

Imparo a mangiare bene senza sprecare!

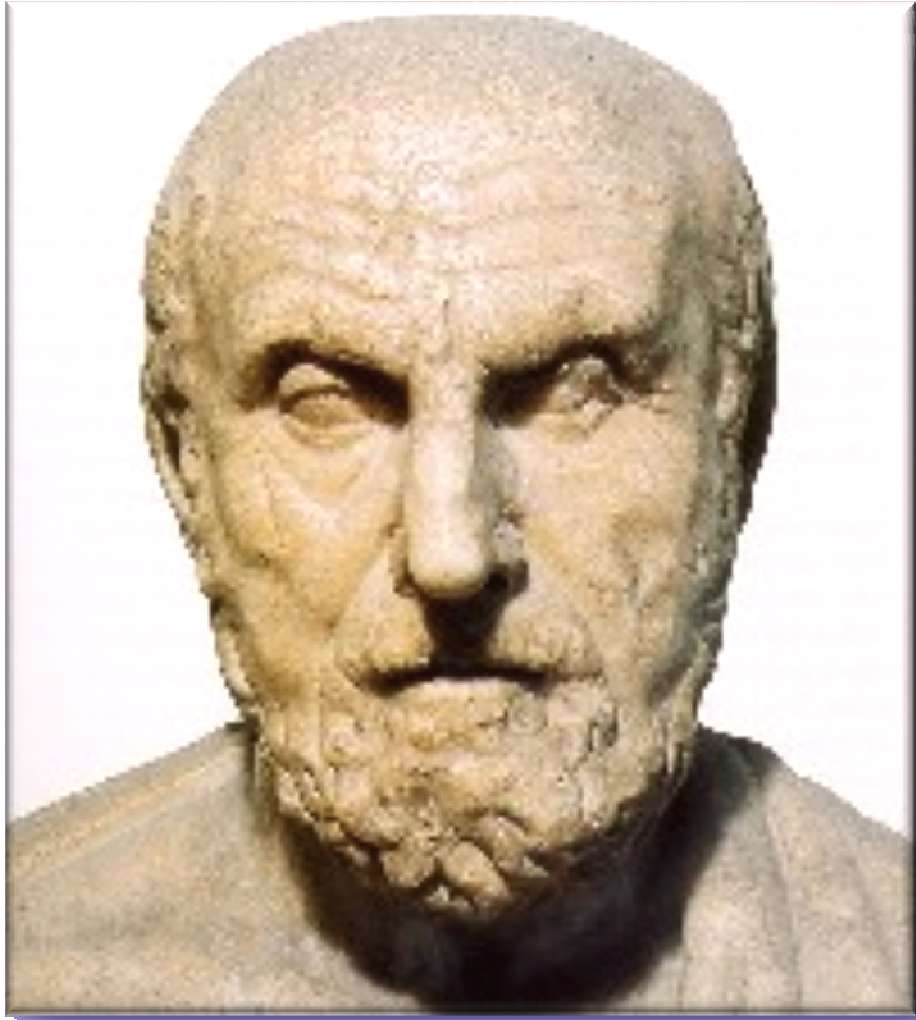


Cibo che passione!



Sono quello che mangio!





Ippocrate nel 400 a.C. disse “Il cibo sia la tua medicina e la tua medicina sia il cibo”.

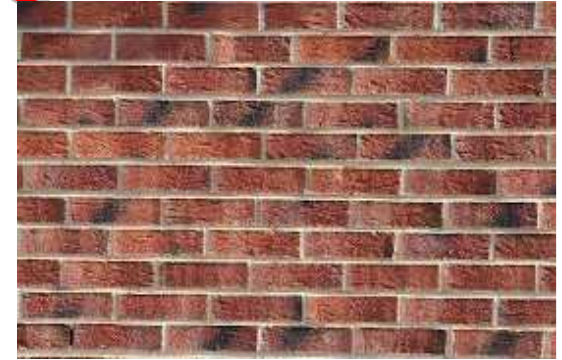
Perché mangiamo?

