ma anche nei vegetali, nella frutta secca e nel pesce

**ENERGIA=  
9KCAL / 1 GRAMMO**



# RICORDA: non tutti i grassi sono uguali!

**I GRASSI INSATURI** sono considerati grassi buoni perché contengono tante sostanze protettive per il nostro **organismo** (per esempio antiossidanti). In particolare, per cucinare e condire i cibi, usa l'olio extravergine d'oliva che sta alla base dell'alimentazione.

## DOVE TROVI I "GRASSI BUONI"?

Nell'olio extravergine d'oliva, negli oli di sesamo, di lino, di canapa, di mais e di soia.

Nella frutta secca come arachidi, noci, mandorle e nocciole.

Nel pesce azzurro tipico del Mar Mediterraneo (fonte di acidi grassi e Omega 3).

## IL MIGLIORE CONDIMENTO DEI NOSTRI PIATTI È L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA!

**I GRASSI SATURI** sono da consumare con moderazione in quanto possono danneggiare la parete delle nostre arterie causando disfunzioni a diversi organi e, in particolare, al cuore. Si trovano negli alimenti di origine animale (burro e latticini, carni grasse e salumi).

Ricorda che anche alcuni oli vegetali, come l'olio di palma, appartengono a questo gruppo.

**IL COLESTEROLO** è un grasso che in parte viene prodotto dal fegato e in parte introdotto con i cibi.

Se in eccesso, può causare danni alla salute.

Stiamo attenti a non superare i 300 mg al giorno.

Mangiali con moderazione!



# FRUTTA E VERDURA

**Frutta e verdura devono essere sempre presenti nella nostra alimentazione.**

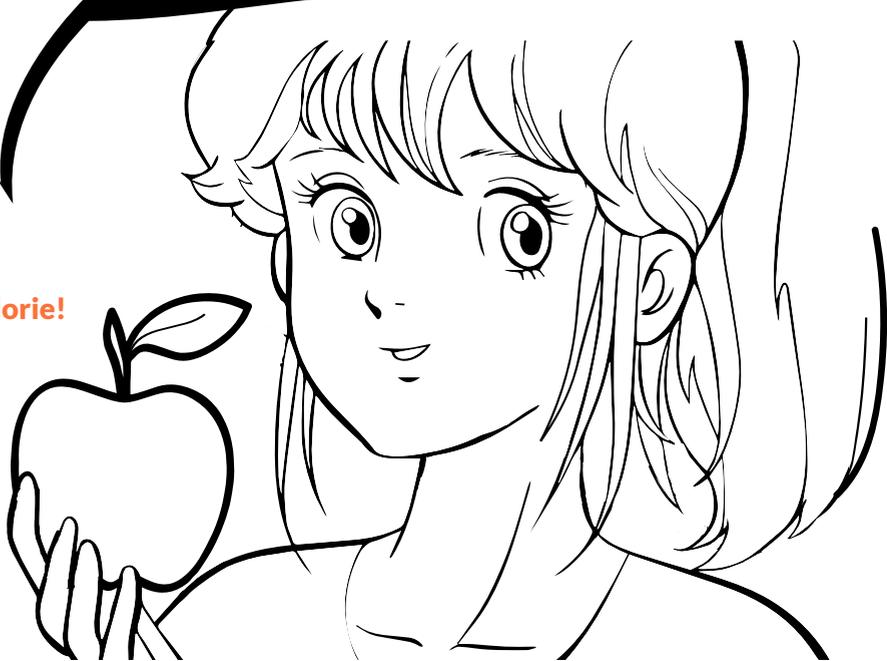
Questi fondamentali alimenti contengono poche calorie e tanta buona fibra.

Mangia sempre frutta e verdura sia a pranzo sia a cena!

Ecco **tre consigli d'oro!**

- 1.** Privilegia frutta e verdura di stagione
- 2.** Mangia almeno 2 porzioni di verdura e 2-3 porzioni di frutta al giorno
- 3.** Mangia la frutta durante i pasti o dopo, o come spuntino nell'arco della giornata.

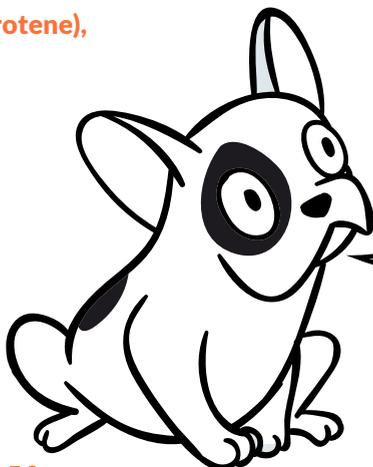
**Tanto gusto, poche calorie!**



La frutta e la verdura forniscono:

## Vitamine e Oligoelementi

**Acido folico, vitamine A (beta-carotene),  
B (B1,B6, B12), C, D, E, K**



Lo sapevi che le vitamine si chiamano così perché sono le **Amine della vita**, cioè necessarie alla vita?

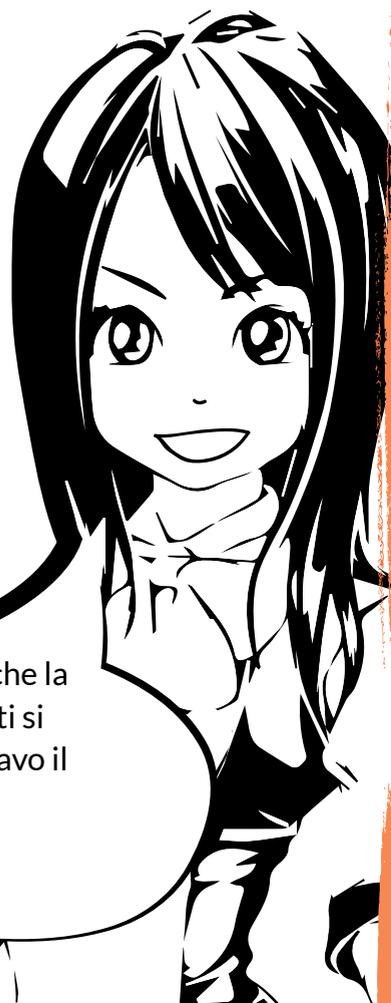
## Sali minerali

**Calcio, Ferro, Magnesio, Potassio**

Servono per costruire e far funzionare bene il nostro corpo

Le vitamine e i sali minerali sono importanti per il buon funzionamento dei nostri organi.

Essi contribuiscono a proteggerci dalle malattie.



Ho sempre continuato ad assaggiare anche la frutta che non mi piaceva, perché i gusti si modificano con il passare del tempo: odiavo il pompelmo e ora lo apprezzo molto!

# LE FIBRE

Per una corretta alimentazione, è utile incrementare l'apporto di fibre nella dieta.

**L'obiettivo è assumerne 35-40 grammi al giorno.**

Le fibre sono i componenti delle piante che danno loro la forma e che non vengono assorbite dall'intestino, ma nutrono la flora batterica intestinale.

Inoltre riducono e rallentano l'assorbimento degli zuccheri durante il pasto.

Esistono due tipi di fibre:

- **SOLUBILI:** si dissolvono in acqua e hanno una consistenza gommosa che aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e a controllare la glicemia (proteggendo, in tal modo, dal diabete e dalle malattie cardiovascolari).
- **INSOLUBILI:** non si dissolvono in acqua, ma sono molto utili per regolarizzare l'intestino e prevenire la stitichezza.

# ...E I SUCCHI DI FRUTTA?

## Possano fornirti zuccheri in eccesso!

Succo, zuccheri e acqua sono gli ingredienti principali delle bevande a base di frutta.

Gli altri ingredienti sono: **acido ascorbico, acido citrico, aromi, coloranti, addensanti!**

Un lungo elenco di ingredienti difficili da capire.

In un bicchiere di spremuta d'arancia troveremo solo lo zucchero contenuto naturalmente nella frutta, in un bicchiere di succo di frutta al gusto arancia troveremo invece acqua, conservanti, acidificanti, un poco di frutta in polpa e tanto zucchero.

Cerca sempre i succhi di frutta **senza zuccheri aggiunti**, ma ricorda che mangiare un bel frutto o prepararsi un gustoso frullato, è altrettanto buono. Toglie la sete .... e anche la fame!



## LA COMPOSIZIONE DEI PIU' COMUNI SUCCHI DI FRUTTA



- ALTRO 1%
- ACQUA 60%
- ZUCCHERI AGGIUNTI 8%
- SUCCO D'ARANCIA 31%

# I succhi freschi fatti in casa: FRULLATI, CENTRIFUGHE ED ESTRATTI

Frullati, centrifugati ed estratti rappresentano un modo diverso di consumare frutta e verdura ed aiutarci a raggiungere ogni giorno le 5 porzioni consigliate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Sono considerabili dei veri e propri “integratori” naturali di vitamine e sali minerali e possono rappresentare un modo gradevole per gustare freschi e piacevoli drink sia in casa che fuori, in alternativa alle bevande zuccherate poco salutari.

In particolare, utilizzando mix di frutta e verdure, si ottengono succhi a livelli di zuccheri significativamente ridotti.

## Differenze tra le varie tecnologie:

Il **frullatore** è costituito da una lama metallica la cui rapidissima rotazione permette di sminuzzare e mescolare gli ingredienti. Il succo che si produce è denso perché contiene tutte le componenti dell'alimento base, comprese le fibre. Il frullato può essere realizzato inserendo anche cereali e/o liquidi come, per esempio, il latte. In questo caso il frullato può divenire un sostituto del pasto.

Le **centrifughe** producono succo tramite delle lame che si muovono ad elevata velocità e sminuzzano la frutta o la verdura. Il succo viene poi filtrato attraverso un setaccio che trattiene lo scarto (anche una certa parte di fibra).

Gli **estrattori** producono succo per spremitura tramite una vite senza fine che lavora a bassa velocità. L'estratto mantiene parte della fibra solubile. L'estrattore permette di ottenere circa il 20% in più di succo rispetto alla centrifuga.

**Ricorda:** I succhi possono integrare, ma non possono sostituire completamente il consumo di frutta e verdura che, se consumati integri, apportano molta fibra complessata con gli zuccheri della frutta oltre a vitamine, sali minerali e antiossidanti preservati nella loro integrità.

# MODERA GLI ZUCCHERI AGGIUNTI

## Cosa significa aggiunti?

Sono zuccheri che vengono aggiunti in più rispetto a quelli già naturalmente presenti negli alimenti e nelle bevande. Si trovano sotto forma di zucchero (saccarosio), glucosio, fruttosio, destrosio, sciroppo di glucosio/fruttosio/mais/malto/zucchero d'uva.

## Dove sono contenuti?

Merendine e barrette, succhi di frutta (in aggiunta agli zuccheri naturalmente presenti nella frutta), alcuni yogurt, caramelle, marmellate, salse (ketchup, glassa, salsa barbecue e simili), creme spalmabili, bevande dolci (tè freddo, integratori per lo sport, bevande energetiche e bibite in commercio). **Questi alimenti ricchi di "calorie invisibili" contribuiscono ad aumentare il tuo introito calorico!**

## Perché vengono aggiunti in tanti alimenti?

- Il gusto dolce rende più appetitoso il cibo ma inganna il gusto
- Aiutano a conservare gli alimenti, come le marmellate e le gelatine
- Favoriscono la lievitazione dei prodotti da forno
- Bilanciano l'acidità dei cibi contenenti aceto e pomodori

## Quali rischi?

Lo zucchero aggiunto comporta un aumento del rischio di:

- Sovrappeso / obesità
- Diabete
- Malattie cardiovascolari
- Tumori

Presta attenzione alle etichette e saprai quanti grammi di zucchero sono contenuti nel prodotto!

5g di zucchero=  
1 cucchiaino di caffè

# L'ACQUA

**Il nostro organismo contiene una grande quantità di acqua.**

Rappresenta fino al 70% del nostro peso corporeo. **L'acqua è indispensabile per la vita delle cellule, la digestione, il mantenimento della temperatura corporea, l'eliminazione delle impurità (urine e sudore).**

Si trova anche nei cibi che mangiamo, soprattutto frutta e verdura.

Dobbiamo idratare il nostro corpo bevendo frequentemente, in modo che l'acqua sia sempre presente in quantità sufficiente, soprattutto quando si pratica sport.

L'acqua svolge un ruolo fondamentale, specie per chi, come ogni sportivo, ne perde molta sudando.

Bevi almeno **2 litri di acqua**  
(8-10 bicchieri),  
meglio ancora se è acqua  
minerale  
(ricca di minerali)

L'acqua non ha calorie,  
va dunque bevuta in  
abbondanza  
durante la giornata!



# IL SALE

*Poco e iodato*

1 GRAMMO DI SALE=  
0,4g DI SODIO

Assumere massimo 3/5 grammi di sale iodato al giorno = 1 cucchiaino!

