



ASL NO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SIAN – Servizio igiene degli
alimenti e nutrizione



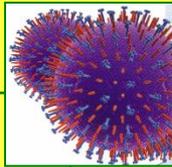
ASL = AZIENDA SANITARIA LOCALE

Dott.ssa Patrizia Grossi

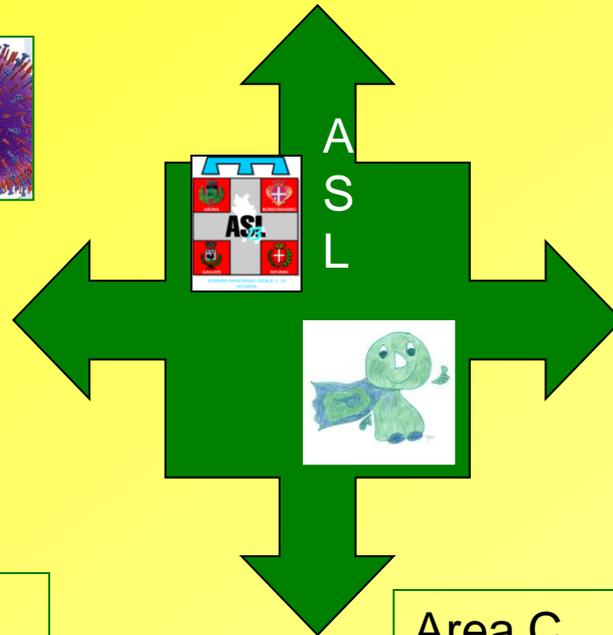
II SERVIZIO PREVENZIONE E SICUREZZA NEGLI AMBIENTI DI LAVORO (S.Pre.S.A.L.)



SERVIZIO DI
IGIENE E SANITÀ
PUBBLICA (S.I.S.P)



SERVIZIO DI
IGIENE
DEGLI
ALIMENTI E
DELLA
NUTRIZIONE
(S.I.A.N)



Area A
Sanità animale



Area C
Igiene allevamenti e produzione



SERVIZIO DI IGIENE ED ASSISTENZA VETERINARIA
(S.I.A.V.)

Area B
Alimenti di origine animale



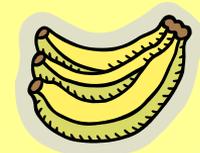
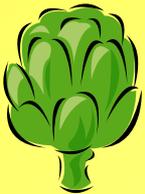
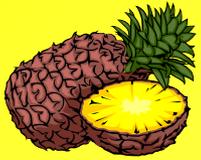
PMPPV



Cosa fa bene alla salute?
Cosa mi fa stare bene?



FRUTTA E VERDURA



Apportano:

- acqua
- Zuccheri (FRUTTOSIO)
- vitamine
- Fibra
- sali minerali

Vitamine in frutta e verdura

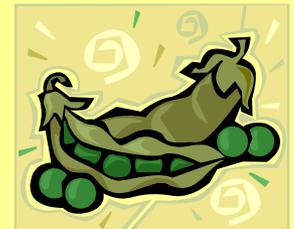
	FUNZIONE	DOVE SONO PIÙ CONCENTRATE
Vit. A (liposolubile)	Vista crepuscolare	frutta e verdura color arancione, rosso, giallo (albicocche, carote, pomodoro, mirtilli...)
Vit. C (idrosolubili)	Potenzia le difese del corpo	Agrumi, kiwi, peperoni...
Vit. E(liposolubile)	antiossidante	Olio di oliva, verdure...
Vit. K(liposolubile)	antiemorragica	Spinaci, cavolfiori, pomodori

fibre

Le fibre vegetali:

- hanno importante benefico effetto sull'evacuazione aumentando il volume delle feci e rendendole più morbide con l'aiuto di una adeguata introduzione di acqua.
- riducono l'assorbimento del Colesterolo (grasso)
- regolarizzano l'assorbimento intestinale degli Zuccheri;

Ne sono ricchi: Cereali integrali, Legumi, Verdura,
Frutta



sali minerali in frutta e verdura

	FUNZIONE	DOVE SONO PIÙ CONCENTRATE
Potassio (K), Magnesio (Mg)	Attività muscolare	Verdure e frutta
Ferro (Fe)	Trasporto di ossigeno	Carne, alcuni ortaggi a foglia verde scura

INTEGRATORI....???

