



Ministero Dell'Istruzione

CENTRO PROVINCIALE ISTRUZIONE ADULTI DI UDINE
UDINE - CIVIDALE DEL FRIULI – CODROIPO – GEMONA DEL
FRIULI - SAN GIORGIO DI N. – TOLMEZZO

Via Diaz n° 60 – 33100 UDINE (UD) – telefono 0432500634

Codice fiscale 94134770307 - Codice Scuola – UDMM098007

e-mail: UDMM098007@istruzione.gov.it Posta certificata: -

UDMM098007@pec.istruzione.it

Sito web www.cpiaudine.edu.it



Primo periodo didattico	Asse matematico-scientifico-tecnologico Scienze
Competenza N.18: Analizzare la rete di relazioni tra esseri viventi e tra viventi e ambiente, individuando anche le interazioni ai vari livelli e negli specifici contesti ambientali dell'organizzazione biologica.	Uda: N.2 Biologia
Argomento: L'Alimentazione 2	Ore Fad: 1-2

ANNO SCOLASTICO 2020/2021

Progetti finanziati da

SERVIZIO CORREGIONALI ALL'ESTERO
E INTEGRAZIONE DEGLI IMMIGRATI



<u>TITOLO:</u> L'Alimentazione	
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> - i principi nutritivi - la digestione - il fabbisogno energetico - la corretta alimentazione e i corretti stili di vita
MATERIALE DIDATTICO	Video e documenti
Cosa impariamo a fare	Impariamo ad adattare la nostra dieta in modo da garantire al nostro organismo il corretto apporto di nutrienti ed energia.
ISTRUZIONI PER LO STUDIO	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Leggi il testo e guarda I video proposti 2. Svolgi gli esercizi presenti nel testo e quelli online 3. Se riesci, tieni un diario delle tue abitudini alimentari e commentalo alla luce di quanto hai imparato. 4. Se hai figli o se vuoi leggere un testo semplice, leggi la pubblicazione della FAO "Mangiare sano è importante" 5. Se ti interessa, approfondisci quanto imparato leggendo il testo sulle linee guida per una corretta alimentazione. 	
VERIFICA/CONSEGNA	<p>Consegna all'insegnante il diario commentato delle tue abitudini alimentari</p> <p>Svolgi il test online.</p> <p>Scadenza: 8 giorni</p>

Progetti finanziati da

SERVIZIO CORREGIONALI ALL'ESTERO
E INTEGRAZIONE DEGLI IMMIGRATI



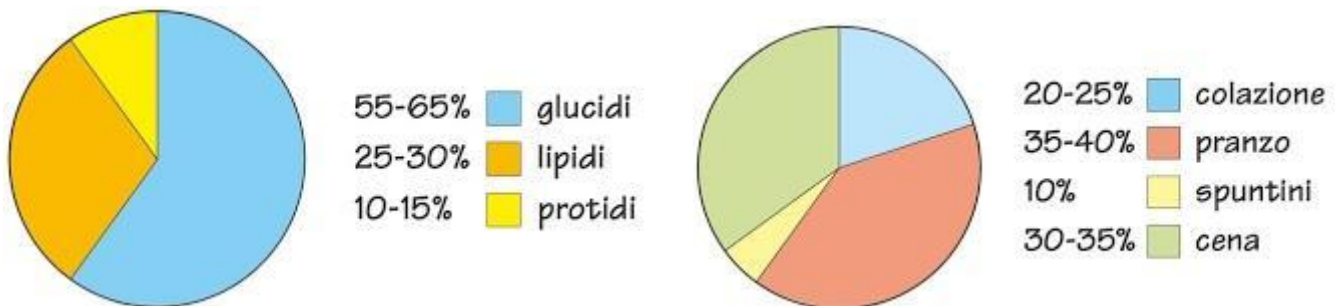
La corretta alimentazione

Come già detto, nessun alimento contiene tutto ciò che ci serve, e diversi tipi di alimenti contengono i vari principi nutritivi in quantità diverse. Questa è la ragione principale per cui dobbiamo **mangiare un po' di tutto, in maniera equilibrata**.

Cosa vuol dire mangiare in maniera equilibrata? Dobbiamo introdurre i nutrienti che ci servono **nelle giuste quantità, e ben distribuite nell'arco della giornata** (colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena).