Gli alimenti che consumiamo producono energia che viene utilizzata dal corpo sia quando dormiamo sia quando siamo svegli e ci muoviamo



Di che cosa ha bisogno il nostro corpo?

Proteine (sono i nostri mattoni)



Pril

Di che cosa ha bisogno il nostro corpo?

- Grassi (funzione energetica)



Di che cosa ha bisogno il nostro corpo?

- Zuccheri (funzione energetica)



Di che cosa ha bisogno il nostro corpo?

- acqua



Di che cosa ha bisogno il nostro corpo?

- vitamine e sali minerali che ci servono per stare in salute



Non esiste un alimento completo



il modo più semplice e sicuro per garantire, in misura adeguata, l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili, è

quello di variare il più possibile le scelte e di combinare opportunamente i diversi alimenti.



INOLTRE E' MOLTO IMPORTANTE
SVOLGERE UNA REGOLARE
ATTIVITA' FISICA



Di solito cosa mangiamo al
mattino prima di andare
a SCUOLA?

Facciamo COLAZIONE?

**Suona la sveglia ma...
...non ci vogliamo alzare!**



**E' tardi...
e spesso andiamo a scuola
senza fare colazione...**

A SCUOLA
ABBIAMO TANTA FAME
SIAMO DISTRATTI

E mangiamo
cibi che
ci fanno
ingrassare...



Desktop wallpaper by Artheme. Photography by Anne Geddes

Ecco i cibi che di solito mettiamo nel nostro zainetto :



Alcune proposte per una prima colazione equilibrata:

- Una tazza di latte eventualmente arricchita con orzo o malto, pane o fette biscottate con miele o marmellata
- Una tazza di latte con biscotti secchi o integrali
- Una tazza di latte o uno yogurt con fiocchi di cereali
- Un vasetto di yogurt, con frutta fresca e pane
- Una tazza di latte con una piccola fetta di torta casalinga alle mele
- Una spremuta fresca di agrumi e pane con marmellata o miele

LO SPUNTINO DI META' MATTINA

Lo spuntino di metà mattina deve essere leggero per non compromettere l'appetito a pranzo.

Proposta per uno spuntino equilibrato:

 un frutto di stagione

 un succo di frutta



PRANZO

Rappresenta il **pasto quantitativamente più importante della giornata**. Esso dovrebbe essere costituito da:

1. un primo



2. un secondo con un contorno
3. un panino



4. un frutto.



5. acqua

MERENDA POMERIDIANA

- Latte con pane
- Latte con fette biscottate, marmellata
- Frullato di latte e frutta fresca
- Yogurt alla frutta
- Una fetta di torta casalinga allo yogurt o carote o mele o crostata con marmellata
- Budino alla vaniglia o cacao fatto in casa
- Gelato preferibilmente alla frutta, senza coloranti, additivi, grassi idrogenati.
- Ogni tanto sarà possibile inserire in sostituzione alle proposte sopra scritte : panini, pizze, focacce, patatine fritte, snack e dolci elaborati con creme o cioccolato...



CENA

Il pasto serale rappresenta un momento di riequilibrio della giornata alimentare pertanto deve essere composto da alimenti diversi da quelli consumati a pranzo.

Se a pranzo abbiamo assunto un primo piatto asciutto, la sera si consiglia di mangiare una minestra con cereali (passato di verdure con pastina o riso o farro o orzo o una minestra vegetale con pastina).



Se a pranzo abbiamo consumato la carne, a cena bisogna alternare le fonti proteiche (pesce, uova, affettato, formaggio, legumi).



non dimentichiamoci del frutto!

Spreco di acqua



Il pianeta "azzurro"





acqua = alimento

2,5% tot acqua dolce

Quanta acqua "sprechiamo" ogni volta che ci laviamo i denti?