Finora nessuno studio ha dimostrato che la somministrazione dei singoli componenti sotto forma di integratori possa dare gli stessi benefici che sono associati all'ingestione di frutta, verdura e cereali.



QUANTE PORZIONI AL
GIORNO DOBBIAMO
MANGIARE DI
FRUTTA E QUANTE DI
VERDURA?

Totale 5 porzioni al giorno

frutta (2-3 porzioni)
e verdura (> di 2 porzioni)

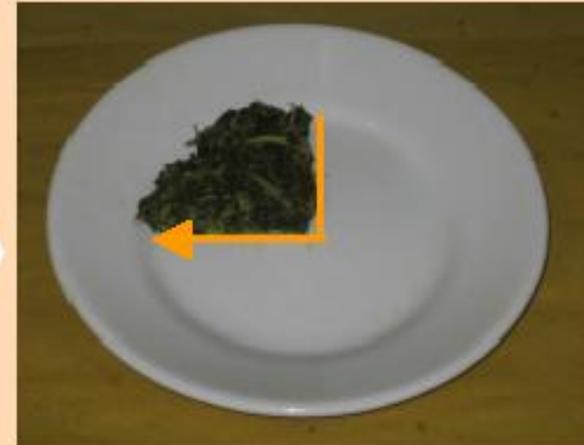
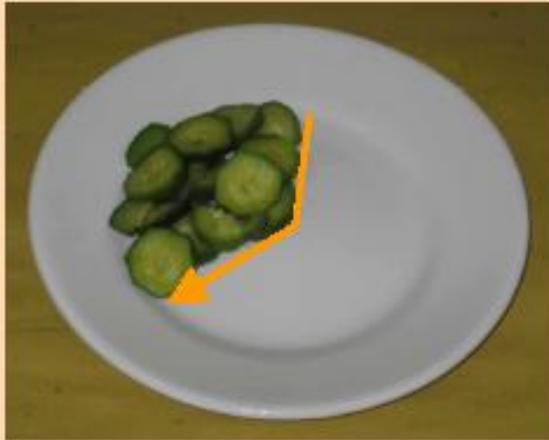


Cosa si intende per PORZIONE di FRUTTA



FRUTTA
2-3 porzioni al giorno

Porzioni: esempi VERDURE (>2 al giorno)

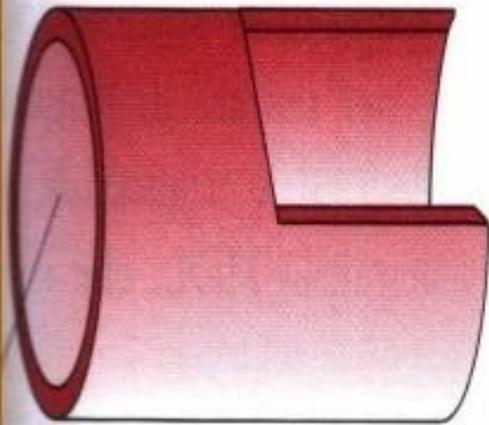


Ortaggi crudi a foglia

Attenzione ai grassi!

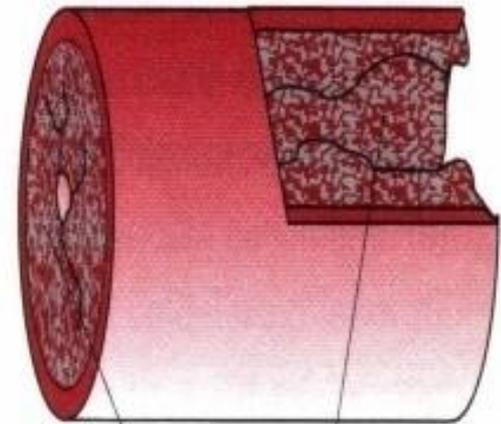
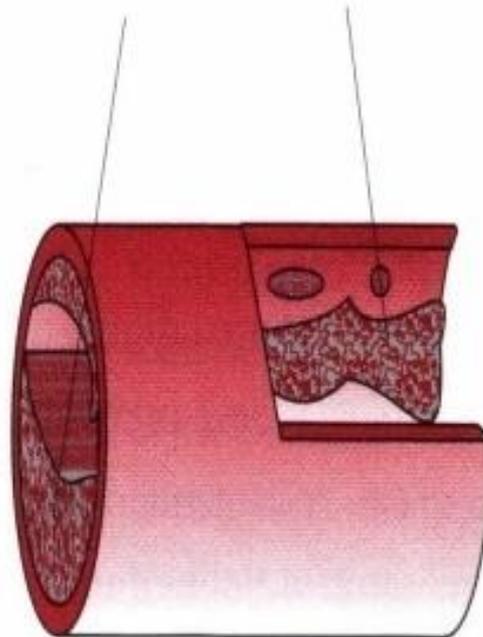