In particolare, l'energia che introduciamo nel nostro corpo non deve provenire tutta dalla stessa fonte, ma deve essere distribuita in questo modo:

1. Il **55%-65%** dell'energia deve provenire da **carboidrati** (cercando di limitare gli zuccheri semplici come lo zucchero da cucina)
2. Il **20%-30%** dell'energia deve provenire da **grassi** (limitando se possibile i grassi di origine animale, e preferendo se possibile il pesce alla carne)
3. Il **10%-15%** dell'energia deve provenire da **proteine** (ma non tutte le proteine sono uguali, e anche per questo bisogna variare la dieta)



Inoltre,

1. Bisogna introdurre una quantità adeguata di **sali minerali e vitamine** e questo si ottiene principalmente **mangiando molta frutta e verdura (5 porzioni al giorno)**, possibilmente di vari colori. Molti minerali importanti (calcio, fosforo) si trovano anche nel latte e nei derivati. Una vitamina in particolare (vitamina B₁₂), però, si trova solo in prodotti di origine animale (anche nelle uova, per esempio) e quindi chi segue una dieta vegana può sviluppare disturbi legati alla sua carenza.
2. Bisogna introdurre **fibra** (almeno 25 grammi al giorno), sempre mangiando frutta, verdura e cereali integrali.
3. Bisogna **bere molta acqua** (circa 2 litri al giorno, cioè tra i 6 e gli 8 bicchieri).
4. Bisogna adattare la propria alimentazione all'**età**. Per esempio, bambini e anziani hanno un bisogno maggiore di proteine e calcio rispetto agli adulti, i primi perché sono in fase di crescita, i secondi perché il loro corpo a causa dell'invecchiamento è meno capace di trattenere quei nutrienti.

Infine, è importante sapere che **ciò che mangiamo influenza in modo importante la nostra salute**. Numerose malattie croniche o acute come le malattie cardiovascolari (come la pressione alta, infarti, ictus), il diabete, il cancro, possono essere la conseguenza di uno stile di vita e un'alimentazione non corretti.

Progetti finanziati da

SERVIZIO CORREGIONALI ALL'ESTERO
E INTEGRAZIONE DEGLI IMMIGRATI



Le diverse proporzioni tra gli alimenti in una dieta ideale possono essere rappresentate nella **piramide alimentare**. Alla base si trovano gli alimenti da mangiare in quantità maggiore, e via via che si sale lungo la piramide, le quantità indicate calano.

Ogni cultura può avere la sua piramide alimentare. Le popolazioni che vivono intorno al Mediterraneo, e in particolare quella italiana, seguono un'alimentazione particolarmente sana ed equilibrata, in grado di prevenire molte malattie. Si parla di **Dieta Mediterranea** e la piramide alimentare che è riportata qui fa riferimento ad essa.

Puoi approfondire la Dieta Mediterranea qui: https://it.wikipedia.org/wiki/Dieta_mediterranea



Alla base troviamo cibi che contengono cereali, come la pasta, il pane, il riso. Servono a fornirci energia (contengono soprattutto carboidrati). Anche le patate rientrano in questa categoria.

Poco sopra troviamo frutta e verdura, che servono a fornire vitamine, sali e fibra.

Salendo ancora, troviamo latte e yogurt, che contengono proteine, vitamine e sali minerali, e grassi e zuccheri in piccole quantità.

Sopra ancora, troviamo alimenti che sono una fonte di proteine, di cui non ne serve una quantità molto elevata. Si consiglia di mangiare spesso pesce, perché è generalmente più salutare rispetto alla carne, e contiene grassi di qualità migliore.

Le carni rosse (vitello, maiale) e gli insaccati vanno consumati in piccole quantità perché si è visto che se in eccesso possono aumentare il rischio di sviluppare varie malattie croniche.

In cima alla piramide troviamo i dolci (grassi e zuccheri soprattutto) e gli oli. **L'olio d'oliva deve comunque essere consumato, seppur in piccole quantità, perché è molto salutare.**

Progetti finanziati da

SERVIZIO CORREGIONALI ALL'ESTERO
E INTEGRAZIONE DEGLI IMMIGRATI



Il **sale** non compare nemmeno nella piramide perché si trova già naturalmente negli alimenti che mangiamo. Aggiungendolo al cibo o consumando cibi molto salati (come cracker, patatine, salumi) finiamo per mangiarne troppo.

L'**alcol**, infine, non è necessario per vivere. Se consumato in eccesso provoca dipendenza e gravi danni alla salute. Tuttavia il **vino**, parte importante della tradizione italiana ed europea mediterranea, se consumato in quantità moderata può avere anche effetti benefici sulla salute perché contiene numerose sostanze utili che hanno origine nell'uva.

