



# ASL NO

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SIAN – Servizio igiene degli  
alimenti e nutrizione



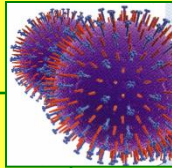
ASL = AZIENDA SANITARIA LOCALE

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)



ASL

Area A  
Sanità animale

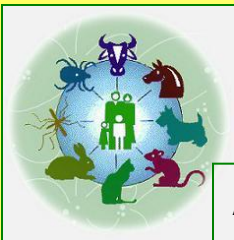


Area C  
Igiene allevamenti e produzione

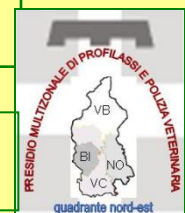


SERVIZIO DI IGIENE ED ASSISTENZA VETERINARIA  
(S.I.A.V.)

Area B  
Alimenti di origine animale



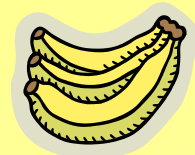
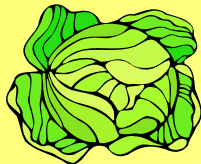
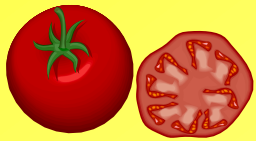
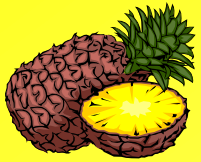
PMPPV



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

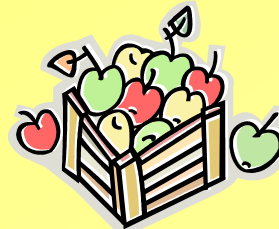
	FUNZIONE	DOVE SONO PIÙ CONCENTRATE
Vit. A (liposolubile)	<b>Vista crepuscolare</b>	frutta e verdura color arancione, rosso, giallo ( albicocche, carote, pomodoro, mirtilli...)
Vit. C (idrosolubili)	<b>Potenzia le difese del corpo</b>	Agrumi, kiwi, peperoni...
Vit. E(liposolubile)	<b>antiossidante</b>	Olio di oliva, verdure...
Vit. K(liposolubile)	<b>antiemorragica</b>	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)	<b>Attività muscolare</b>	Verdure e frutta
Ferro (Fe)	<b>Trasporto di ossigeno</b>	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)