7,5 litri. Lasciar scorrere l'acqua del rubinetto mentre ci si lava i denti consuma circa 6 litri al minuto.

Perciò.....

Quanta acqua serve per una doccia di 5 minuti?

75-80 litri.

doccia : circa 15-16 litri d'acqua al minuto

Per riempire una vasca da bagno 150 litri.



Quanta acqua consumiamo ogni volta che tiriamo lo sciacquone del water?

6-12 lt !



**Quante persone nel mondo non hanno ancora
accesso a sorgenti di acqua pulita?**

1 su 6 !!!

*più di un miliardo di persone non ha
accesso all'acqua pulita.*



Quanta acqua serve invece per produrre una tazzina di caffè?

140 litri!!!

È questa la quantità d'acqua necessaria per far crescere, tostare e macinare 6-7 grammi di caffè, la dose contenuta in una tazzina.



The Food Production Chain

Everyone has a role to play in keeping food safe.



Production



Distribution Processing



Restaurant

Retail



Food service workers and customers



Home cooks and consumers



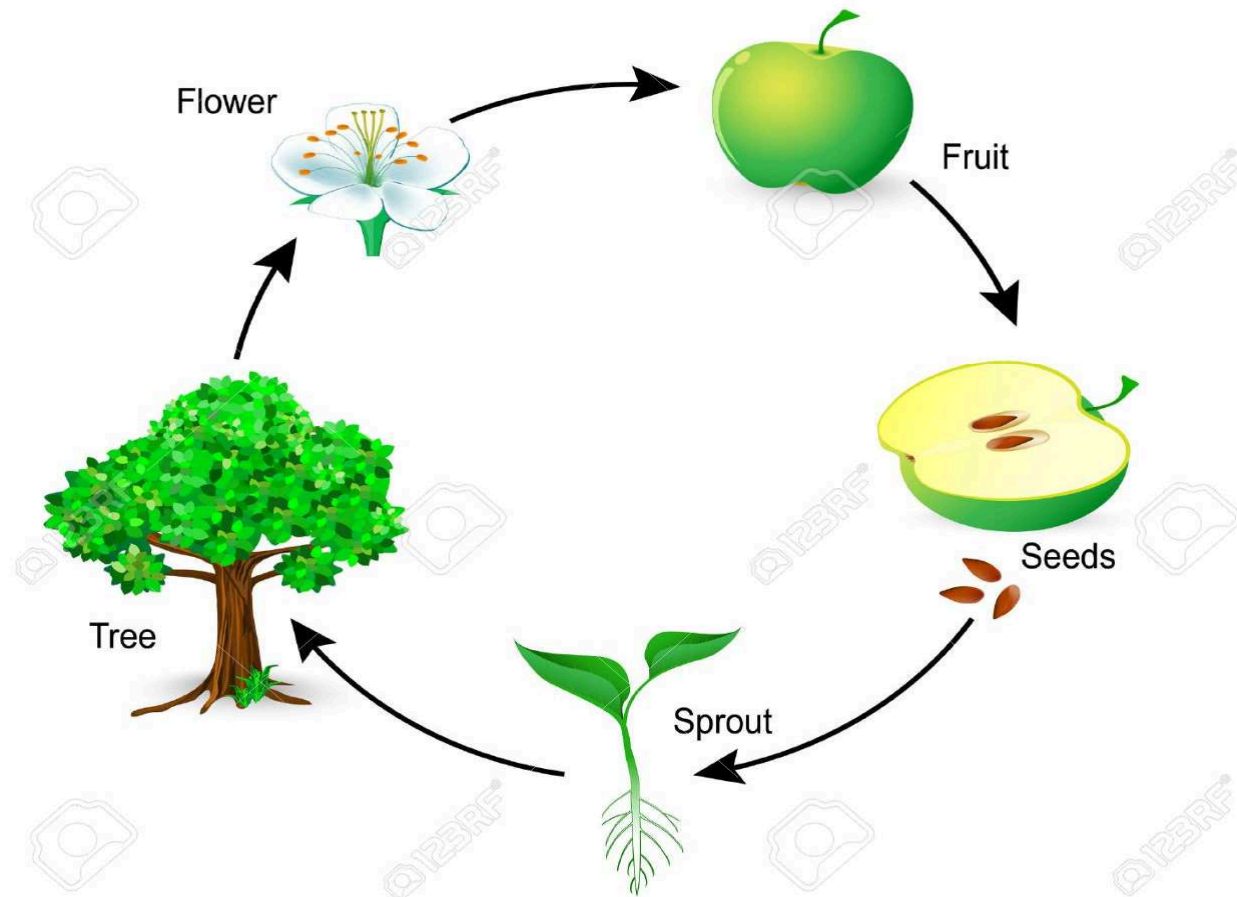
www.cdc.gov/foodsafety

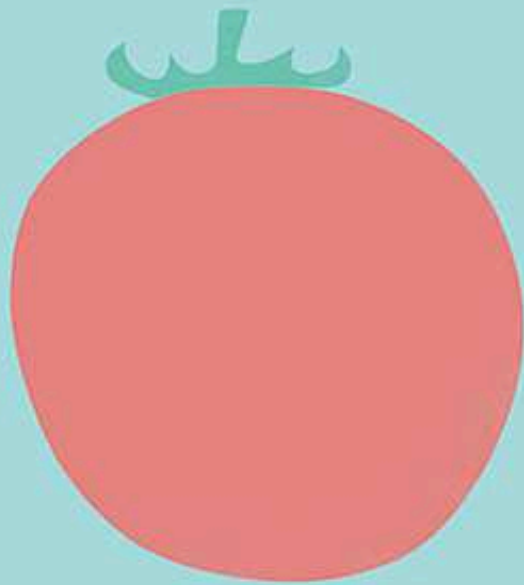
CS280641-A

Prima di arrivare sulle nostre tavole, il cibo compie un viaggio

Quanta acqua serve per produrre una mela?

Più di 100 lt ! LIFE CYCLE OF AN APPLE TREE





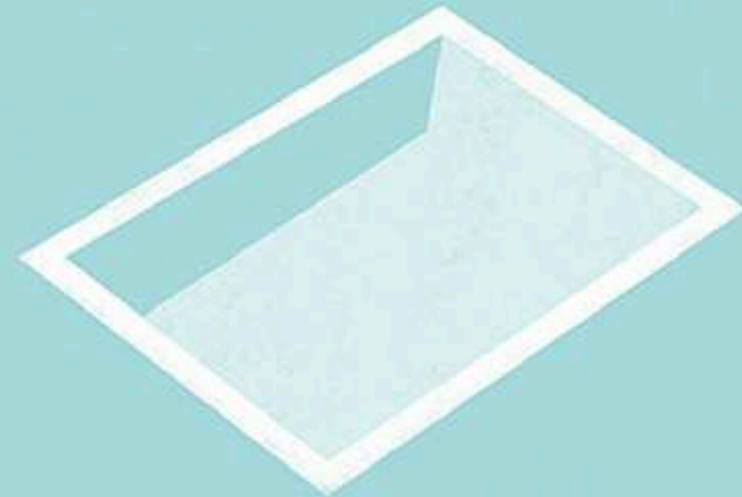
Per 1 Kg di pomodori
occorrono **214 litri** d'acqua



Per 1 Kg di patate
occorrono **287 litri** d'acqua

panecirco.com

**Per 1 Kg di cioccolata occorrono
17 mila litri d'acqua**



**abbastanza per riempire
una normale piscina**





Quanto cibo si spreca nel mondo?

1/3



80Kg !!!



**800 milioni
di persone
soffrono per
fame.....**






OFFERTA
3x2



COSA SI PUO'FARE ?