placche aterosclerotiche nelle arterie



arteria (normale).

2. Inizio di aterosclerosi, con depositi di placche di grasso.



3. Arteria bloccata dalle placche di grasso.

I GRASSI O LIPIDI



GRASSI SATURI

BURRO, PANNA

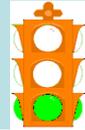
LARDO E STRUTTO

GORGONZOLA, FONTINA,
FORMAGGI, ECC.

CARNE

AFFETTATI (SALAME, PANCETTA,
PROSCIUTTO, ECC.)

OLIO DI PALMA



GRASSI INSATURI

OLIO EXTRA VERGINE OLIVA

OLIO OLIVA

OLIO ARACHIDE O GIRASOLE O
MAIS, SOIA, ECC.

FRUTTA SECCA con guscio

PESCE



COLAZIONE



SEMPRE:
Latte o yogurt
+
biscotti o
cereali o fette
biscottate
+
frutta



COLAZIONE



PRANZO



CENA

SPUNTINO

**DISTRIBUZIONE GIORNALIERA
DEI PASTI**

Perchè fare la prima colazione?



1. Aumenta la concentrazione mentale (ipoglicemia notturna)
2. Riduce l'incidenza di obesità (migliore distribuzione calorica)
3. Permette di consumare uno spuntino "leggero" e arrivare a pranzo con il giusto appetito



LA PRIMA COLAZIONE

CHE COSA SCEGLIERE:

1. **alimenti liquidi e bevande** (latte, yogurt, tè, orzo) non eccessivamente zuccherati
2. **cereali o prodotti da forno** (pane, biscotti, fette biscottate con marmellata, miele)
3. **frutta di stagione** (anche spremuta, frullato, ecc.)

ESEMPIO DI DISTRIBUZIONE GIORNALIERA



COLAZIONE

- Latte o yogurt
- Pane o cereali o fette biscottate o crackers, ecc.
- frutta



PRANZO

- Pasta o riso
- Carne o pesce o formaggio o uova o legumi
- Verdura
- Pane
- Frutta



CENA

- Minestra
- Carne o pesce o formaggio o uova o legumi
- Verdura
- Pane
- Frutta

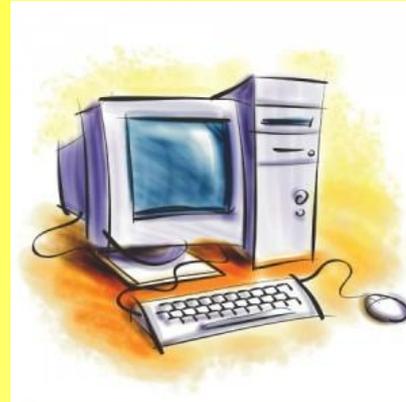
SPUNTINO

Latte o yogurt o frutta o crackers o fette biscottate, ecc.

Piramide Alimentare



VIDEOGIOCHI, COMPUTER, TV.....