## PERCHÈ RIDURRE IL SALE?

- Si abbassa la pressione arteriosa (riducendo la volemia, ovvero richiamando meno acqua nei vasi)
- Si migliora la funzionalità del cuore, dei reni e dei vasi
- Si migliora la funzione delle papille gustative

**Meno sale MA IODATO!** Ecco come fare!

**Usare sale iodato aiuta a prevenire alcune malattie della tiroide.**

## Alimenti ricchi di sale:

Salumi, Formaggi, Pizza, Pane e Grissini, Salsa di soia, Capperi, Dado per brodo, Ketchup

## Alimenti meno ricchi di sale:

Pesce, Frutta, Verdura fresca, Latte, Olio Extravergine d'Oliva, Uova

Metti meno sale  
nell'acqua quando  
cuoci pasta e riso

Condisci la carne, il pesce, le  
verdure con spezie, erbe  
aromatiche, limone o aceto, per  
dare più sapore al tuo piatto

Una semplice e  
gustosa ricetta:  
**il GOMASIO!**  
(Vedi libro ricette EAT)



# OCCHIO al SALE NASCOSTO!

La quantità di sale utile al nostro organismo è assicurata dal contenuto naturalmente presente nei cibi. Oggi il consumo medio giornaliero di un italiano adulto arriva o supera i 9 grammi di sale che per il 75% derivano da prodotti, soprattutto conservati e precotti, acquistati dai consumatori.

Come considerare i valori riportati in etichetta?		
	SODIO	SALE
<b>ALTO</b>	Superiore a 0,4-0,5 g/100g	Superiore a 1-1,2 g/100g
<b>MEDIO</b>	Da 0,12 a 0,4-0,5 g/100g	Da 0,3 a 1-1,2 g/100g
<b>BASSO</b>	Inferiore a 0,12 g/100g	Inferiore a 0,3 g/100g
<b>N.B.</b>	Sodio = Sale x 0,4	Sale = Sodio x 2,5

Fonte: World Action on Salt and Health (WASH)



La quantità di sale nascoste **NEL PIATTO** (g/100g di prodotto)

**PIZZA**  
da 0,4 g a 14,5 g

**PANE**  
da 0,53 g a 2 g

**CRACKERS**  
da 0,01 g a 3,43 g

**PRODOTTI IN SCATOLA**  
da 0,25 g a 10 g

**SALSE**  
da 0,01 g a 3,43 g

**FORMAGGI**  
da 0,5 g a 5 g

**SALUMI**  
da 1,25 g a 6,5 g

**IMPANATURE**  
da 3,85 g a 24,25 g

**BISCOTTI**  
da 0,03 g a 3,5 g

# Come comportarsi?

Di seguito alcuni pratici suggerimenti per ridurre il consumo di sale assunto giornalmente:

- 1.** Quando fai la spesa, **controlla le etichette** e preferisci i prodotti con minor contenuto di sale
- 2.** **Riduci progressivamente l'uso di sale** sia a tavola sia in cucina (per insaporire, usa il Gomasio)
- 3.** **Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio** (dado da brodo, salse varie, ecc.)
- 4.** Insaporisci i cibi con **erbe aromatiche e spezie**
- 5.** Preferisci, quando sono disponibili, le linee di **prodotti a basso contenuto di sale**
- 6.** **Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale** (snack salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi)
- 7.** **Riduci per quanto possibile il consumo di piatti già pronti e confezionati, sughi pronti e cibi in scatola**
- 8.** **Frutta e spremute** sono un'ottima alternativa agli spuntini salati
- 9.** Nell'attività sportiva reintegra con la semplice **acqua** i liquidi persi con la sudorazione

# SPEZIE

Ecco alcune spezie e erbe aromatiche che sono delle valide alternative all'utilizzo del sale.



**BASILICO**



**SALVIA**



**ORIGANO**



**ROSMARINO**



**MENTA**



**FINOCCHIO**



# ERBE AROMATICHE



**CANNELLA**



**PEPE**



**ZAFFERANO**



**CHIODI DI GAROFANO**



**CURCUMA**



**CURRY**



**ZENZERO**



**PEPERONCINO**



# LE STAGIONI DELLA FRUTTA\*

gennaio febbraio marzo aprile maggio giugno luglio agosto settembre ottobre novembre dicembre

	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
ALBICOCCA						●	●	●				
AGRUMI	●	●	●	●	●						●	●
CACO										●	●	
COCOMERO								●	●			
CILIEGIA					●	●	●					
FRAGOLA				●	●	●						
FICO						●	●	●	●			
KIWI	●	●	●	●	●						●	●
MARRONI										●	●	
MELA	●	●	●	●					●	●	●	●
MELONE							●	●	●			
PERA	●	●	●	●				●	●	●	●	●
PESCA						●	●	●	●	●		
PRUGNA						●	●	●	●			
UVA							●	●	●	●		

# LE STAGIONI DELLA VERDURA\*

	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
ASPARAGI				●	●	●						
BIETA		●	●	●								
CARCIOFO	●	●	●	●	●						●	●
CARDO	●	●	●								●	●
CAROTA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CAVOLO	●	●									●	●
CETRIOLO					●	●	●	●	●			
CIPOLLA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
FAGIOLINI				●	●	●	●	●	●	●		
FAGIOLI FRESCHI							●	●	●			
FAVE FRESCHE					●	●						
FINOCCHIO	●	●									●	●
LATTUGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MELANZANA						●	●	●	●	●		
PEPERONE						●	●	●	●	●		
PISELLI FRESCHI					●	●						
POMODORO						●	●	●	●	●		
RADICCHIO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
RAVANELLO	●	●	●	●	●						●	●
SEDANO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
VERZA	●	●	●					●	●	●	●	●
ZUCCA	●	●						●	●	●	●	●
ZUCCHINA						●	●	●	●	●		

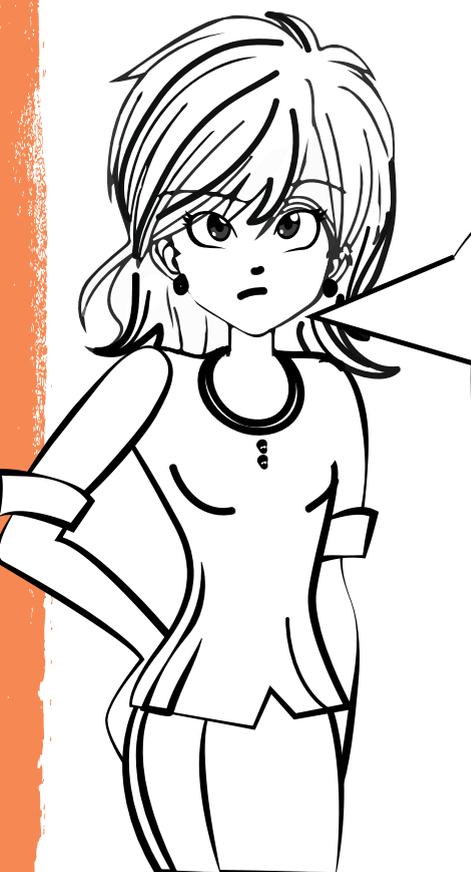
\* esempio valido per il nord Italia.

# L'ALCOL

**L'alcol è una sostanza potenzialmente tossica, che può determinare assuefazione e dipendenza e può causare direttamente o indirettamente danni severi a diversi organi.**

L'alcol è contenuto nel vino, nella birra e nei superalcolici. Esistono in commercio alcune bevande che si presentano colorate, come comuni succhi di frutta, ma che contengono una moderata quantità di alcol.

Una **Unità Alcolica (U.A.)**, corrispondente a circa 12 grammi di etanolo, è contenuta in un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione, in una lattina di birra (330 ml) di media gradazione o in una dose da bar (40 ml) di superalcolico.



**\*La legge italiana vieta l'uso di alcol ai minori di 18 anni.**

Per i **maggiorenni**, la normativa attuale italiana stabilisce che guidare un veicolo con un tasso di alcolemia superiore a 0,5 g/litro - e quindi in stato di ebbrezza - costituisce un reato.

### **Attenzione!**

I **neopatentati** con meno di 21 anni - o comunque coloro che hanno preso la patente da meno di 3 anni - e anche i conducenti professionali o di autoveicoli con patente C, D, E, non possono bere neanche un goccio d'alcol quando si mettono al volante.

**Tolleranza zero!**

\* Linee guida MIUR

L'alcol può provocare effetti immediati ed effetti a lungo termine. Gli effetti immediati vanno dalla perdita di coordinazione, riduzione della lucidità, rallentamento dei riflessi, comparsa di nausea e vomito fino alla perdita di coscienza e al coma etilico. Gli effetti a lungo termine di un eccessivo consumo di alcol si riflettono su diversi organi tra cui cervello, fegato, stomaco e cuore.

### Quanto alcol è ragionevole assumere in una giornata?

Il consumo giornaliero di alcol non deve superare per un adulto le 2-3 Unità Alcoliche (36 grammi) per l'uomo e 1-2 Unità Alcoliche (24 grammi) per la donna e 1 Unità Alcolica (12 grammi) per l'anziano.



# IL FUMO

**\*IL FUMO E I MINORI - COSA DICE LA LEGGE** : La legge italiana, a partire dal 2012, vieta il fumo ai minori di 18 anni. Anche i rivenditori hanno la proibizione di vendere le sigarette ai minor e, in caso di dubbio, devono chiedere un documento di identità. Questo vale anche per la **sigaretta elettronica**.

## PERCHÉ IL FUMO FA MALE?

**In ogni sigaretta sono presenti numerose sostanze irritanti e ossidanti.**

“Irritante” è quella sostanza in grado di creare una reazione infiammatoria; gli **agenti ossidanti** invece producono i cosiddetti **radicali liberi** che, reagendo con il DNA umano (il nostro patrimonio genetico presente in tutte le cellule) creano fenomeni di mutazione, carcinogenesi e morte cellulare.

## ELEMENTI NOCIVI NELLE SIGARETTE



**BUTANO** (Combustibile)  
**CADMIO** (Batterie)  
**METANO** (Gas)  
**ARSENICO** (Veleno)  
**MONOSSIDO DI CARBONIO**  
**METANOLO** (Combustibile per razzi)  
**VERNICE**  
**AMMONIACA** (Igenizzanti da bagno)  
**NICOTINA** (Insetticida)  
**TOLUENE** (Solvente)  
**ACIDO STEARICO** (Cera)  
**ACIDO ACETICO** (Aceto)

**TUTTI SANNO CHE FUMARE FA MALE.** Eppure c'è un'industria che promuove il marketing diretto ai giovanissimi e che realizza immensi fatturati. Non solo. Recenti studi dimostrano che i figli dei fumatori hanno una più elevata probabilità di fumare.

**TUTTI SANNO CHE LA NICOTINA CREA DIPENDENZA.** L'effetto iniziale rende piacevole il fumo perchè apparentemente stimola la capacità di concentrazione e la resistenza allo stress psicofisico. A lungo andare però il fumo diventa una necessità dalla quale non ci si riesce ad allontanare.

\* Linee guida MIUR

### Quali problemi provoca il fumo?

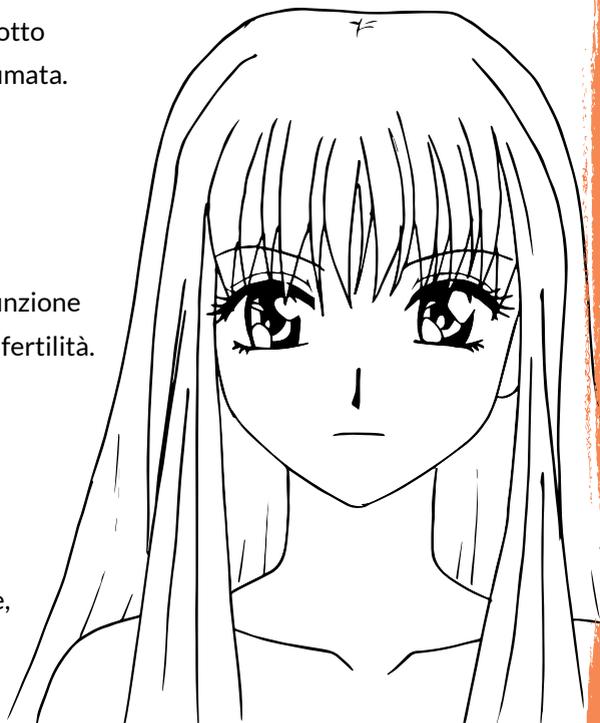
- L'eccessiva produzione di muco nei bronchi e la distruzione del tessuto polmonare sano (bronchite cronica ed enfisema).
- Indurisce le arterie e le occlude causando ipertensione arteriosa, infarto e ictus cerebrale.
- L'affaticamento e scarso rendimento muscolare dal momento che riduce la concentrazione di ossigeno nel sangue.
- L'aumento delle secrezioni acide dello stomaco provocando gastriti e ulcere.
- La bocca è spesso colpita da gengiviti e alitosi.
- I dipendenti dalla nicotina hanno un sonno ridotto di ben 1,2 minuti in media per ogni sigaretta fumata.
- 3 fumatori su 10 faticano a prendere sonno, si svegliano frequentemente durante la notte o troppo presto al mattino.
- Più del 40% dei fumatori maschi soffre di disfunzione erettile, mentre in entrambi i sessi si riduce la fertilità.
- Aumenta il rischio di calvizie.
- Aumenta le rughe, le borse e pelle giallastra.
- Provoca i tumori.  
Il più "famoso" è certamente quello al polmone, ma il fumo provoca anche neoplasie al cavo orale, faringe, esofago, laringe, pancreas, reni e vescica.