LISTA della SPESA

Cosa manca? _____





**Di giornata e
di stagione.**



**KM
ZERO**



Soprattutto la data di scadenza e il modo giusto per conservare l'alimento !

impara a **CONSERVARE I CIBI IN FRIGO**

1 ←

**RIPIANI
IN ALTO**

MENO FREDDI

Formaggi, affettati sottovuoto
e scatolette sia chiuse
che aperte.



2

**RIPIANI
AL CENTRO
TEMPERATURA
INTERMEDIA**

Carni cotte, minestrone,
brodi, paste, affettati,
latticini e uova.

3

**RIPIANI
IN BASSO
PIÙ FREDDI**

Carni crude e pesce crudo e cotto.
Attenzione alla fuoriuscita
di liquidi che possono
contaminare altri alimenti
(usa confezioni in plastica).

4

**CASSETTO
DELLA
VERDURA**

Non lavare frutta e verdura
prima di riporla, perché
favorirebbe la crescita
di muffe e batteri.



DECALOGO sicurezza nel frigorifero


Ministero della Salute
Direzione generale per l'igiene e la sicurezza
degli alimenti e la nutrizione
www.salute.gov.it



1.

VERIFICA LA TEMPERATURA ALL'INTERNO DEL TUO FRIGORIFERO

Mantieni la temperatura interna del frigorifero intorno ai 4-5 °C (sulla mensola centrale) per conservare nel modo migliore i tuoi cibi. Colloca il frigorifero lontano da fonti di calore. Aprilo solo al bisogno e richiudilo in tempi brevi. I modelli più recenti dispongono di un display che riporta la temperatura interna del frigorifero: se il tuo non è così equipaggiato, poni un normale termometro sui diversi ripiani e scomparti: in questo modo potrai verificarne l'efficienza e regolarne la potenza, abbassando la temperatura interna.

2.

RICORDA CHE OGNI ZONA DEL FRIGORIFERO MANTIENE TEMPERATURE DIVERSE

Il punto più freddo del frigorifero è la mensola più bassa, subito sopra il cassetto per le verdure (circa 2 °C), mentre la parte meno fredda è rappresentata dallo sportello. Tuttavia, poiché i frigoriferi di nuova generazione hanno differenti sistemi di refrigerazione, solo il libretto delle istruzioni può darti indicazioni precise e corrette sulla gestione degli spazi interni.

3.

NON CONSERVARE GLI ALIMENTI OLTRE LA LORO DATA DI SCADENZA

Per i prodotti da conservare in frigorifero si parla di "scadenza": è la data entro la quale un alimento può essere venduto e deve essere consumato. La data deve riportare, nell'ordine, il giorno, il mese ed eventualmente l'anno. Entro tale data il produttore garantisce la salubrità e le caratteristiche organolettiche del prodotto. Sulla confezione devono essere inoltre riportate le condizioni di conservazione ed eventualmente la temperatura in funzione della quale è stato determinato il periodo di validità. Viene indicato con la dicitura "da consumarsi entro": è importante verificare questa data al momento dell'acquisto e durante la conservazione domestica ed eliminare i prodotti scaduti dal frigorifero.



Promosso dalla Caritas Diocesana di Alba 

Emporio della Solidarietà

la solidarietà spesa bene™

Madre Teresa di Calcutta





Carta: 2-3 settimane

Lattina 100 anni

*Plastica 100 – 1000
anni*

Polistirolo >1000





- **Nella società in cui viviamo , crediamo che il cibo e l'acqua abbiano poco valore e pensiamo di poterli usare e sprecare senza problemi.**
- **In realtà non è così..... rischiamo di "mangiarci" le risorse della terra prima che essa riesca a riprodurle per la nostra sopravvivenza.**



**Cominciamo da ora a
rispettarla di più,..la terra
è la nostra CASA!**