2 ore al giorno

ATTIVITA' FISICA



**Almeno 1 ora
al giorno**

Cuore e
circolazione

Muscolatura

**EFFETTI
BENEFICI
DELL' ATTIVITA'
FISICA**

Benessere
psicologico

Funzioni
metaboliche

Articolazioni
e scheletro

Bere molta acqua

(1,5-2 litri al giorno)

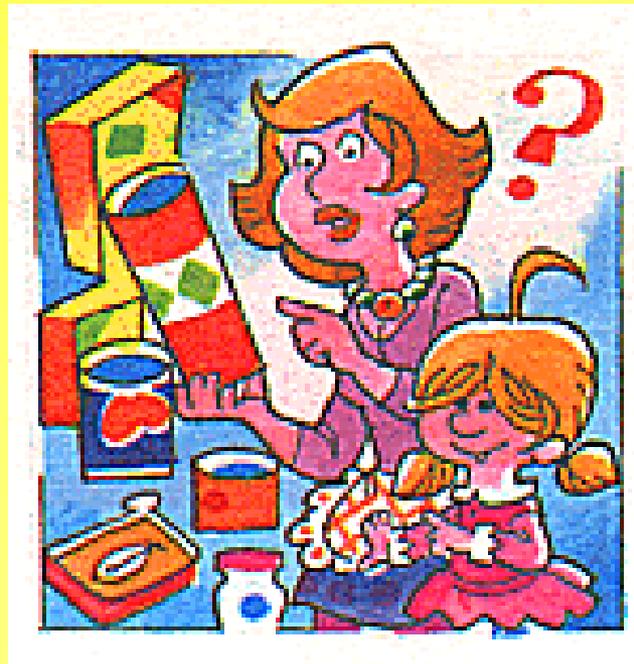


ALCUNE COSE CHE FANNO BENE ALLA SALUTE:

1. Fare sempre colazione
2. Mangiare almeno 2-3 volte/giorno la verdura e 2 volte/giorno la frutta (TOT. 5 volte/giorno)
3. Muoversi almeno 60 minuti/giorno
4. Non guardare la TV, play station, stare al pc più di 2 ore/giorno
5. Lavarsi i denti (almeno 3 volte/giorno)
6. Dormire almeno 9 ore per notte
7. Bere tanta acqua (7-8 bicchieri al giorno=2-3 bottigliette)
8. Non bere alcolici (anche la birra è un alcolico)
9. Non bere caffeina (non solo il caffè la contiene!!!)
10. Controllare i "grassi saturi" in quello che mangiamo
11. Consumare almeno 2 volte al giorno latte e derivati
12. Studiare e leggere (anche la mente ha bisogno di nutrimento!)
13. Non fumare
14.



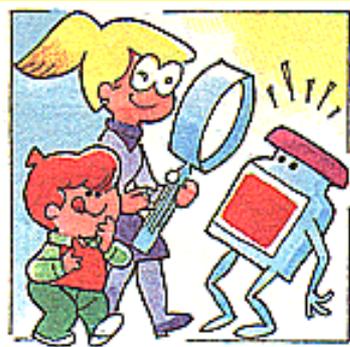
LE ETICHETTE... NOSTRE AMICHE?





Cosa si intende per etichetta alimentare?

- ❖ l'etichetta è la carta d'identità degli alimenti, attraverso la quale il consumatore ricava molte informazioni utili.



INFORMAZIONI
NUTRIZIONALI

Valori nutrizionali medi per 100 g. di prodotto	
Valore energetico	Kcal 104
Proteine	g 5.4
Carboidrati	g 19.4
Grassi	g 2.3

DENOMINAZIONE
DI VENDITA

Fagioli
BORLOTTI
LESSATI

400g
peso
sgocciolato
250g

QUANTITÀ
NETTA

ELENCO
DEGLI
INGREDIENTI

Ingredienti:
fagioli, acqua, sale

Prodotto da:
ROSSI S.p.a.
Via S. Spirito, 37
PARMA
Stab. Verdi
COPPARO (FE)