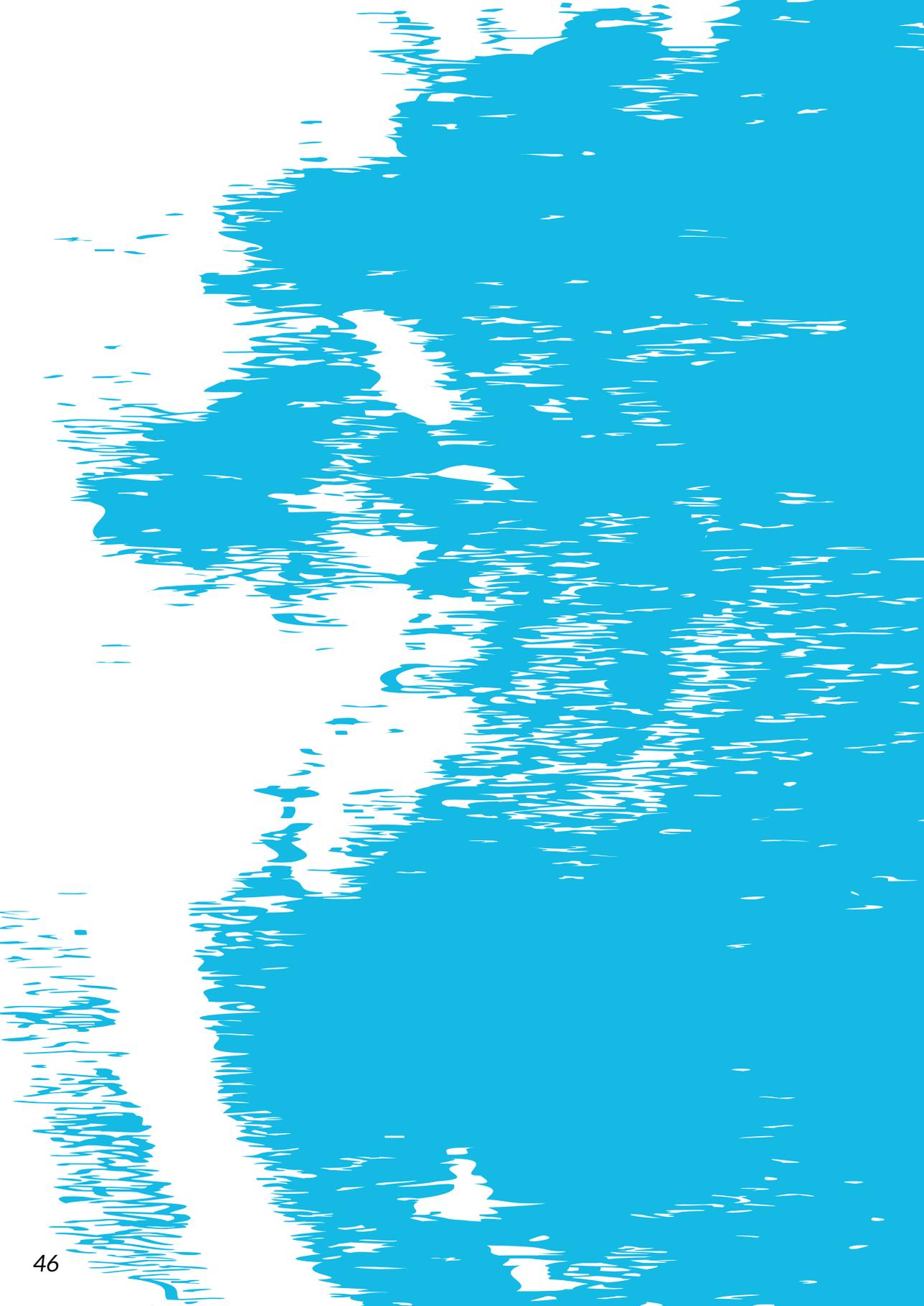
Se le persone non fumassero eviteremmo il 90% di tumori polmonari.

In Italia, ogni anno, muoiono circa 80 mila persone a causa del fumo di sigaretta, una ogni 2 ore e mezza.

**Chi non fuma ha un'aspettativa di vita di ben 10 anni superiore rispetto ai fumatori.**

Allontanati e allontana i bambini dalle persone che fumano perché anche il fumo passivo è tossico.





# SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

*Come comportarsi?*

# Cosa significa seguire una SANA ALIMENTAZIONE?

## *Mens sana in Corpore sano*

Significa mangiare cibi sani, in quantità adeguate, variando le scelte. Si sente spesso parlare di “alimentazione equilibrata, corretta, sana” e, contemporaneamente, sui giornali vengono pubblicate le diete più strane e sbilanciate: quella della carota, della verza, della banana, del minestrone... spacciate come soluzioni miracolose capaci di farti dimagrire 10 chili in 5 giorni!

L'esperienza ci insegna che i chili persi in fretta spesso si riprendono subito e questo “sali e scendi” di peso non fa certo bene al nostro corpo! **ANZI FA MALISSIMO!**

Ogni cibo ha le sue proprietà e se consumato in quantità corretta non fa assolutamente ingrassare. La pasta e il pane, la carne, il pesce, le uova, il latte, i legumi, la frutta e la verdura, perfino gli zuccheri e i grassi, sono utili al nostro corpo e devono essere sempre presenti come si vede dalla piramide comportamentale.

\* Nell'Alimentazione esistono anche aspetti “culturali” che sono legati al cibo. Le tradizioni che lo accompagnano; il rapporto con l'ambiente, il territorio e il lavoro; il confronto tra le diverse culture; perfino concetti come la solidarietà e la legalità possono essere legati al cibo che scegli.

**Mangiare in modo consapevole ti farà crescere, non solo nel corpo!**

**Senza cibo non c'è vita.**

Ma se mangiamo troppo, troppo poco o in modo sbilanciato, ci ammaliamo!

**Ciò che mangi è molto importante** perché è

l'unico mezzo che hai per crescere forte e mantenerti sano

Siamo fortunati a vivere in Italia, un Paese dove puoi trovare e scegliere una grande quantità di prodotti alimentari, buoni e anche sani

Se hai dubbi rivolgiti ai medici e nutrizionisti di EAT!

# MANGIARE: DOVE, QUANDO e QUANTO?

\*Oggi giorno, **il sovrappeso e l'obesità** sono molto diffusi per lo più a causa di **cattive abitudini alimentari** e di **stili di vita poco sani**. Il fenomeno è serio anche perché, con l'aumentare dell'età, è facile che insorgano malattie connesse a questi problemi. A volte il comportamento alimentare risente anche di **disagi psicologici**, come ad esempio, mangiare se si è tristi o nervosi.

Se hai dei dubbi, se pensi di avere un qualsiasi problema - anche legato all'alimentazione - parlane subito tranquillamente con il tuo medico, la tua famiglia, i tuoi insegnanti: potranno certamente darti consigli preziosi, aiutandoti a trovare le soluzioni migliori! Loro sono lì per te!

Ci confrontiamo con numerosi cambiamenti che condizionano fortemente e spesso negativamente i nostri comportamenti, le nostre abitudini alimentari e le scelte fatte a tavola. Per una questione di tempo, si privilegiano i piatti pronti e pre-cucinati, mangiamo in molti momenti della giornata, anche senza fame e spesso fuori casa, il che non ci permette di sapere cosa mangiamo veramente.

**A casa, a scuola, o fuori, cerca di mantenere il ritmo salutare dei pasti tradizionali:**

- Colazione
- Spuntino a metà mattina
- Pranzo
- Merenda a metà pomeriggio

Non chiuderti in te stesso!  
Insieme tutto è più facile! Se ti è possibile **mangia in compagnia**

Svegliati almeno 10 minuti prima per poter **fare sempre una buona colazione!**

**Alimenti freschi, frutta e verdura** non devono mai mancare nei tuoi pasti

Spuntino e merenda devono essere **gustosi e nutrienti**, ma **leggeri**



# LA CORRETTA ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA

COME DISTRIBUIRE LE CALORIE DURANTE I PASTI



COLAZIONE 20%

## IL CONSIGLIO DI EAT



CENA 30%

*I carboidrati e le proteine devono essere presenti in ogni pasto nelle giuste proporzioni.*



SPUNTINO 5%

*La frutta e la verdura non devono mai mancare.*

*Gli spuntini a base di frutta sono ottimi per togliere la fame.*

*Colazione, pranzo e cena non vanno mai saltati, mentre gli spuntini sono sempre facoltativi.*



MERENDA 5%



PRANZO 40%

# IERI e OGGI

## Come siamo cambiati?

**IERI:** i nostri antenati erano cacciatori e raccoglitori, dovevano percorrere lunghe distanze per procurarsi il cibo (scarso) e spesso erano anche costretti a farlo di corsa per sfuggire ai predatori!

**OGGI:** invece, circa ogni 50 metri possiamo trovare del cibo in vendita, il lavoro è sedentario, per muoverci usiamo l'automobile e nel tempo libero guardiamo la televisione, navighiamo su Internet o giochiamo ai videogiochi. Ascensori e scale mobili fanno il resto, e perfino alcuni apparecchi come l'apriscatole elettrico tendono a farci risparmiare, o meglio evitare, qualsiasi attività.

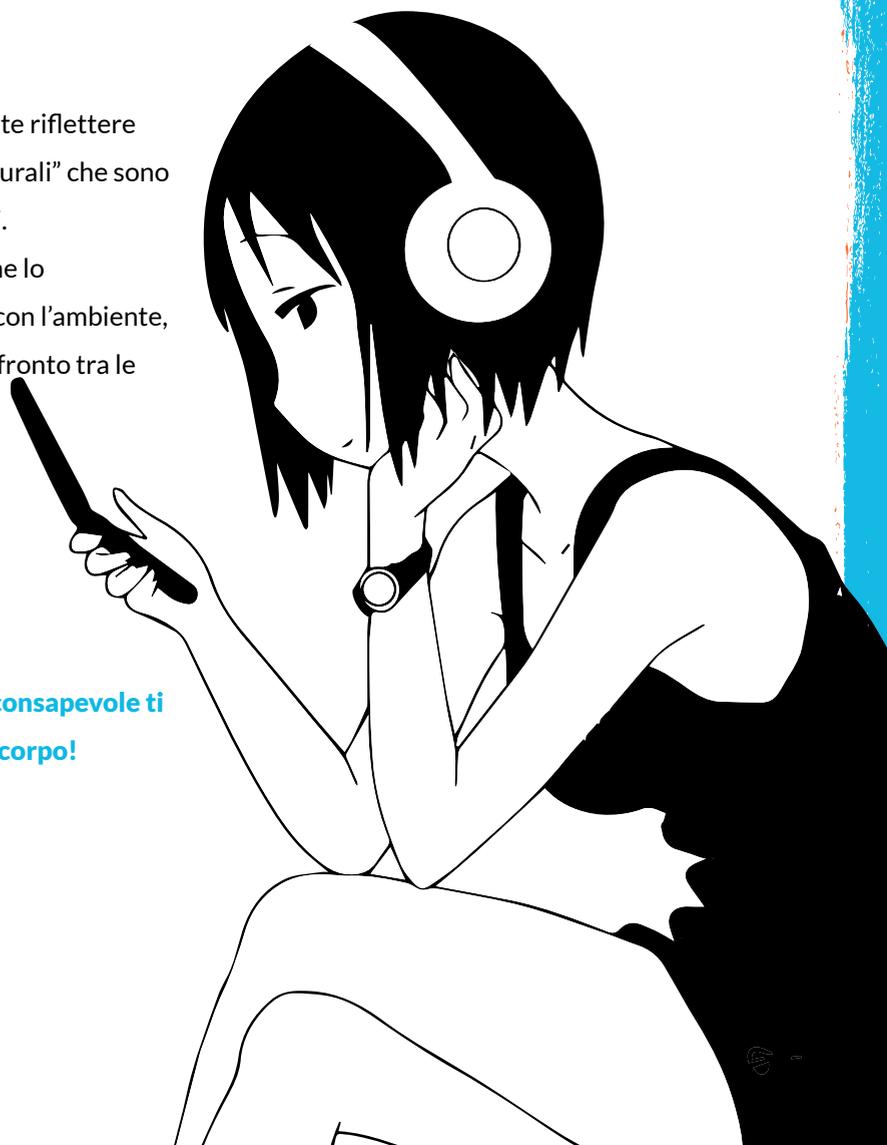
### **MANGIARE, NON SOLO \***

Quando mangi, è interessante riflettere anche su quegli aspetti "culturali" che sono legati al cibo che hai davanti.

Per esempio: le tradizioni che lo accompagnano; il rapporto con l'ambiente, il territorio e il lavoro; il confronto tra le diverse culture; perfino concetti come la solidarietà e la legalità possono essere legati al cibo che scegli.