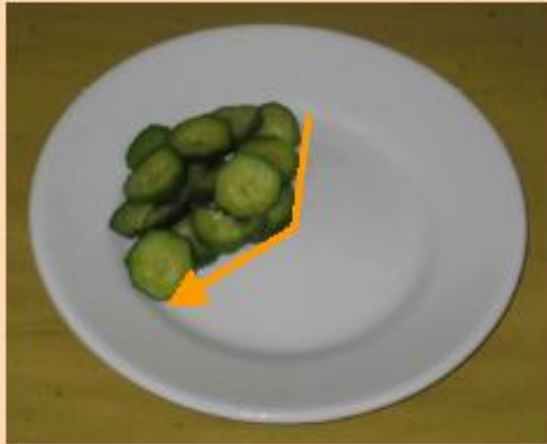


# Cosa si intende per PORZIONE di FRUTTA



FRUTTA  
2-3 porzioni al giorno

# Porzioni: esempi VERDURE (>2 al giorno)



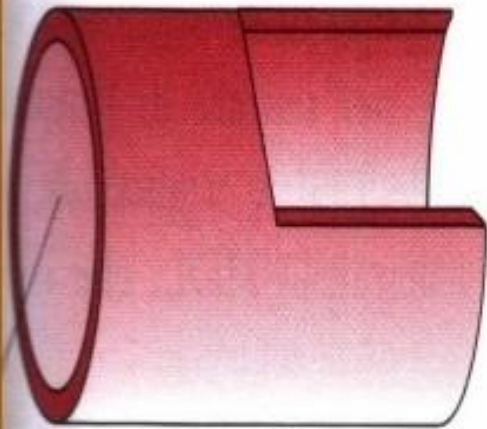
Ortaggi crudi a foglia

# Attenzione ai grassi!



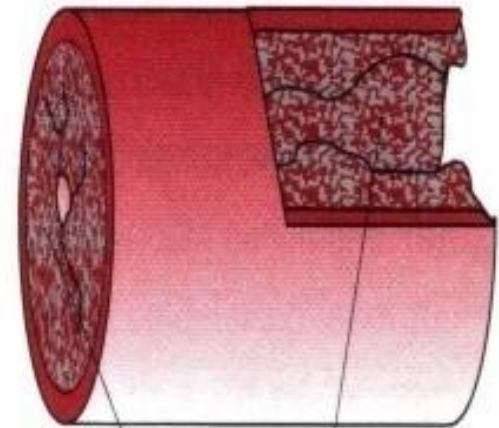
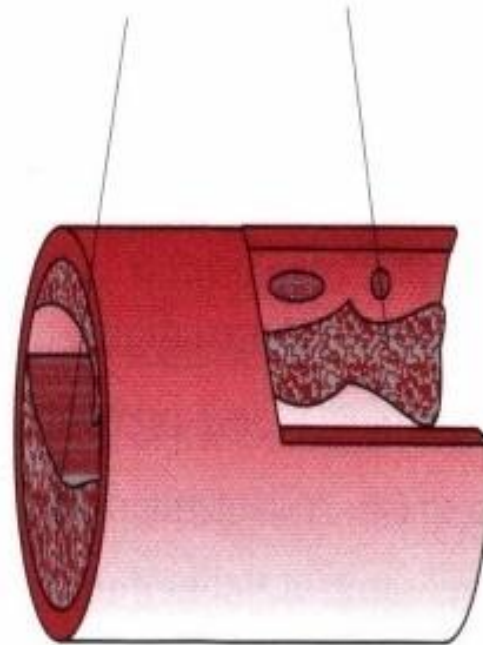


## placche aterosclerotiche nelle arterie



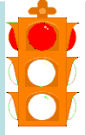
arteria (normale).

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:

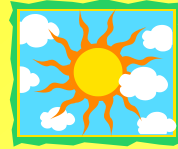
1. **alimenti liquidi e bevande** (latte, yogurt, tè, orzo) non eccessivamente zuccherati
2. **cereali o prodotti da forno** (pane, biscotti, fette biscottate con marmellata, miele)
3. **frutta di stagione** (anche spremuta, frullato, ecc.)