NOME E SEDE
DEL FABBRICANTE
O CONFEZIONATORE

SEDE DELLO STABILIMENTO
DI PRODUZIONE O CONFEZIONAMENTO

TERMINE MINIMO
DI CONSERVAZIONE



CODICE
A BARRE

DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO DIC. 2001

DENOMINAZIONE DI VENDITA

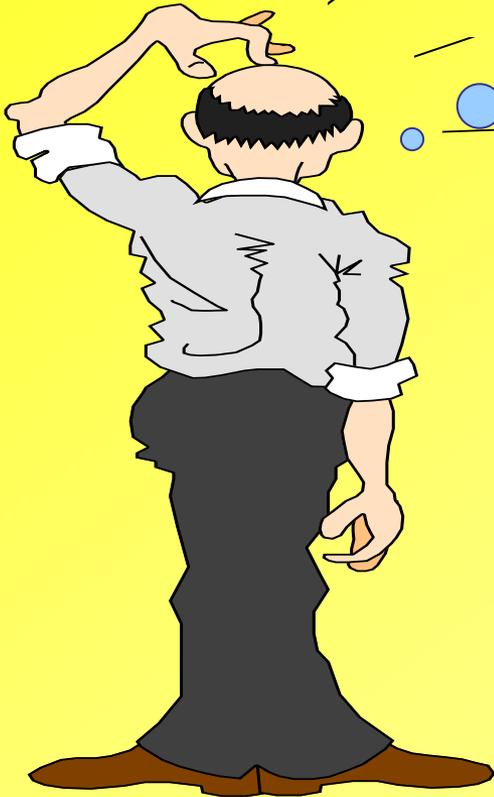
INDICA LA CATEGORIA MERCEOLOGICA DELL'ALIMENTO E NON VA CONFUSA CON IL MARCHIO O IL NOME SCELTO DALL'AZIENDA.

Denominazione di vendita (es.:succo di frutta = se ha almeno il 40-50% di frutta; "a base di succo di frutta"= solo 12%.)

SE IL NOME DEL PRODOTTO È DI FANTASIA, DEVE QUINDI ESSERE PRESENTE ANCHE UNA BREVE DESCRIZIONE.

Lavoriamo un po' sugli ingredienti

Cosa c'è dentro a quello che mangiamo?



ELENCO DEGLI INGREDIENTI

È LA LISTA, IN ORDINE DI
PESO DECRESCENTE,
DI TUTTE LE SOSTANZE USATE NELLA
PREPARAZIONE E PRESENTI NEL
PRODOTTO FINITO.

Provate ad elencare i primi
ingredienti di una crema da spalmare

Crema da spalmare 1	INGREDIENTI	Crema da spalmare 2	INGREDIENTI
	<p>zucchero, oli vegetali, nocciole (13%), cacao magro, latte scremato in polvere (5%), lattosio, siero del latte in polvere, emulsionante: lecitina di soia, aromi</p> <p>kcal: 533 zuccheri/Carboidrati: 57 g Proteine: 6.5 g Grassi: 31 g</p>		<p>nocciole (45%), zucchero, cacao magro (9%), latte scremato in polvere (5%), burro di cacao, emulsionante lecitina, aromi</p> <p>kcal: 538 zuccheri/Carboidrati: 42.7 Proteine: 11.7 g Grassi: 35.6 g</p>

1) **La quantità di nocciole è tre volte superiore** (45% contro 13%). Non si tratta di pochi punti percentuali, ma di più del triplo!

2) **La quantità di zucchero è inferiore.** Infatti la quantità di carboidrati della n.1 è decisamente superiore (57 grammi contro 42.7), e gran parte di questi carboidrati proviene dallo zucchero (poichè gli altri ingredienti ne contengono pochi). Se si considera che il prodotto della n.1 ha anche una quantità inferiore di proteine, è molto probabile che abbia un'[indice glicemico](#) più elevato, e sia quindi più incline a scatenare [il meccanismo perverso dell'insulina](#).

3) **Il grasso delle nocciole (naturale e benefico, poichè contiene grassi mono e poliinsaturi e svariati micronutrienti benefici), è sostituito dagli "oli vegetali".**



Gli ingredienti sono:

1. **zucchero**,
2. cacao magro
3. Destrosio
4. emulsionante lecitina di soia
5. minerali (calcio e magnesio)
6. **sale**
7. vitamine (B1, B5, B6, C, E, PP, folacina)
8. aromi.

9.



“NON FRITTI”

Gli ingredienti :

1. semola di mais
2. **grasso vegetale**
3. formaggio fuso in polvere (5%)
4. siero di latte in polvere
5. Aromi
6. Sale
7. estratto di lievito
8. esaltatori di sapidità.

TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE



"DA CONSUMARSI
PREFERIBILMENTE ENTRO ..."