**Quindi mangiare in modo consapevole ti farà crescere, non solo nel corpo!**

\* Linee guida MIUR



# ASPETTI ETICI DELL'ALIMENTAZIONE

Far rispettare il diritto di tutti gli uomini ad una alimentazione sana, sicura, sufficiente ed equilibrata e all'accesso alle risorse idriche è una tra le principali sfide a cui l'umanità è chiamata a rispondere! Anche il tema di EXPO 2015 "Nutrire il pianeta, energia per vita" ha fatto riflettere sulla necessità planetaria di:

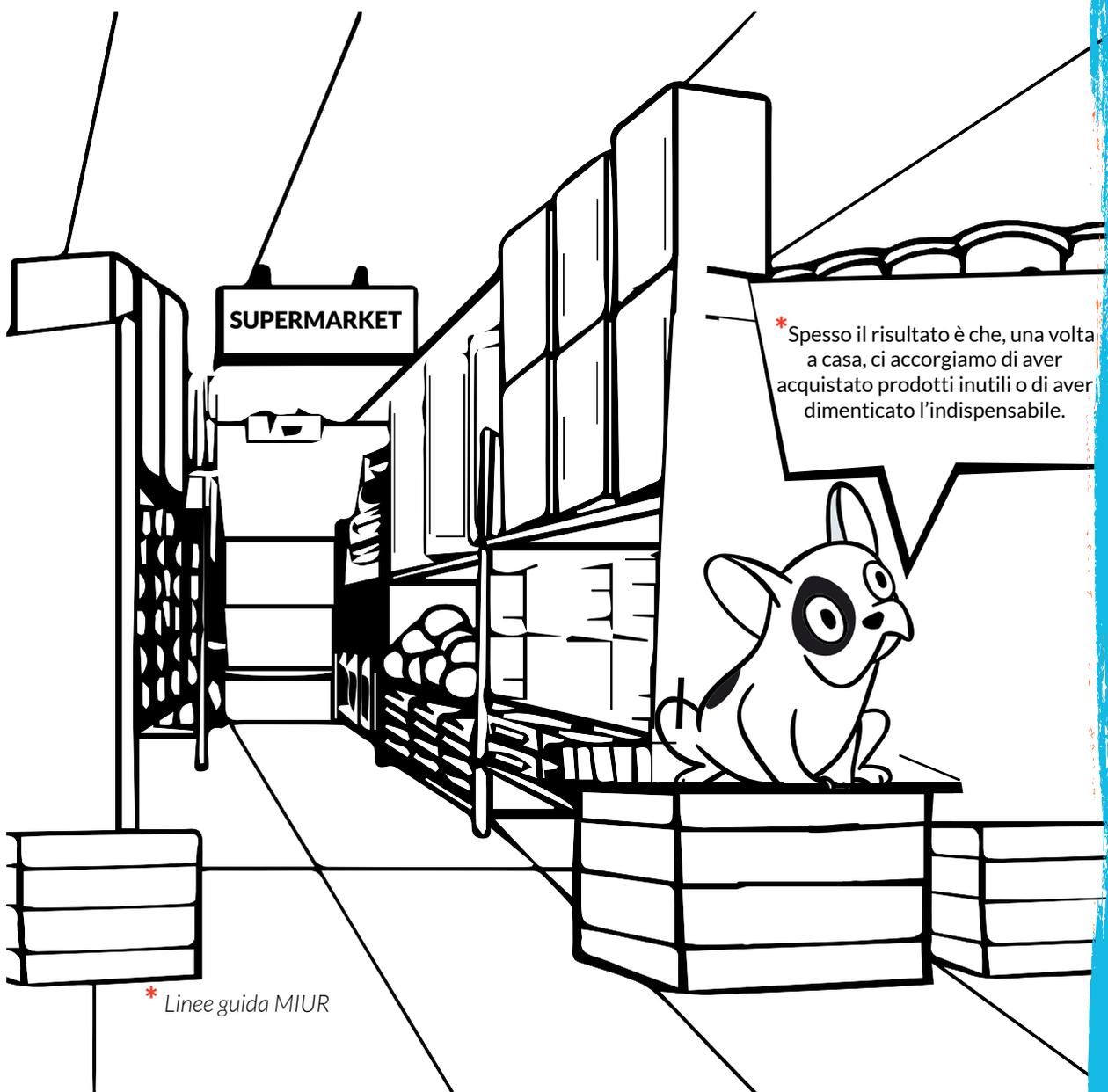
- **FOOD SECURITY:** ovvero per tutti cibo e acqua potabile in quantità sufficienti per vivere bene e in salute

- **FOOD SAFETY:** ovvero per tutti cibo sano e sicuro, acqua potabile non contaminata, di qualità tali da poter vivere bene e in salute.

L'eredità di EXPO 2015 è rappresentata dalla carta di Milano consegnata all'ONU il 16 ottobre 2015. Per saperne di più [www.cartamilano.it](http://www.cartamilano.it)

**Solidarietà. Quando mangiamo pensiamo anche agli altri. Fare la spesa è un atto socialmente rilevante.**

# L'educazione alimentare INCOMINCIA DALLA SPESA



\* Spesso il risultato è che, una volta a casa, ci accorgiamo di aver acquistato prodotti inutili o di aver dimenticato l'indispensabile.

**Il cibo ideale? Sicuro, buono, appetitoso, nutriente, ottenuto nel rispetto dell'uomo e dell'ambiente...** Ma esistono cibi così?! Certo! I negozi e i supermercati ne sono pieni.

### **L'IMPORTANTE È SAPERLI RICONOSCERE!**

Spesso, frastornati da mille offerte speciali, bombardati da pubblicità martellanti, condizionati dalla fretta e dalla fame, finiamo per acquistare spinti dall'impulso, senza badare troppo a ciò che mettiamo nel carrello. A rimetterci sono il gusto, la salute e... il portafoglio!

La scelta degli alimenti da acquistare può risultare fondamentale per la salute, infatti non vi è luogo più pericoloso ma nel contempo più salutare del negozio vicino a casa.



Facendo la spesa al supermercato dovremmo sempre aver presente che stiamo acquistando prodotti destinati a essere introdotti nel nostro corpo e che questi prodotti possono far ammalare o mantenerci in salute. La consuetudine della spesa settimanale viene spesso sottovalutata e relegata tra le cose da fare, ma non sempre gradite. Questo stato d'animo spesso si traduce in spese frettolose e carrelli riempiti di corsa mentre facciamo lo slalom tra i reparti del supermercato.

# Piccole tecniche per compiere una spesa salutare e consapevole

Nel momento in cui mettiamo nel carrello un prodotto e lo preferiamo, in modo consapevole e informato, rispetto ad un altro, stiamo compiendo un atto importante per il **miglioramento della società** nella quale viviamo.

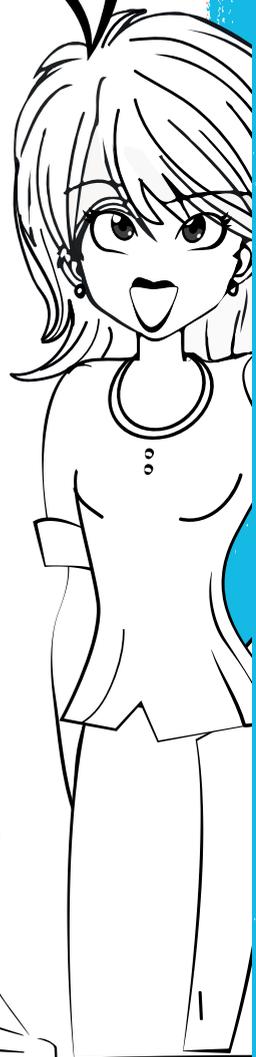
Le nostre scelte e orientamenti sono monitorati costantemente dalla grande distribuzione; se tutti noi effettuiamo scelte virtuose con costanza, anche il nostro supermercato di fiducia dovrà adeguarsi per soddisfare le nostre esigenze. Infine, è utile ricordare che **non sempre l'etichetta di un marchio famoso è sinonimo incontrastato di ottima qualità**.

Un'attenta lettura dell'etichetta del prodotto è in grado di farci comprendere le sue caratteristiche.

Andiamo al supermercato, se possibile, dopo i pasti o comunque in generale a stomaco pieno, per evitare di acquistare "per fame" o per saziare un certo languorino del momento

Abituiamoci a fare la **LISTA DELLA SPESA!** Questa è uno strumento indispensabile non solo per non dimenticare nulla, ma anche per non acquistare prodotti inutili. Attenzione a non esagerare con gli acquisti, specie se si tratta di alimenti freschi da consumare nell'arco di pochi giorni

Inoltre, prima di fare scorte di cibi, è bene controllare sempre la **data di scadenza** del prodotto che si sta acquistando. Spesso infatti i supermercati mettono in offerta prodotti prossimi alla scadenza, in modo da liberare i magazzini e non lasciare merce invenduta - potrebbe essere un'occasione da consumare il giorno stesso!



# Come leggere LE ETICHETTE?

L'etichetta è la carta d'identità dell'alimento, cosa trovi nell'etichetta?

1. Il nome del prodotto.
2. Il nome e la sede del fabbricante.
3. Il nome del confezionatore o di un venditore comunitario europeo.
4. L'elenco degli ingredienti del prodotto (in ordine di quantità, dalla più alta alla più bassa) comprese le sostanze aromatizzanti e gli additivi (per esempio i coloranti). La lettera E seguita da un numero, indica che nel prodotto è presente un additivo autorizzato dall'Unione Europea.
5. La data di scadenza (o TMC, Termine Minimo di Conservazione). Se la data indicata sulla confezione è preceduta dalla frase "da consumarsi preferibilmente entro il" il prodotto può essere consumato anche a breve distanza dopo la data indicata.
6. Il peso netto.
7. Le modalità di conservazione.
8. L'elenco delle sostanze allergizzanti.
9. Il numero di lotto di produzione che permette di rintracciare l'origine del Prodotto.

**L'etichetta è amica della tua sicurezza alimentare e della tua salute.**

Molto più amica di tutti i messaggi che ti arrivano con la pubblicità e che poco hanno a che fare con il tuo benessere!





\*La **merceologia**, è la conoscenza del cibo. Conoscere gli alimenti e le fasi della trasformazione/ confezionamento/distribuzione/conservazione/ preparazione del cibo, permette un consumo attento e consapevole.

Le etichette di alcuni alimenti, oltre alle informazioni riportate nella pagina di fianco, ne devono contenere altre specifiche.

Per la **verdura** e gli **alimenti freschi**, in generale, deve essere indicato il luogo da dove provengono.

Per il **pesce** deve essere specificato anche se è pesce di allevamento, cioè cresciuto in zone delimitate dove viene controllata la crescita con il fine di venderlo o se è pescato in mare, fiume o lago e viene catturato e poi venduto.

Per le **uova**, vista la breve durata di conservazione, deve essere indicata la data in cui è stato deposto dalla gallina e la data entro cui si deve consumare.

Importante anche valutare se le galline sono allevate a terra, in gabbia o all'aperto.

*Attenzione:* le uova scadute possono essere pericolose e difficilmente si capisce se sono contaminate.

Per le **carni**, il discorso è un po' più complicato visti i casi di malattie che possono essere legati al loro consumo (salmonellosi, ecc.) tutti i venditori di carni bovine e di pollame (fresche e congelate, comprese quelle macinate) devono etichettarle in ogni fase, dando, oltre alle normali informazioni sul taglio, il prezzo, il peso e la scadenza, quelle relative al luogo di provenienza degli animali da cui deriva la carne. Anche in macelleria, dove la carne viene venduta al taglio, le informazioni devono essere scritte in modo chiaro e visibile e poste sulla vaschetta o su un cartellino a fianco del prodotto.

Alcune etichette contengono informazioni aggiuntive sulla **qualità del prodotto**:

1. Marchi di qualità
2. Tabella nutrizionale, che indica la quantità di grassi, proteine, zuccheri e calorie che sono contenute in 100 grammi di quel prodotto.

Per i prodotti confezionati, non è sempre obbligatorio, ma spesso viene riportato:

1. Temperatura di conservazione
2. Modalità di consumo
3. Modalità di cottura

# ALCUNE SIGLE PER RICONOSCERE GLI ALIMENTI

## ALIMENTI BIOLOGICI

L'agricoltura biologica è un metodo di coltivazione che prevede di utilizzare solo tecniche e prodotti di origine naturale, in equilibrio con l'ambiente; esclude l'utilizzo di prodotti chimici di sintesi.

L'allevamento biologico viene realizzato seguendo alcune regole molto importanti che garantiscono agli animali gli spazi adeguati e un'alimentazione appropriata alle loro esigenze vitali: un animale che vive bene è più sano e gli alimenti che ci fornisce (latte, uova, carne, miele, ecc.) sono di migliore qualità. La garanzia di trovarci di fronte a un prodotto biologico è l'etichetta!

Diffidate da prodotti arrecanti in etichetta definizioni quali "bio", "eco", "sano", "genuino"... sono solo parole e non è detto che ciò corrisponda al vero! L'etichettatura dei prodotti biologici è inconfondibile. Il nuovo logo è a forma di foglia!



Scegliere biologico significa sostenere la qualità, la stagionalità e la territorialità delle produzioni portando sulla tavola cibi che rispettano l'ambiente, l'uomo e gli animali, dalla fase di coltivazione o allevamento, alla trasformazione, alla conservazione fino al confezionamento e alla distribuzione del prodotto.

## D.O.P. - Denominazione di Origine Protetta

È un marchio europeo di tutela del nome che viene attribuito a un prodotto agroalimentare originario di una regione, di un determinato luogo o di un paese, le cui qualità sono dovute essenzialmente o esclusivamente all'ambiente geografico, comprensivo dei fattori naturali e umani. L'intero ciclo produttivo (materia prima, produzione, trasformazione e confezionamento) avviene nell'area geografica delimitata e, quindi, date le condizioni produttive, non riproducibile fuori da quest'area. Attualmente, in Italia i marchi DOP sono 159 e tra i prodotti così marchiati troviamo per esempio il Basilico Genovese, l'Aceto Balsamico tradizionale di Modena, il Grana Padano, la Mela della Val di Non, la Soppresata di Calabria.