Queste ed altre indicazioni, utili per mantenersi sani e in forma, si possono trovare nelle pubblicazioni in allegato e nel seguente elenco:



I disturbi del comportamento alimentare

Anoressia e bulimia sono solo due dei più noti disturbi del comportamento alimentare, vere e proprie malattie, spesso pericolose (anche mortali), che hanno un'**origine sia psicologica che fisica**.

Colpiscono soprattutto nel corso della gioventù e in gran parte le ragazze.

Con una persona che soffre di questi disturbi è fondamentale la massima comprensione, non bisogna in nessun modo colpevolizzarla perché la causa è spesso un profondo disagio psicologico.

Se si sospetta che una propria figlia o un proprio figlio, o un amica/amico ne soffrono, è molto importante parlarne con il proprio medico, che sarà in grado di consigliare il modo migliore per affrontare il problema.

Il modo migliore non è quasi mai quello che si sarebbe portati a pensare. Per esempio, con una persona anoressica bisogna evitare di parlare di cibo, e soprattutto non si deve mai

Progetti finanziati da

SERVIZIO CORREGIONALI ALL'ESTERO
E INTEGRAZIONE DEGLI IMMIGRATI



insistere per farla mangiare.



ANORESSIA

Rifiuto del cibo che porta a un grave dimagrimento e, negli stadi più avanzati, al perturbamento profondo di tutte le funzioni dell'organismo e persino alla morte.



BULIMIA

Assunzione di quantità elevate di cibo, che però poi vengono eliminate con dei meccanismi di compenso, come il vomito indotto o l'uso di lassativi.



OBESITA'

Elevato consumo di cibo con conseguente aumento della quantità di grasso nel tessuto adiposo, che comporta un abnorme aumento di peso corporeo.



BINGE EATING

Alimentazione incontrollata, con episodi bulimici ricorrenti, in assenza però di regolari comportamenti di compenso, quali il vomito o il digiuno.



ORTORESSIA

Forma di attenzione eccessiva alle regole alimentari, alla scelta del cibo, che deve essere sano, e alle sue caratteristiche.



VIGORESSIA

Preoccupazione ossessiva riguardo la propria massa muscolare, che deve essere sviluppata e tonica, anche a discapito della propria salute.

fonte immagine e approfondimento:

<https://www.dire.it/14-09-2018/243051-peso-specifico-inchiesta-disturbi-comportamento-alimentare/>

Video riassuntivo: I nutrienti e l'alimentazione

<https://www.raicultura.it/articoli/2020/06/l-nutrienti-e-lalimentazione-b15a15c8-36ae-471d-8674-02f94b07dbf2.html>