IL TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE È LA DATA ENTRO CUI IL PRODOTTO "CONSERVA LE SUE PROPRIETÀ SPECIFICHE IN ADEGUATE CONDIZIONI DI CONSERVAZIONE".

OLTRE TALE TERMINE RIMANE COMMESTIBILE MA LA QUALITÀ DECADE.

DATA DI SCADENZA

"DA CONSUMARSI ENTRO IL..."

LA DATA DI SCADENZA È LA DATA ENTRO LA QUALE IL PRODOTTO ALIMENTARE VA CONSUMATO. VIENE UTILIZZATA IN GENERE PER PRODOTTI CHE DURANO IN MEDIA MENO DI 3 MESI.

Il produttore garantisce che l'alimento è commestibile fino a quel giorno, dopo potrebbe essere dannoso per la salute.

MODALITA' DI CONSUMO E CONSERVAZIONE

INDICANO COME E DOVE CONSERVARE UN ALIMENTO O BEVANDA

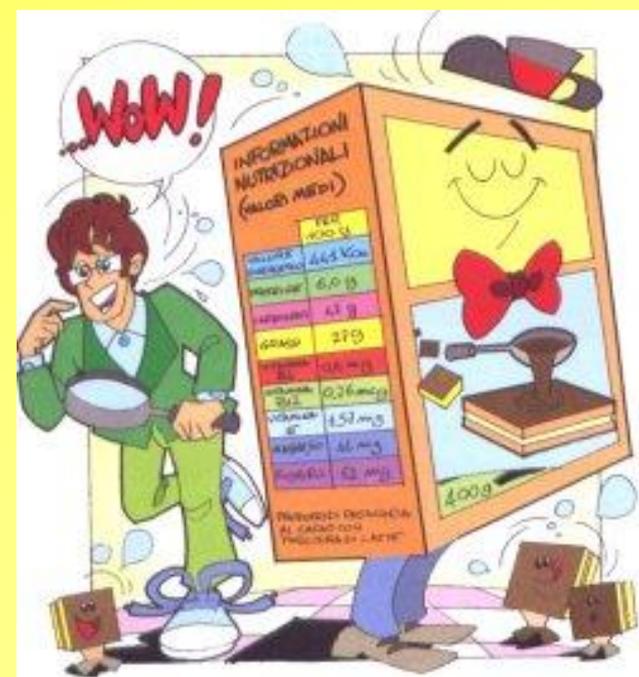
Es: "Conservare a temperatura 0°-4°" (frigorifero) -18° (congelatore)

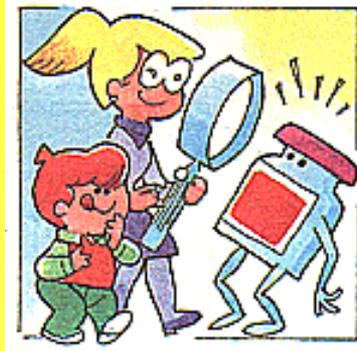
"conservare al riparo di luce e fonti di calore" ecc.

**SONO OBBLIGATORIE SOLO QUANDO SONO RITENUTE
INDISPENSABILI PER UN BUON UTILIZZO DEL PRODOTTO**

Es: "Da consumarsi previa cottura"

L'etichetta nutrizionale





Etichetta nutrizionale

Si qualifica così solo l'etichetta che riporta:
il valore energetico (calorie), la quantità di
proteine (in grammi), carboidrati (in grammi) e
grassi (in grammi)

contenuti in un ALIMENTO

in 100 gr o in 100 ml di prodotto

Etichetta nutrizionale



Valori medi	Per 100 gr	Per pezzo 42 gr
Valore energetico Kcal/Kj	441/1841	185 Kcal/773Kj
Proteine	6	2,5 gr
Carboidrati o Zuccheri	42	17,16 gr
Grassi o lipidi	27,7	11,6 gr