## I.G.P. – Indicazione Geografica Protetta

È un marchio europeo che viene dato a un prodotto agroalimentare originario di un'area geografica, la cui qualità, reputazione o altre caratteristiche possono essere attribuite all'origine geografica e la cui produzione e/o trasformazione e/o elaborazione avvengono nell'area geografica determinata. A differenza della DOP, la IGP non richiede necessariamente lo svolgimento in loco dell'intero ciclo produttivo, ma è sufficiente che solamente una fase avvenga in una particolare area geografica che ne qualifichi la tipicità. Attualmente i prodotti con marchio IGP in Italia sono 102, tra cui l'Arancia Rossa di Sicilia, la Bresaola della Valtellina, il Capperio di Pantelleria, la Mortadella di Bologna, il Pomodoro di Pachino.

## S.T.G. – Specialità Tradizionale Garantita

Anche questo è un marchio europeo destinato a un prodotto agroalimentare ottenuto da materie prime tradizionali, oppure con un metodo di produzione e/o di trasformazione di tipo tradizionale. La STG non prevede quindi un vincolo a un'area geografica delimitata, ma soltanto il rispetto di un metodo di produzione specifico o di un preciso elenco di ingredienti tradizionali che, ove rispettati, ne rendono possibile la produzione in un qualsiasi paese europeo.

I prodotti italiani che fanno parte di questo elenco sono pochi ma importanti come la Pizza Napoletana e la Mozzarella.

## P.A.T. – Prodotto Agroalimentare Tradizionale

Questo invece è un marchio tutto italiano destinato ad alimenti tradizionali locali di cui il nostro paese è ricchissimo. Il marchio PAT è riconosciuto a livello regionale a tutti gli alimenti che derivano da prodotti agricoli o dell'allevamento lavorati secondo antiche ricette valorizzanti la tradizione locale. Non troverai i marchi sulle etichette dei prodotti, perché non è consentito, ma se osservi attentamente i cartelloni pubblicitari ti potrà capitare di incontrarlo. I prodotti che fanno parte di questi elenchi regionali talvolta ne escono per ottenere la certificazione DOP e IGP.



The background of the image is a photograph of a sunset over a body of water. The sky is a mix of orange, yellow, and light blue, with the sun partially visible on the right side. The water in the foreground is dark with many small, shimmering ripples that catch the light from the setting sun.

**SAVE the PLANET**

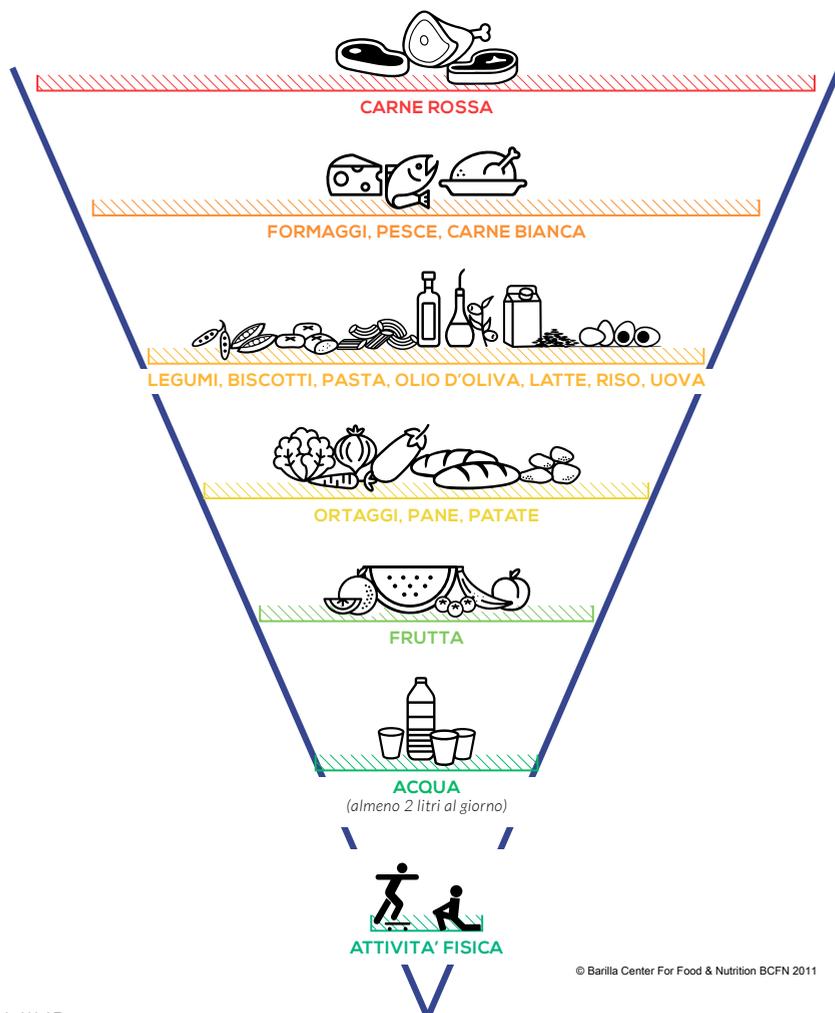
# L'AMBIENTE - La salute della Terra passa anche per la nostra tavola

## LA SOSTENIBILITÀ COME FATTORE DI QUALITÀ DEL CIBO \*

Ogni produzione alimentare implica un coinvolgimento dell'uomo sull'ambiente e sull'organizzazione sociale. Quando cerchiamo un cibo di qualità, oltre alla soddisfazione della sicurezza, del gusto e dei propri bisogni nutritivi, consideriamo anche la sua sostenibilità, ossia se per averlo in tavola sono stati rispettati l'ambiente e gli aspetti etici e sociali, dalla produzione al consumo.

Spesso il cibo "sostenibile" per il tuo corpo, cioè che ti fa bene, è sostenibile anche per il pianeta!

**"Buono, pulito e giusto", un cibo di qualità!**



\* Linee guida MIUR

**La Piramide Ambientale evidenzia l'impatto ecologico dei diversi cibi sull'ambiente.**

In alto si trovano gli alimenti la cui produzione inquina di più (carni e latticini) e richiede più acqua - andrebbero perciò consumati con moderazione. In basso quelli più sostenibili (frutta, verdura e cereali), da assumere più frequentemente.



## Quanta acqua serve per produrre i nostri cibi?

Non consumiamo acqua solo per bere o per lavare: **tutto quello che ci circonda richiede acqua per essere prodotto.**

La produzione, la lavorazione e la commercializzazione dei nostri cibi prevedono l'utilizzo di molta acqua, ma in misura differente. La carne, i formaggi e i prodotti elaborati sono gli alimenti che richiedono il maggior quantitativo d'acqua per essere realizzati.

Nella tabella sottostante è riportata la quantità d'acqua utilizzata **per porzione di alimento:**



200 g = 36 litri



150 g = 50 litri



150 g = 105 litri



50 g = 75 litri



80 g = 125 litri



80 g = 272 litri



50 g = 167 litri



125 ml = 125 litri



50 g = 250 litri



100 g = 390 litri



100 g = 480 litri



100 g = 1 550 litri



150 g (legumi freschi) = 464 litri



350 g = 770 litri



150 g = 2 400 litri

# L'IMPORTANZA DELLA BIODIVERSITÀ

Per **Biodiversità** si intende la diversità della vita e quindi l'enorme varietà di specie di microrganismi, piante e animali presenti sul nostro pianeta. Ogni ambiente naturale è colonizzato da diverse specie di esseri viventi che sono parte integrante dell'ecosistema e contribuiscono a determinarne le caratteristiche e a mantenerne l'equilibrio.

La biodiversità è molto importante perché consente agli animali ed ai vegetali che vivono in un ecosistema di rimanere sempre in equilibrio e adattandosi ai cambiamenti climatici, agli attacchi di malattie e di parassiti e agli eventi avversi in generale.

Anche l'uomo con le sue attività può contribuire ad arricchire gli ambienti naturali e nel corso della storia si sono selezionate naturalmente migliaia di varietà vegetali e di razze animali che esprimono la biodiversità non solo dei territori, ma anche della cultura e della tradizione dei diversi paesi del mondo.

Nell'ultimo secolo, però, con l'avvento dell'industria e con l'industrializzazione dell'agricoltura, dell'allevamento e della pesca, la biodiversità e l'equilibrio della natura sono fortemente minacciate. L'obiettivo dell'industria è il profitto e ciò comporta il paradigma di produrre in modo efficiente, veloce, in serie. Per questo sono state selezionate le specie più "produttive" e "redditizie" che sono state inserite in ogni contesto e su vasta scala, sostituendosi a ciò che era naturalmente presente negli ambienti naturali. La **FAO** (Food and Agriculture Organization) stima che nell'ultimo secolo circa il 75 % della diversità genetica delle colture sia andata perduta.

Tutelare la Biodiversità significa rispettare la diversità di territori, dei saperi e delle culture.

Significa coltivare tante cose diverse, ma produrre di meno e sprecare di meno.

Significa mangiare soprattutto cibo locale per tutelare contadini, pescatori, pastori di piccola scala che lavorano in armonia con l'ambiente e con la natura.

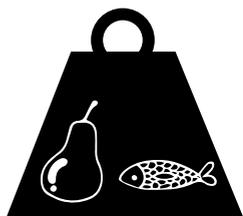
Per saperne di più è possibile consultare il sito della **Fondazione Slow Food per la Biodiversità**: [www.fondazione Slow Food per la Biodiversità.com](http://www.fondazione Slow Food per la Biodiversità.com)

# LO SPRECO ALIMENTARE

Lo spreco alimentare rappresenta uno dei principali paradossi del mondo moderno. Ogni giorno vengono sprecate grandi quantità di cibo da tutti noi. La **FAO** (Food and Agriculture Organization) stima che 1/3 del cibo prodotto al mondo viene sprecato (basterebbe a mantenere in salute 4 volte il numero di malnutriti)

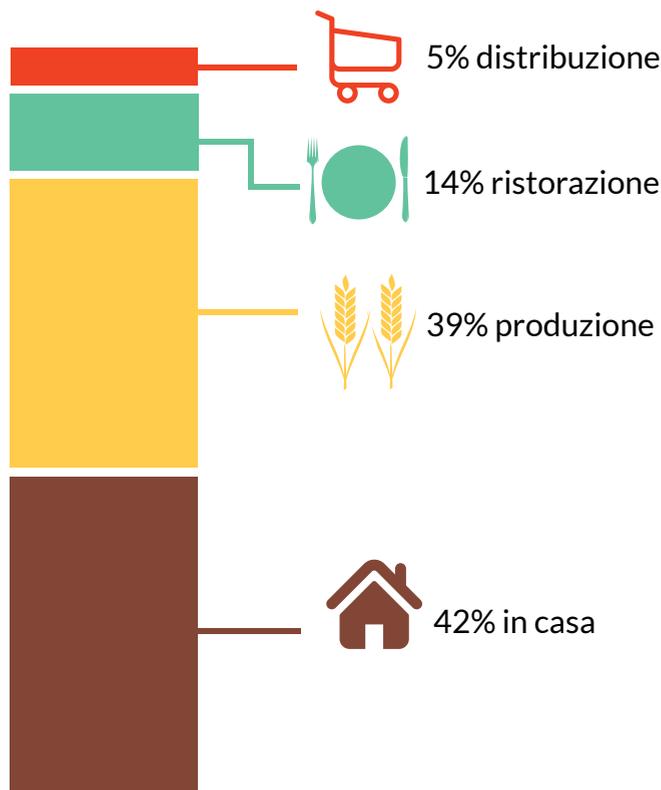
**In un anno in Europa finiscono nella spazzatura:**

90 milioni di tonnellate  
di cibo



180 kg per persona

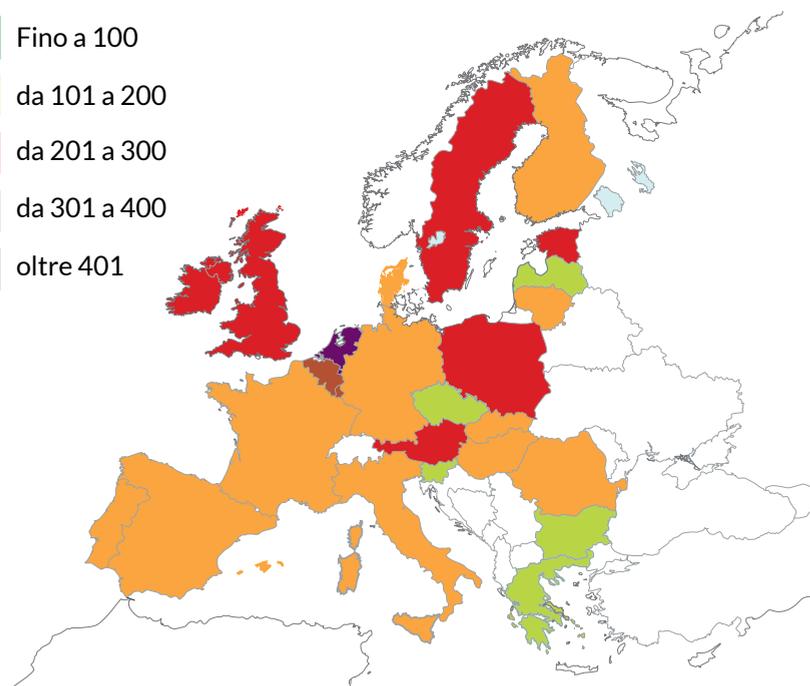
**Dove avviene lo spreco:**



Fonte: Commissione Ue, Eurostat

## La classifica

kg pro capite di cibo sprecato



1	Olanda	(579)
2	Belgio	(399)
3	Cipro	
4	Estonia	(264)
5	Irlanda	(250)
6	G. Bretagna	(238)
7	Polonia	(235)
8	Svezia	(227)
9	Austria	(225)
10	Lussemb.	(207)
11	Finlandia	(193)
12	Ungheria	(184)
13	Spagna	(176)
14	Lituania	(171)
15	Italia	(149)
16	Francia	(144)
17	Portogallo	(132)
18	Germania	(126)
19	Danimarca	(118)
20	Slovacchia	(109)
21	Romania	(105)
22	Lettonia	(94)
23	Slovenia	(89)
24	Bulgaria	(87)
25	Rep. Ceca	(71)
26	Malta	(62)
27	Grecia	(44)

Fonte: Commissione Ue, Eurostat

## Che cosa possiamo fare noi per ridurre lo spreco nelle nostre case?

- **Andiamo a fare la spesa con la lista.** Evitiamo di comperare più del necessario.
- **Evitiamo di preparare porzioni troppo abbondanti** che non verranno completamente consumate.
- **Se avanziamo del cibo, conserviamolo nel freezer:** si potrà consumare in un'altra occasione.
- **Verifichiamo il buon funzionamento del frigorifero:** la sua temperatura interna deve rimanere sempre tra 1 e 4 gradi.
- **Controlliamo le date di scadenza.** Se sull'etichetta compare la dicitura "da consumare preferibilmente entro il", in alcuni casi è possibile consumare il prodotto anche a breve distanza dopo la data indicata.
- **Facciamo la raccolta differenziata.** I residui di cibo vanno nell'umido o ancor meglio si possono trasformare in fertilizzante naturale per le tue piante.