Progetti finanziati da

SERVIZIO CORREGIONALI ALL'ESTERO
E INTEGRAZIONE DEGLI IMMIGRATI



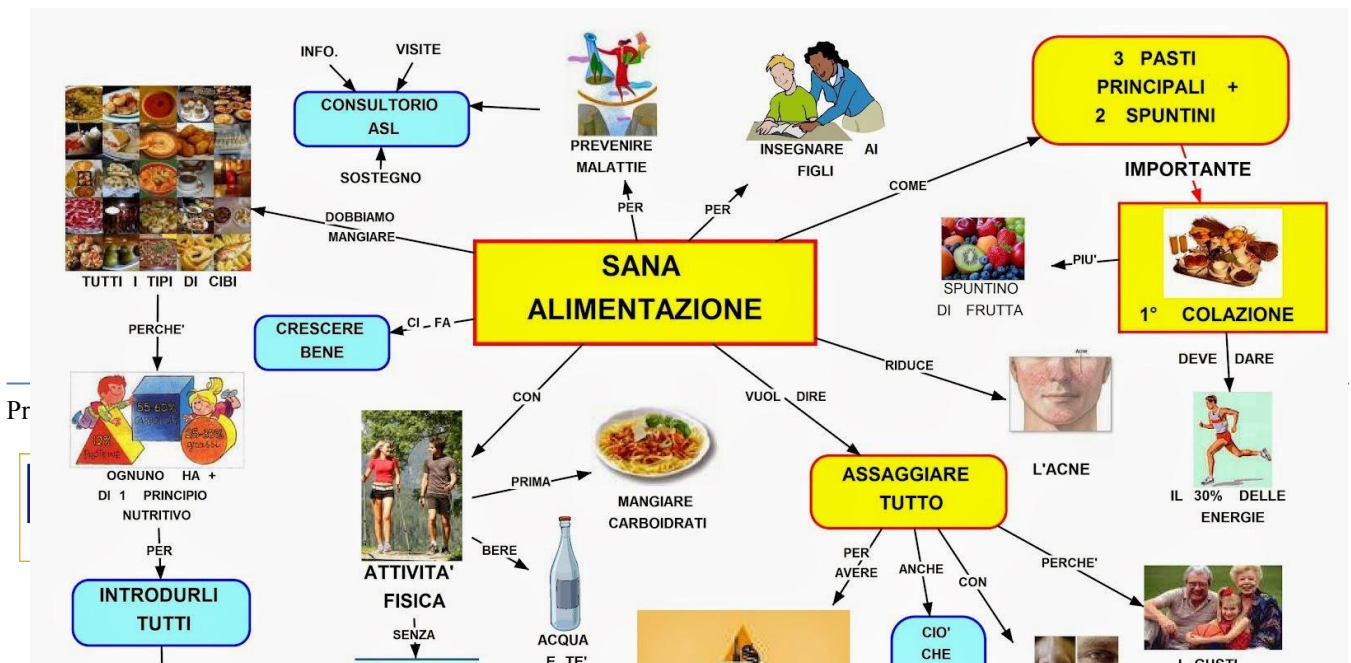
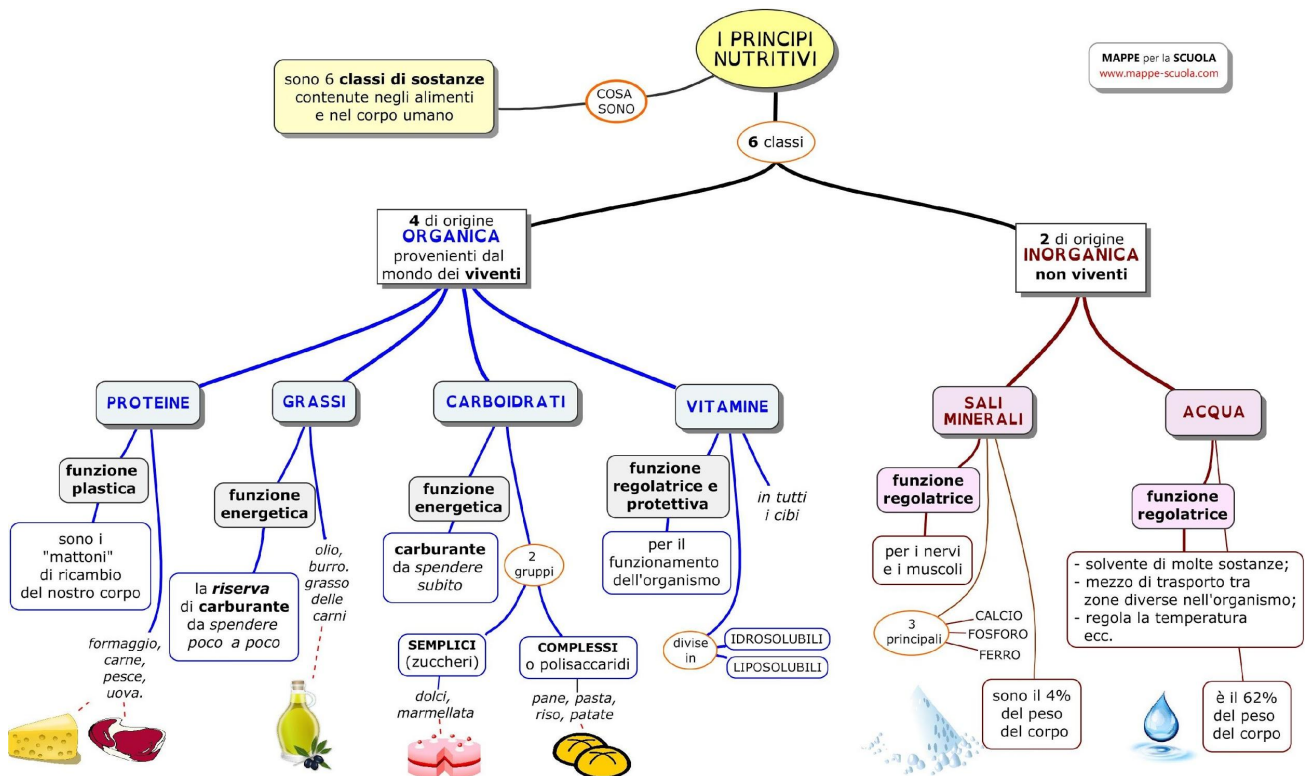
ESEMPI/ESERCIZI/ DOMANDE