Lo spuntino



Conoscere quali spuntini hanno più
fibre e meno grassi per
scegliere bene

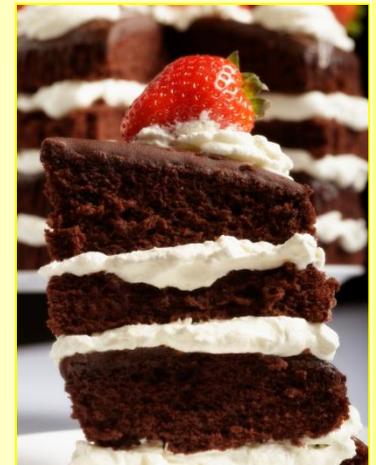


Fibre



Grassi

Alcuni esempi di
alimenti contenenti
grassi



Fissare limite
quantità

Quantità
libera



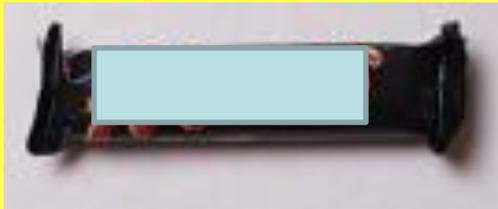
REGOLE PER TUTTI GLI ALIMENTI DIVERSI DA FRUTTA E VERDURA

Kcal \leq 150

Grassi $<$ 5 g



Provate a dire quante calorie hanno?

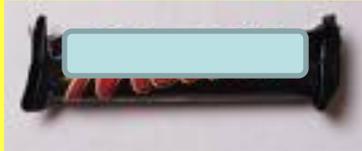


**Valori ideali
per
porzione:
150 kcal
5 g grassi**

Porzione 50g:
una barretta

Kcal: 234

Grassi: 12 g



Mela: 150g (una mela di medie dimensioni)

Kcal: 68

Grassi: 0,45g

zuccheri semplici: 17g



Valori ideali
per porzione:
150 kcal
5 g grassi



PORZIONE: 30g

170 Kcal

con 15,9 g di Grassi

PANINO

Pane: **50g** (tipo una piccola rosetta)+
salame (2 fette):**20g**

Kcal: **250**

Proteine: 11g

Grassi:**10g**

Carboidrati:30g



Valori ideali
per porzione:
150 kcal
5 g grassi

Panino con prosciutto



Pane: **50g** + prosciutto cotto
o crudo sgrassato: **20g**

Kcal: **119**

Proteine: 3,96g

Grassi: **2,94** g

Carboidrati: 30g

Valori ideali
per porzione:
150 kcal
5 g grassi

focaccia

Porzione 80g:

Kcal: 240

Proteine: 7g

Grassi: 9,5 g

Carboidrati: 32g



Valori ideali
per porzione:
150 kcal
5 g grassi

MERENDINA CONFEZIONATA

Porzione 42g:

Kcal: **185**

Proteine: 2,5g

Grassi: **11,6g**

Carboidrati: 17,6g



Valori ideali per
porzione:
150 kcal
5 g grassi

pizza

Porzione 70g (meno di un quarto di pizza):