# LA CONSERVAZIONE A BASSA TEMPERATURA DEGLI ALIMENTI

La conservazione domestica degli alimenti a bassa temperatura è rappresentata dalla **refrigerazione** cioè lo stoccaggio nel frigorifero, che permette di mantenere sicuri gli alimenti rallentando i processi degenerativi e la proliferazione dei microrganismi spesso pericolosi per la salute umana senza modificare le caratteristiche organolettiche degli stessi (odore, colore, sapore, consistenza ecc.).

Ricorda che, all'interno del frigorifero, **la temperatura non è costante in ogni suo scompartimento ma diminuisce dall'alto verso il basso.**

Sfruttando le diverse temperature si possono conservare in maniera ottimale gli alimenti.

Ecco allora alcuni pratici consigli su come posizionare gli alimenti in frigorifero:

Affettati nelle loro confezioni, **formaggi stagionati** nella specifica carta oleata, **burro, dolci**, avanzi del pranzo e della cena in contenitori puliti e con coperchio. Cibi in scatola una volta aperti conservarli in contenitori di plastica o vetro.

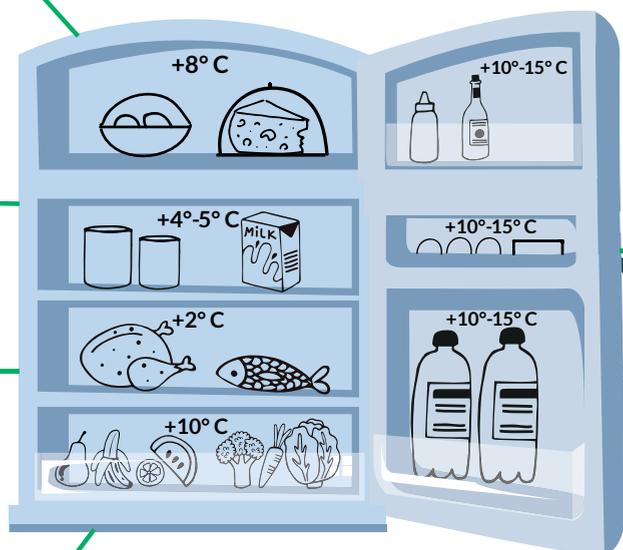
**Latticini, formaggi freschi ben chiusi, latte fresco, yogurt, dolci a base di panna, marmellate** e i prodotti con la scritta "dopo l'apertura conservare in frigorifero".

Ma anche **carni cotte, minestrone, brodi.**

**Carne** consumata entro 24 ore se macinata, 48 ore se di pollo o tacchino, 3 giorni se di grosso taglio.

**Pesce** eviscerato e lavato consumato entro 24 ore. Tutti i cibi crudi chiusi in contenitori o in appositi sacchetti per alimenti.

**Verdure e frutta** in appositi sacchetti di carta: non lavarli prima per non favorire la crescita di muffe e batteri.



Punti più caldi del frigorifero, per prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione: **acqua, salse, burro.**

Le **uova**, possono essere collocate nel porta uova presente nella porta del frigo o nel primo ripiano nella loro confezione originale meglio se di plastica o vetro.

**CONSERVA BENE E NON SPRECHERAI!**

# LE REGOLE DELLA BUONA CONSERVAZIONE IN FRIGORIFERO

**1.** Tenere il frigorifero sempre pulito dentro e fuori e **sbrinarlo periodicamente**.

Pulire semplicemente con una soluzione di acqua e bicarbonato o di acqua e aceto che aiuta a eliminare gli odori.

**2.** Assicurarsi che la temperatura interna sia impostata su **+4°C** e regolare il termostato su una temperatura più fredda durante il periodo estivo. Assicurarsi che la porta del frigorifero sia sempre ben chiusa e aprirla solo al bisogno.

**3.** Evitare di sovraccaricare il frigorifero con troppi alimenti e non ammassarli per consentire la circolazione dell'aria all'interno e mantenere uniforme la temperatura.

**4.** Verificare periodicamente la data di scadenza degli alimenti: applica il **Principio FIFO (First In, First Out**: "chi prima entra, prima esce") cioè consumare prima gli alimenti che sono stati acquistati per primi, riponendoli più in vista. In tal modo si consumano gli alimenti prima della loro data di scadenza e si riduce lo spreco!

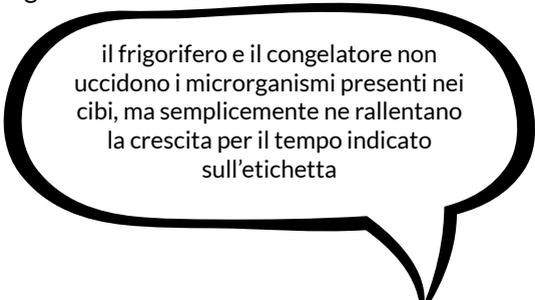
**5.** Tutti i cibi, compresi gli avanzi dei pasti, vanno conservati dentro appositi **contenitori** o in sacchetti per alimenti, sempre puliti e chiusi, scrivendo la data di preparazione sul contenitore.

**6.** Non riporre in frigorifero alimenti caldi, lasciarli raffreddare completamente per evitare condense e innalzamenti di temperatura sul ripiano. Conservare nel frigorifero gli avanzi di alimenti cucinati entro due ore da quando sono stati serviti.

**7.** Fare attenzione alle cross-contaminazioni: separare gli alimenti crudi da quelli cotti o pronti per essere consumati per evitare il trasferimento di microrganismi dai primi ai secondi.

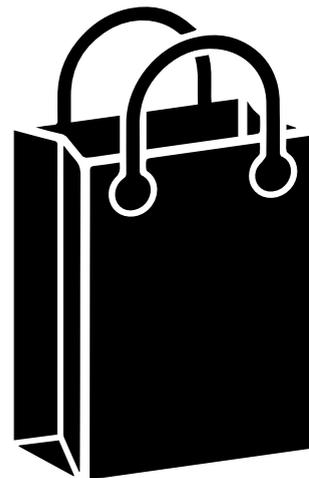
**8.** Evitare di lavare la frutta e la verdura prima di riporla in frigo, l'aumento di umidità favorisce la crescita di **muffe e batteri**.

**9.** Non tutti i cibi vanno conservati in frigorifero perchè potrebbero danneggiarsi: frutta esotica, pomodori, fagiolini, cetrioli, zucchine, olio extravergine d'oliva, patate, aglio, cipolla, pane, miele, caffè, agrumi, cioccolato, frutta e verdura che devono ancora maturare. Le erbe aromatiche fresche e gli asparagi si conservano in un vaso con acqua. Il pane fresco si conserva bene in congelatore.



il frigorifero e il congelatore non uccidono i microrganismi presenti nei cibi, ma semplicemente ne rallentano la crescita per il tempo indicato sull'etichetta

# PRODOTTI CONGELATI E SURGELATI



Quando compri prodotti surgelati o congelati ricordati che devi trasportarli subito a casa e conservarli nel congelatore. Nei supermercati trovi delle pratiche buste salvagelo. Usale se sai che il tempo di ritorno a casa può essere lungo o la temperatura esterna è molto alta, come d'estate.

Una volta scongelati, i prodotti non possono più essere ricongelati.

Ricordi i microbi che sono presenti su tutti gli alimenti?

Bene, anche in questo caso quelli che sono presenti nel cibo congelato, e che stanno buoni buoni al freddo, durante lo scongelamento si risvegliano e cominciano subito a moltiplicarsi diventando velocemente talmente tanti da rappresentare un rischio per la salute.

Per questo motivo, il prodotto scongelato deve essere ben cotto prima di essere consumato.

Quindi attenzione a non far scongelare il cibo dal negozio a casa.

## **Congelare un alimento non è la stessa cosa che surgelarlo.**

Perché?

**Il congelamento** è un procedimento casalingo che si può effettuare nel freezer di casa, avviene quindi in tempi meno rapidi e temperature più alte comprese tra -5 e -20 °C. In questo processo si formano cristalli di ghiaccio più grandi che rompono le membrane e le pareti cellulari provocando la perdita di acqua e sostanze nutritive durante lo scongelamento.

**La surgelazione** avviene in tempi rapidissimi e raggiunge temperature bassissime anche oltre i 30°C sotto lo zero, per questo motivo richiede macchinari appositi ed è regolata da una legge precisa (DL n 110 del 27 Gennaio 1992). I prodotti surgelati conservano le loro qualità e sono simili al prodotto fresco.

**Il congelamento non è regolato da una precisa legge ma per attuarlo in modo corretto e sicuro bisogna seguire alcune indicazioni importanti.**

## Il congelamento deve essere fatto:

- subito dopo l'acquisto
- su pezzi non voluminosi, cioè su cibi porzionati
- su cibi confezionati in pellicole e/o posti in contenitori/buste sigillate
- senza riempire troppo il comparto di congelamento, cioè lasciando che l'aria circoli tra le confezioni

## Scongelare

Mentre per i surgelati devi seguire le indicazioni riportate sulla confezione, per lo scongelamento degli alimenti congelati in casa, bisogna seguire poche ma importanti regole:

- È meglio se viene eseguito in frigorifero
- Può essere eseguito nel forno a microonde
- Non deve essere eseguito in acqua
- Non deve essere eseguito a temperatura ambiente, a meno che non si tratti di un prodotto non deperibile come il pane
- Deve essere completo
- Il prodotto scongelato non deve mai essere ricongelato

# IGIENE E SICUREZZA ALIMENTARI

\*Manipolare e conservare in maniera corretta gli alimenti fa parte di un adeguato percorso di educazione alimentare. Vediamo insieme qualche indispensabile raccomandazione di igiene e sicurezza alimentare.

In natura nessun alimento è privo di microbi; infatti questi si trovano dappertutto, anche sulla nostra pelle, e questo è naturale.

Questi microrganismi viventi sono presenti anche negli alimenti in un numero più o meno elevato; maggiore è questo numero, più breve è il tempo di conservazione del prodotto.

## LA PASTORIZZAZIONE DEL LATTE

Il latte fresco pastorizzato è il latte che dopo la mungitura viene pastorizzato, cioè trattato termicamente per distruggere i microrganismi patogeni (pericolosi) e ridurre quelli che in breve tempo potrebbero alterare il prodotto. La pastorizzazione avviene a temperature non troppo elevate, comprese generalmente tra **75°C e 85°C**, e ha una durata di circa 15-20 secondi.

Ciò consente di mantenere il valore nutritivo del latte pressoché inalterato, ma non permette la sterilizzazione dell'alimento, ovvero la distruzione di tutti i microrganismi.

È questo il motivo per cui il latte fresco pastorizzato può essere conservato al massimo per 6 giorni a temperature di **4°C**, cioè in frigorifero. Invece, il latte a lunga conservazione UHT è più stabile agli agenti microbici, poiché viene trattato a temperature più elevate (140°C) per pochi secondi.

Questo trattamento è sufficiente a eliminare tutti i microbi presenti (nessuno è tanto forte da resistere a queste temperature) e consente una conservazione anche per 3 mesi, purché la

**UHT**  
significa  
Ultra  
High  
Temperature.



# IL CIBO SPAZZATURA e L'INFLUENZA DELL'AMBIENTE CHE CI CIRCONDA

L'ambiente può influenzare in modo negativo il nostro comportamento alimentare.

In questo senso, si parla di "AMBIENTE OBESOGENO".

È ormai noto che, per vivere meglio e più a lungo, è necessario avere un corretto stile di vita e una sana alimentazione. Questo non è però sempre facile, al contrario: viviamo in un ambiente definito obesogeno, che propone cibi e bevande dannosi alla nostra salute, contribuendo così allo sviluppo di varie patologie.

## Patatine, bevande zuccherate, barrette e merendine: perché sono definiti **Cibo Spazzatura**?

Tutti questi prodotti contengono tanti zuccheri, tanto sale, e grassi di bassa qualità, quei grassi trans e idrogenati, come l'olio di palma e di cocco di provenienza tropicale e ricchi di grassi saturi, che vengono utilizzati massivamente per il loro basso costo.