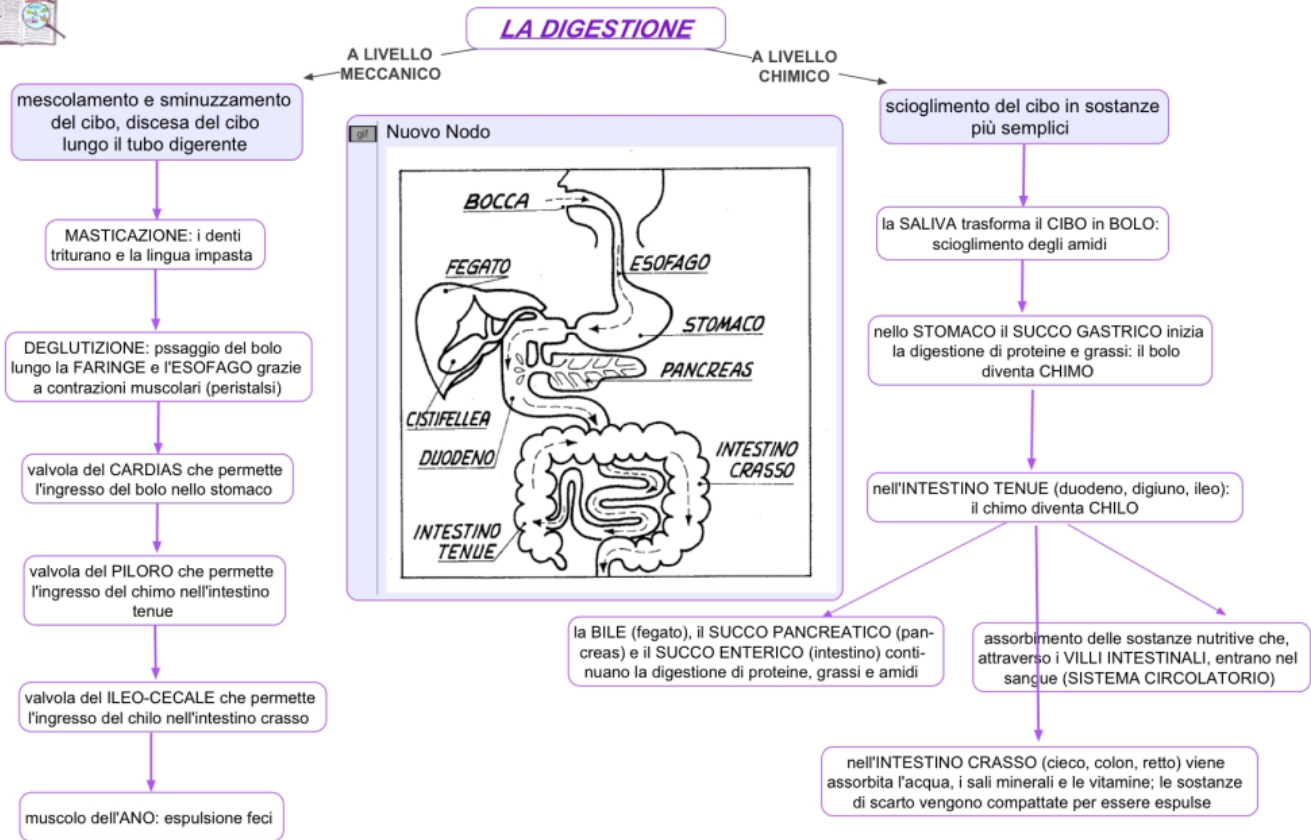
Esercizi:

Tieni un diario di tutto quello che mangi a partire da oggi e per una settimana. Ricordati di annotare se possibile il tipo di alimento, gli ingredienti e la quantità.

Utilizza le etichette sugli alimenti oppure i siti indicati in precedenza per calcolare l'energia e i grammi di zuccheri, proteine e grassi assunti con ciascun alimento in ogni giorno.

MAPPE DI SINTESI





By aiutodislessia.net Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia

Progetti finanziati da

SERVIZIO CORREGIONALI ALL'ESTERO
E INTEGRAZIONE DEGLI IMMIGRATI