Kcal: 190

Proteine: 4g

Grassi: 4g

Carboidrati: 38g



Valori ideali
per porzione:
150 kcal
5 g grassi

crackers

Porzione 25g: una confezione

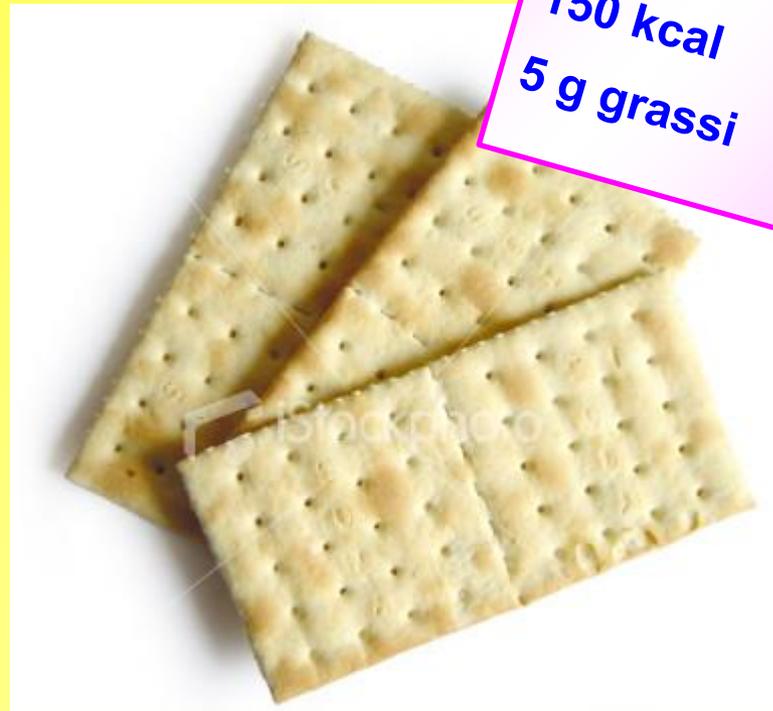
Kcal: 110

Proteine: 2,9g

Grassi: 4g

Carboidrati: 17g

Valori ideali
per porzione:
150 kcal
5 g grassi



Biscotti secchi

Porzione 25g: una confezione

Kcal: 99

Proteine: 2g

Grassi: 0.77g

Carboidrati: 21g



Valori ideali per
porzione:
150 kcal
5 g grassi

yogurt

Porzione un vasetto 100g:

Kcal: **101**

Proteine: 3,1g

grassi: **3,3** g

Carboidrati: 14,8 g

Valori ideali per
porzione:
150 kcal
5 g grassi



Snack cereali

Porzione una barretta da 20 g:

Kcal: 65

Proteine: 1,3g

grassi: 2,0 g

Carboidrati: 13,4 g



Valori
ideali per
porzione:
150 kcal
5 g grassi

Porzione una barretta
da 21 g:

Kcal: 82

Proteine: 1,5g

grassi: 1,0 g

Carboidrati: 17g

MACINE M.B.



1 biscotto (13 g):

Kcal 64

Grassi 2,8 g



2 biscotti:

Kcal 128

Grassi 5,6 g

**Valori ideali per
porzione:
150 kcal
5 g grassi**

GOCCIOLE P.

1 biscotto (12 g):
Kcal 59
Grassi 2,7 g



Valori ideali per
porzione:
150 kcal
5 g grassi

La porzione potrebbe essere =

2 biscotti:
Kcal 118
Grassi 5,4 g

CAMPAGNOLE M.B.

1 biscotto (17 g):
Kcal 80
Grassi 3 g



Valori ideali per
porzione:
150 kcal
5 g grassi



1 biscotto e $\frac{1}{2}$:
Kcal 118,5
Grassi 4,6 g

La porzione potrebbe diminuire

PAN DI STELLE M.B.

1 biscotto (8 g):
Kcal 37
Grassi 1,6 g



Valori ideali per
porzione:
150 kcal
5 g grassi



3 biscotti:
Kcal 111
Grassi 4,8 g

La porzione potrebbe aumentare

BUCANEVE D.

1 biscotto (7 g):
Kcal 34
Grassi 1,1 g



Valori ideali per
porzione:
150 kcal
5 g grassi



4 biscotti:
Kcal 136
Grassi 4,4 g

...ancora...

GALLETTI M.B.

1 biscotto (6 g) :
Kcal 28
Grassi 1,1 g



Valori ideali per
porzione:
150 kcal
5 g grassi



5 biscotti:
Kcal 140
Grassi 5,5 g

fino a 5 biscotti!!!!

Calorie e zuccheri per porzione di altre bevande zuccherate diffuse tra bambini e ragazzi

Valori ideali per porzione:
150 kcal
5 g grassi

200 ml
kcal 120
Zuccheri
g 30



330 ml
kcal 130
Zuccheri
g 30



Calorie e zuccheri per porzione di diversi formati di tè del commercio



200 ml
kcal 80
zuccheri g 20



330 ml
kcal 130
zuccheri g 30

500 ml
kcal 195
zuccheri g 50



**Valori
ideali per
porzione:
150 kcal
5 g grassi**

ACQUA

LA BEVANDA PER ECCELLENZA A
PASTO E NEGLI SPUNTINI E'
L'ACQUA, SI PUO' BERE QUANDO SI
VUOLE E QUANTA SE NE DESIDERA



Facciamo un esempio di distribuzione settimanale...

LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
						



Facciamo un esempio di distribuzione settimanale...

LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
						



Grazie per
l'attenzione