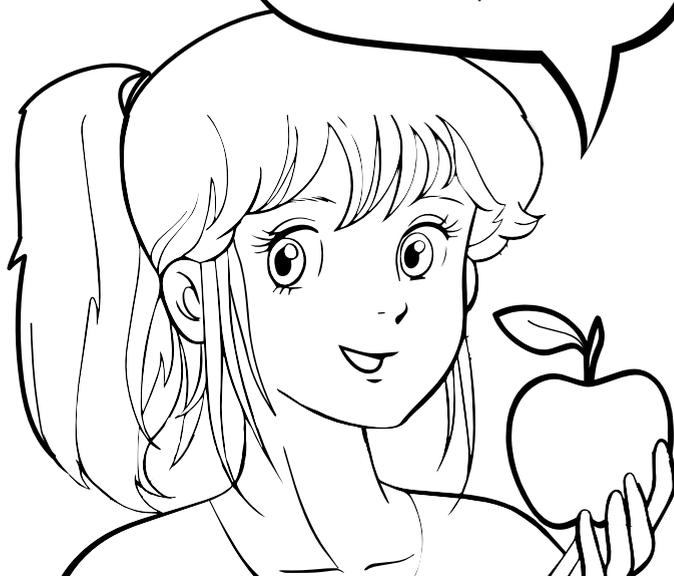
Purtroppo, questi grassi fanno aumentare non solo il peso ma anche il colesterolo "cattivo" LDL, che si accumula nelle pareti delle arterie favorendo l'arteriosclerosi e aumentando il rischio cardiovascolare.

## Lo sapevi che una delle cause dell'obesità e dell'eccesso di peso è il facile accesso a cibo ipercalorico e nutrizionalmente povero?

L'accesso quotidiano a questo tipo di prodotti, per esempio facendo la merenda con lo snack del distributore automatico, è direttamente correlato all'incremento del peso.

Sostituisco la bevanda zuccherata con la mela!

Mangio un pò di **frutta fresca** prima di andare all'allenamento invece di una barretta ipercalorica.



# UN'ALTERNATIVA: IL DISTRIBUTORE SANO



[www.alimentalatuasalute.it](http://www.alimentalatuasalute.it)

Meno calorie, meno zuccheri  
semplici, meno grassi animali,  
meno sale per più proteine e  
più fibre, alimentare la tua salute  
dipende solo da te,  
ora l'alternativa c'è!"



**La catena dei distributori EAT propone prodotti sani e valutati da medici nutrizionisti.**

I grassi presenti negli spuntini sono principalmente grassi mono e polinsaturi provenienti dall'olio extravergine d'oliva e dalla frutta secca, ad azione antiossidante e antinfiammatoria e, solo in minima parte, sono grassi saturi provenienti da burro di alta qualità.

I prodotti alimentari contenuti in questi distributori hanno, inoltre, un significativo contenuto ridotto di sale e un maggior apporto di fibre, due fattori essenziali per proteggere la salute di tutti.

# SCEGLI LA SALUTE, ORA È POSSIBILE

È ormai noto che **per vivere meglio e più a lungo è necessario avere un corretto stile di vita e una sana alimentazione.**

Questo non è però sempre facile, al contrario: viviamo in un ambiente definito obesogeno, che propone cibi e bevande dannosi alla nostra salute, contribuendo così allo sviluppo di varie patologie.

**I distributori “EAT Alimentazione Sostenibile”** sono rivoluzionari.

Rappresentano la sana alternativa al solito “junk-food” – “cibo-spazzatura” che l’ambiente obesogeno ci propone ad ogni angolo, sotto forma di distributori automatici di snack, bevande zuccherate e merendine.

**Nei nostri distributori non c’è spazio per i grassi di bassa qualità**, quei grassi trans e idrogenati che per il loro basso costo vengono utilizzati nella produzione di snack industriali. Queste dannose sostanze fanno aumentare non solo il peso ma anche il colesterolo “cattivo” LDL, che si accumula nelle pareti delle arterie favorendo l’arteriosclerosi ed aumentando il rischio cardiovascolare. Non troverete neppure olio di palma e di cocco, di provenienza tropicale e ricchi di grassi saturi.

## **\* LA RISTORAZIONE E IL VENDING**

Relazioni e sinergie tra il mondo della scuola e i soggetti di riferimento che operano nel territorio possono favorire, nel rispetto dell’autonomia scolastica, efficaci azioni di educazione alimentare. Tra i principali “stakeholder” vi sono la ristorazione, in particolare quella scolastica e il mondo del vending.

\* Linee guida MIUR

# IL TERRITORIO E I SUOI OPERATORI

Con l'autonomia scolastica si sono poste le basi per un diverso modo di relazionarsi dell'Istituto scolastico con il suo territorio e con le realtà professionali che vi operano.

Il mondo del lavoro è diventato un interlocutore importante per la Scuola, fin dall'inizio del percorso educativo.

Per questa ragione, anche nel campo dell'**Educazione Alimentare**, è di grande importanza cercare di stabilire relazioni e sinergie tra il mondo scolastico e i soggetti di riferimento (stakeholder) operanti nel territorio, quali:

- la ristorazione, specialmente quella scolastica
- gli Enti locali
- le aziende produttrici
- le associazioni di categoria
- il mondo della distribuzione - compreso il *vending*
- i circuiti della comunicazione

Il mondo del lavoro diventa così un interlocutore molto interessante per i giovani, che in questa relazione possono trovare anche nuove opportunità e stimoli per armonizzare al meglio il percorso di studio adattandolo al proprio progetto di vita.

# RIASSUMENDO

**1. Leggere** sempre l'**etichetta** dei prodotti alimentari o il cartellino che riporta l'elenco degli ingredienti.

**4. Fare attenzione ai coperchi** dei barattoli delle conserve. Non devono essere rigonfi o deformati e devono fare un "click" all'apertura.

**2. Seguire** sempre **le istruzioni** riportate sulle confezioni, comprese le modalità di conservazione, dal momento dell'acquisto fino al consumo.

**5. Privilegiare** sempre i **cibi freschi** e di stagione.

**3. Fidarsi del proprio olfatto e del proprio gusto** annusando prima di assaggiare.

**6.** Se possibile **consumare alimenti della zona**, cosiddetti di "filiera corta", comprando i prodotti ortofrutticoli direttamente dal produttore. Spesso in questo modo si risparmia.

**7.** Fare molta attenzione al **trasporto del cibo**, soprattutto i surgelati, che devono essere trasferiti dal negozio a casa in tempi brevi.

**10.** Controllare sempre la **data di scadenza** del prodotto. Se la data è preceduta da “consumarsi preferibilmente entro il”, in alcuni casi è possibile consumare il prodotto anche a breve distanza dopo la data indicata.

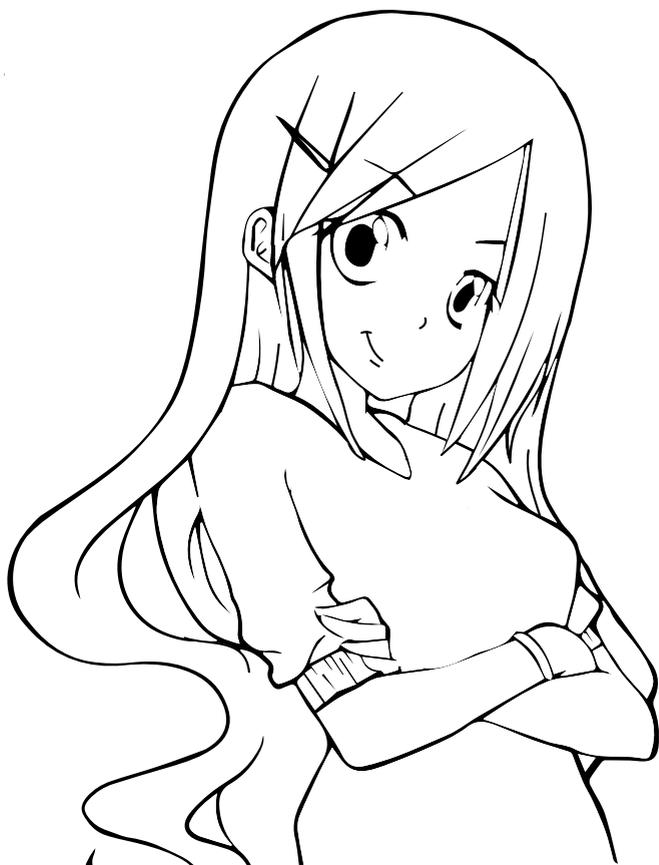
**8.** Una volta a casa **riporre immediatamente i prodotti** in frigorifero o in freezer se sono surgelati. Non lasciare gli alimenti freschi esposti all'ambiente. Riporre la carne e il pesce negli scomparti più freddi del frigorifero.

**11.** Lavare sempre **la frutta e verdura** con acqua fredda prima di consumarla. Un lavaggio accurato consente di eliminare i microbi pericolosi e i residui di sporco presenti sulla superficie.

**9.** I prodotti surgelati vanno consumati secondo le **istruzioni riportate sull'etichetta**, i congelati vanno scongelati in frigorifero prima della cottura e non devono più essere ricongelati.



# QUALCHE CONSIGLIO IN PIÙ



**1.** Per mantenere il peso forma scegliere i cibi con la ragione e non solo con la “gola”, variando il più possibile le scelte a tavola così da fornire all’organismo tutti i nutrienti. Ricorda che le calorie quotidiane assunte dovrebbero corrispondere il più possibile a quelle spese ogni giorno.

**2.** Mangiare più cereali - meglio se integrali - e legumi, e consumare ogni giorno cinque porzioni tra **frutta e verdura**, fonti preziose di vitamine, sali minerali, fibre, sostanze antiossidanti e acqua.

**3.** Limitare la quantità di grassi preferendo quelli vegetali (primo tra tutti l’olio extravergine d’oliva). Consumare pesce due o tre volte alla settimana. Preferibilmente pesce azzurro perché è ricco di preziosi acidi grassi Omega 3.

**4.** Bere acqua in **abbondanza**, almeno 1,5/2 litri al giorno. Moderare il consumo delle bevande zuccherate perché contengono tanto zucchero e apportano tante calorie.

**7.** Fare la spesa a **stomaco pieno** e con la lista di cosa comprare.

**10.** Usare poco sale a **tavola**. È già presente in tanti alimenti e l'eccesso potrebbe favorire la comparsa di problemi come l'ipertensione arteriosa. Usare sale iodato per prevenire alcune malattie della tiroide.

**5.** Fare tre pasti al **giorno**, più eventualmente due spuntini per tenere meglio sotto controllo la fame e per avere l'energia necessaria alla mente e al corpo.

**8.** Consumare i legumi **freschi o secchi almeno 3 volte alla settimana** abbinati alla pasta o al riso. Possono sostituire le proteine della carne o del pesce.

**6.** Iniziare sempre la giornata con una **buona prima colazione** e **non saltare i pasti**.

**9.** Non fare diete **restrittive** perché causano il cosiddetto "effetto yo yo": prima si dimagrisce e poi si ingrassa. **La vera bellezza è quella che viene dall'essere in buona salute** e non servono, anzi sono controproducenti i digiuni, le fatiche eccessive in palestra, le diete sbilanciate e troppo drastiche.

# IL DIARIO ALIMENTARE

Questa parte del libretto è dedicata al diario alimentare.

**In queste pagine potrai descrivere quantità e qualità del cibo e delle bevande che consumi durante la giornata.**

Scrivi tutto con esattezza e non scordare di riportare gli spuntini fatti fuori dai pasti principali!

**Il diario alimentare serve a rendersi conto di come e quanto mangiamo e a verificare eventuali eccessi o carenze alimentari**, che a volte possono passare inosservati.

Per avere una panoramica fedele e attendibile della tua alimentazione dovrai compilare il diario per almeno una settimana consecutiva.

Questo piccolo “compito” potrà aiutare a modificare la tua alimentazione con lo scopo di renderla più corretta ed equilibrata.



Non dimenticarti di annotare anche tutta l'attività fisica che pratichi nel corso della giornata!!

# CHE COSA HAI MANGIATO?

## LUNEDÌ

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

## MARTEDÌ

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

## MERCOLEDÌ

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

## GIOVEDÌ

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

## VENERDÌ

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

## SABATO

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

## DOMENICA

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

# CHE COSA HAI MANGIATO?

## LUNEDÌ

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

## MARTEDÌ

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

## MERCOLEDÌ

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

## GIOVEDÌ

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

## VENERDÌ

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

## SABATO

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

## DOMENICA

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

# CHE COSA HAI MANGIATO?

## LUNEDÌ

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

## MARTEDÌ

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

## MERCOLEDÌ

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

## GIOVEDÌ

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

## VENERDÌ

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

## SABATO

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

## DOMENICA

Colazione

Pranzo

Cena

Spuntino

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

## COMITATO SCIENTIFICO DEL PROGETTO EAT

**PAOLO ROTELLI** - Presidente Gruppo Ospedaliero San Donato

**MARCO ROTELLI** - Vice-Presidente Gruppo Ospedaliero San Donato

**GILDA GASTALDI** - Co-Fondatrice del Progetto EAT, Medico Igienista Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation

**GABRIELE PELISSERO** - Presidente I.R.C.C.S. Ospedale San Raffaele e Professore ordinario di igiene presso Università degli Studi di Pavia.

**LELIO MORRICONE** - Co-Fondatore del progetto EAT e Reponsabile del progetto EAT Alimentazione Sostenibile, Direttore Servizio di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiovascolare, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**ALEXIS ELIAS MALAVAZOS** - Co-Fondatore del progetto EAT e Responsabile del progetto EAT Educational, Responsabile Centro di Alta Specialità di Dietetica, Edicazione Alimentare e Prevenzione Cardiometabolica, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

### in ordine alfabetico

**FRANCESCO BANDERA** - Dirigente U.O. di Cardiologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**GIUSEPPE BANFI** - Direttore Scientifico Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation

**PAOLO CABITZA** - Professore Emerito di Clinica Ortopedica Università degli Studi di Milano, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**GERARDO CANCANELLI** - ENI, VP Occupational Health and Italy Health Promotion; ENI Servizi, Responsabile Health, Safety, Environmental and Quality

**GLORIA CAPITANIO** - Biologa Nutrizionista Servizio di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiovascolare, Centro di Alta Specialità di Dietetica, Educazione Alimentare e Prevenzione Cardiometabolica I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**MARIO CARMINATI** - Direttore U.O. di Cardiologia Pediatrica e Congeniti Adulti I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**MICHELE CARRUBA** - Professore Ordinario di Farmacologia, Direttore Centro Ricerca sull'Obesità, Dip. Farmacologia, Chemioterapia e Tossicologia, Università degli Studi di Milano

**FRANCESCO CAVIEZEL** - Già Primario Unità Operativa Endocrinologia e Diabetologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**HELLAS CENA** - Laboratorio di Dietetica e Nutrizione Clinica, Dipartimento di Sanità Pubblica, Medicina sperimentale e Forense, Università di pavia

**MASSIMO CHESSA** - Dirigente U.O. di Cardiologia Pediatrica I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**MASSIMILIANO MARCO CORSI ROMANELLI** - Professore Ordinario di Patologia Clinica, Direttore U.O.C. Laboratorio di Patologia Clinica I.R.C.C.S. Policlinico San Donato, Cattedra di Patologia Clinica, Università degli Studi di Milano

**MARIA TERESA CUPPONE** - Direttore Sanitario I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**CARLO DE VICENTIS** - Responsabile U.O. Cardiochirurgia Adulti I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**DOMENICO DE TOMA** - Responsabile Unità Operativa Oncologia I.R.C.C.S. Policlinico San

Donato

**ELENA DOZIO** - Professore Aggregato di Patologia Clinica, Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli Studi di Milano

**EVELINA FLACHI** - Presidente Fondazione Italiana Educazione Alimentare

**ALESSANDRO FRIGIOLA** - Direttore Cardiocirurgia delle Patologie Congenite nell'Adulto e nel Bambino, Direttore delle attività di Cooperazione Internazionale, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**RICCARDO GAROSCI** - Presidente Comitato Tecnico-Scientifico per l'Educazione Alimentare del Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca

**CARLO GASTALDI** - Direttore Ostetricia e Ginecologia, Istituto Clinico Città di Brescia

**ALESSANDRO GIAMBERTI** - Responsabile U.O. Chirurgia delle Patologie Congenite, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**ALESSANDRO GIOVANELLI** - Responsabile Istituto Nazionale per la Cura dell'Obesità, Istituto Clinico Sant'Ambrogio

**GIULIA GOBBO** - Dirigente Medico U.O. Medicina Interna I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**MARCO GUAZZI** - Professore Ordinario di Cardiologia Università degli Studi di Milano, Direttore U.O. Cardiologia Universitaria I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**GIANLUCA IACOBELLIS** - Director of JMH Diabetes Clinic, Division of Endocrinology, Diabetes and Metabolism, Department of Medicine, University of Miami, FL USA

**LIVIO LUZI** - Professore Ordinario di Endocrinologia Università degli Studi di Milano, Direttore Area di Endocrinologia e Malattie Metaboliche, Direttore U.O. di Endocrinologia e Diabetologia, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**LORENZO MENICANTI** - Direttore della Cardiocirurgia e Direttore Scientifico I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**GIOVANNI MEOLA** - Professore Ordinario di Neurologia Università degli Studi di Milano, Direttore U.O. Neurologia e Stroke-Unit, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**MARCO MUCCIANTE** - Dirigente U.O. Oncologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**FABRIZIO MURATORI** - Presidente Società Italiana dell'Obesità (SIO)

**GIOVANNI NANO** - Professore Aggregato di Chirurgia Vascolare, Responsabile U.O. Chirurgia Vascolare I, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**CRISTIANO SANDELS NAVARRO** - segretario generale Fondazione Italiana Educazione Alimentare.

**ENZO NISOLI** - Professore Associato di Farmacologia, Past Presidente Società Italiana dell'Obesità (SIO), Dip. Farmacologia, Chemioterapia e Tossicologia, Università degli Studi di Milano

**ANTONIO ETTORE PONTIROLI** - Professore Associato di Cardiocirurgia, Università degli Studi di Milano, Responsabile U.O. di Cardiocirurgia e Ricerca Traslazionale

**VINCENZO RAMPOLDI** - Già Primario U.O. II Chirurgia Vascolare I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**PIETRO RANDELLI** - Professore Ordinario di Clinica Ortopedica Università degli Studi di Milano, Primario U.O. Ortopedia II, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**GUIDO TETTAMANTI** - Già Direttore Scientifico I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**ROBERTO TRAMARIN** - Direttore U.O. Cardiologia perioperatoria e di Cardiologia Riabilitativa,

I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**SANTI TRIMARCHI** - Professore Associato di Chirurgia Vascolare, Responsabile U.O. Chirurgia Vascolare II, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**VINCENZO VALENTI** - Professore Aggregato di Pneumologia Università degli Studi di Milano, Responsabile U.O. di Pneumologia, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**MAURIZIO VECCHI** - Professore Ordinario di Gastroenterologia Università degli Studi di Milano, Direttore U.O. Gastroenterologia e Endoscopia digestiva, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**ROBERTA ZELASCHI** - Dirigente Medico Servizio di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiovascolare, Centro di Alta Specialità di Dietetica, Educazione Alimentare e Prevenzione Cardiometabolica I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**MASSIMO ZUIN** - Professore Associato di Medicina Interna Università degli Studi di Milano, Dipartimento di Scienze della Salute, Direttore Unità Operativa Complessa di Medicina, Epatologia e Gastroenterologia, Az.Osp San Paolo Polo Universtario

## **STAFF PROGETTO EAT**

**ALICE CANCELLATO** - Biologa Nutrizionista Servizio di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiovascolare, Centro d'Eccellenza di Dietetica, Educazione Alimentare e Prevenzione Cardiometabolica, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**DANIELA IGNACCOLO** - Biologa Nutrizionista Servizio di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiovascolare, Centro d'Eccellenza di Dietetica, Educazione Alimentare e Prevenzione Cardiometabolica, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**IRENE AGLAIA MATELLONI** - Dietista Servizio di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiovascolare, Centro di Alta Specialità di Dietetica, Educazione Alimentare e Prevenzione Cardiometabolica, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**GLORIA ROMEO** - Biologa Nutrizionista Servizio di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiovascolare, Centro di Alta Specialità di Dietetica, Educazione Alimentare e Prevenzione Cardiometabolica, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**CHIARA SACCOMANI** - Biologa Nutrizionista Servizio di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiovascolare, Centro di Alta Specialità di Dietetica, Educazione Alimentare e Prevenzione Cardiometabolica, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**FRANCESCA SIRONI** - Biologa Nutrizionista Servizio di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiovascolare, Centro di Alta Specialità di Dietetica, Educazione Alimentare e Prevenzione Cardiometabolica, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**ELISABETTA STELLA** - Biologa Nutrizionista Servizio di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiovascolare, Centro d'Eccellenza di Dietetica, Educazione Alimentare e Prevenzione Cardiometabolica, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

## **COMITATO TECNICO**

**GIOVANNA CAMPIONI** - Coordinatrice Nazionale AICCA Onlus

**CRISTINA CAPELLI** - Collaboratrice Peacefood

**ALESSANDRO CURTI** - Amministratore Unico SIGI - Society Insulinemic Glycemic Index

**ANDREA REPOSSINI** - Responsabile Organizzativo Campagna Amica-Coldiretti Lombardia

**AMBRA CERRI** - Responsabile Segreteria di Direzione Scientifica, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**MARIA CASULA** - Operatrice sanitaria U.O. Day Service Polispecialistico, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

## **Segreteria**

**CHIARA SERNACCHIOLI** - Coordinatrice del progetto EAT e segreteria organizzativa, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

## **Progetto editoriale e grafico:**

**CHLOE LARSAY** - Resp. Ufficio Comunicazione & Marketing, Gruppo Ospedaliero San Donato

**PAOLO CORONEO** - Grafico Ufficio Comunicazione & Marketing, Gruppo Ospedaliero San Donato

**GAIA NEGRI** - Grafica Ufficio Comunicazione & Marketing, Gruppo Ospedaliero San Donato

**LAURA GRASSI** - Grafica Ufficio Comunicazione & Marketing, Gruppo Ospedaliero San Donato

## **Ringraziamenti:**

**NICOLA BEDIN** - Amministratore Delegato Gruppo Ospedaliero San Donato e Ospedale San Raffaele

**LORENZO BERLENDIS** - Vicepresidente Slowfood Italia

**ELENA BOTTINELLI** - Amministratore Delegato I.R.C.C.S. Istituto Ortopedico Galeazzi

**ALESSANDRO CECCHINI** - Slow food MILANO

**PAOLO CECCHINI** - Slow food MILANO

**ANDREA CHECCHI** - Sindaco Comune di San Donato Milanese

**MARCO CENTENARI** - Amministratore Delegato Cliniche di Brescia

**FRANCESCO GALLI** - Amministratore Delegato Istituti Clinici Sant'Ambrogio e San Siro Milano

**MARIA LUISA LA LICATA +** - Già Preside Scuole Medie Galilei e De Gasperi San Donato Milanese

**MARIA LEONE** - Professoressa Istituto Comprensivo Margherita Hack, San Donato Milanese

**CARLO MASSARO** - Dirigente Istituto Comprensivo Margherita Hack, Scuola Primaria e Secondaria di Primo Grado San Donato Milanese

**ANDREA MECENERO** - Segretario Generale - Gruppo Ospedaliero San Donato e Amministratore Delegato I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

**DANIELA OTTONELLO** - Responsabile Servizio Affari Generali Comune di San Donato Milanese

**CHIARA PAPETTI** - Assessore Pubblica Istruzione, Cultura, Biblioteche Comune di San Donato Milanese

**FRANCO PIACENTE** - Slow food MILANO

**EMILIANO RONCHI** - in arte "Emi lo Zio" Club Dogo

**MARIA CONCETTA RUSSO** - Professoressa Scuola Secondaria di Primo Grado San Donato Milanese

*Grazie ai partner e agli sponsor per la loro grande sensibilità  
nell'aver accolto e "fatto loro" un progetto così innovativo.*

*Per aver creduto nelle potenzialità, etiche, didattiche, sociali e di comunicazione,  
nazionali e internazionali, di un progetto di educazione alimentare.*



Media partner



# Educazione Alimentare per le Scuole



**EDUCATIONAL**

Alimentazione sostenibile

Per la prima volta nella storia dell'umanità, le nuove generazioni potrebbero avere un arco di vita in buona salute più breve di quello dei loro genitori.

Le principali cause sono il sovrappeso, l'obesità e il diabete.

L'unico modo di combattere questo fenomeno è sensibilizzare ed educare le nuove generazioni ad avere un'alimentazione e uno stile di vita più sano.

I nutrizionisti del progetto EAT Educational lavorano con passione per dare agli adolescenti gli strumenti più adatti per intraprendere uno stile di vita sano che permetta di prevenire e ridurre il rischio di insorgenza di malattie gravi o croniche.

Il progetto EAT insegna nelle scuole dal 2009.

**Nel 2015, 200 classi di scuola media hanno beneficiato gratuitamente di lezioni di educazione alimentare svolte dai nostri medici specialisti grazie alle donazioni di chi ci crede.**

**Con una tua donazione puoi aiutarci a far durare e far crescere il programma EAT Educational dando così la possibilità a più ragazzi di adottare uno stile di vita sano equilibrato che aprirà loro le porte di un futuro migliore.**

## Come sostenere EAT?

### BONIFICO BANCARIO

IBAN IT 77K0690601605000000037420  
c/c numero 37420 - Banca Regionale Europea  
Intestato a:  
Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation  
Causale: EAT

### CONTO CORRENTE POSTALE

N. 1028400990  
Intestato a:  
Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation  
Causale: EAT

### ASSEGNO BANCARIO

Non trasferibile, intestato e spedito in busta chiusa a:  
Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation  
Corso di Porta Vigentina, 18 20122 Milano

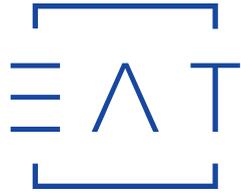
### CARTA DI CREDITO o PAYPAL

Su <http://www.gsdfoundation.it/donazione-on-line/>



GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO  
FOUNDATION

[www.gsdfoundation.it](http://www.gsdfoundation.it) 91



**EDUCATIONAL**  
*Alimentazione sostenibile*



[www.progetto-eat.it](http://www.progetto-eat.it)



GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO  
**FOUNDATION**