# 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



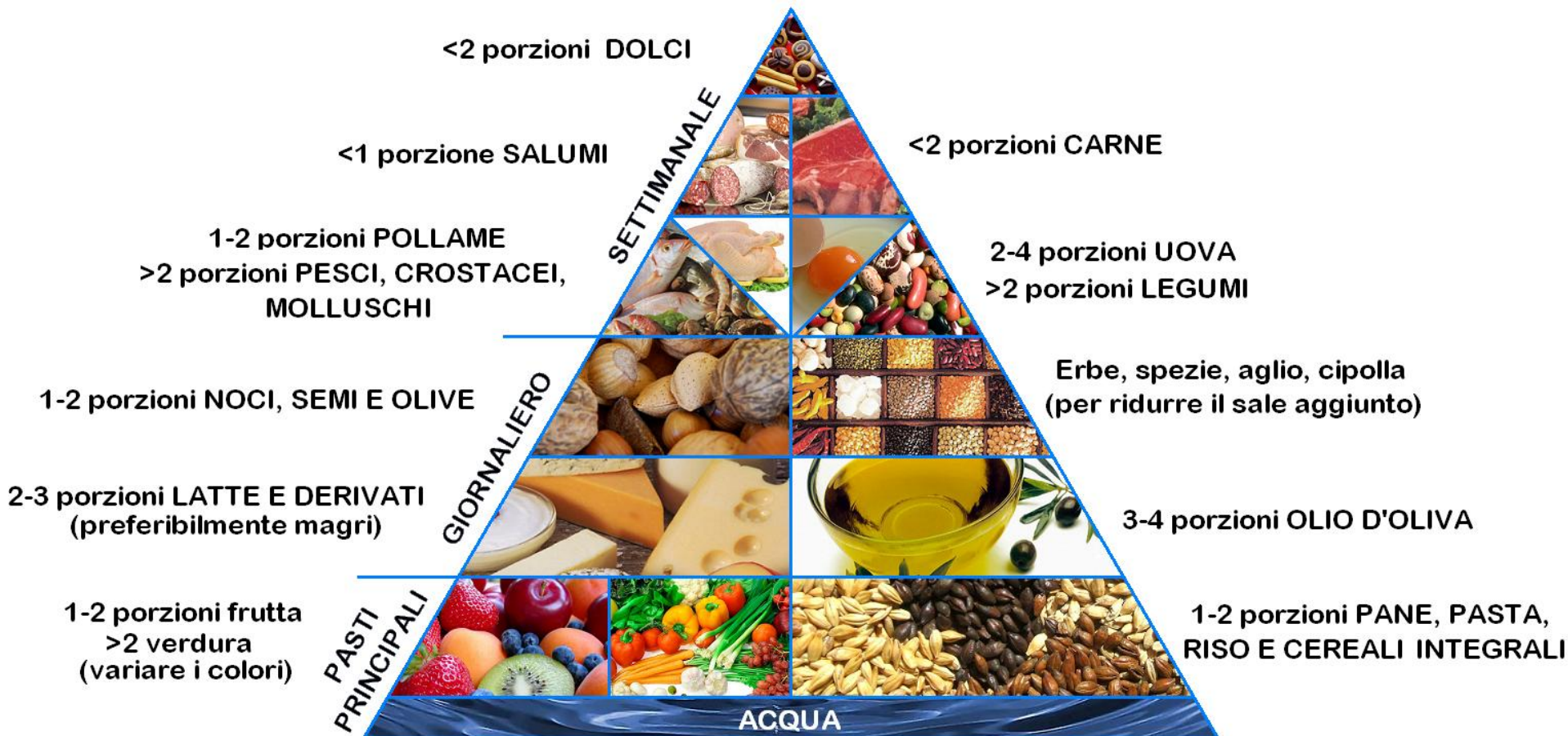
## CENA

- 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



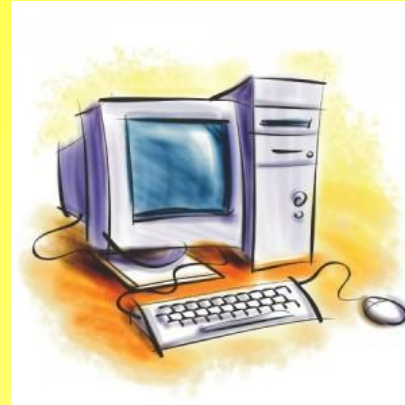
ATTIVITA' FISICA CONVIVIALITA' STAGIONALITA' PRODOTTI LOCALI

**MANTENERE PORZIONI MODERATE**  
**(possono variare su base nazionale)**

**BERE VINO CON MODERAZIONE**  
**NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI**  
**SOCIALI E RELIGIOSE**



# 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

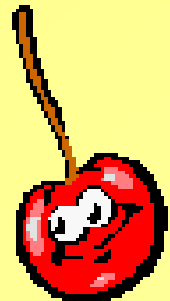
# Bere molta acqua

(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?

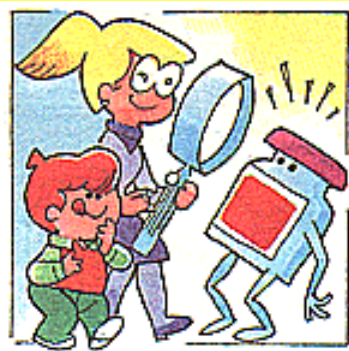






# Cosa si intende per etichetta alimentare?

- ❖ 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

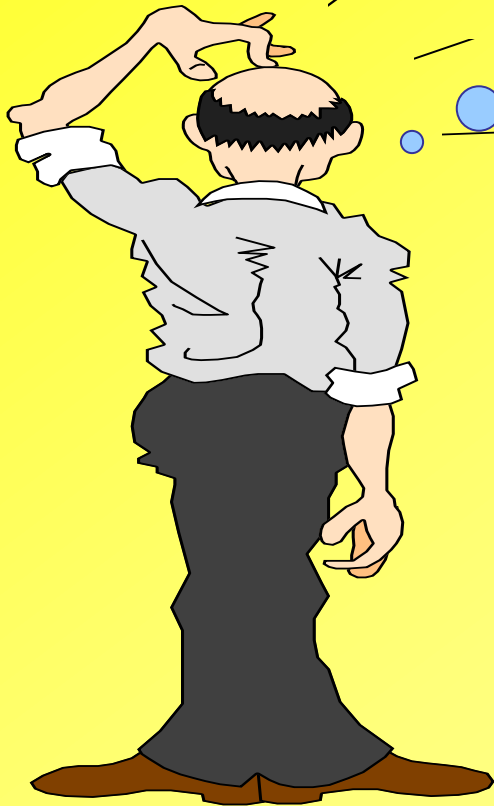
INDICA LA CATEGORIA MERCEOLOGICA DELL'ALIMENTO E NON VA CONFUSA CON IL MARCHIO O IL NOME SCELTO DALL'AZIENDA.

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, <b>oli vegetali</b>, nocciole (<b>13%</b>), 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 leticina 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**

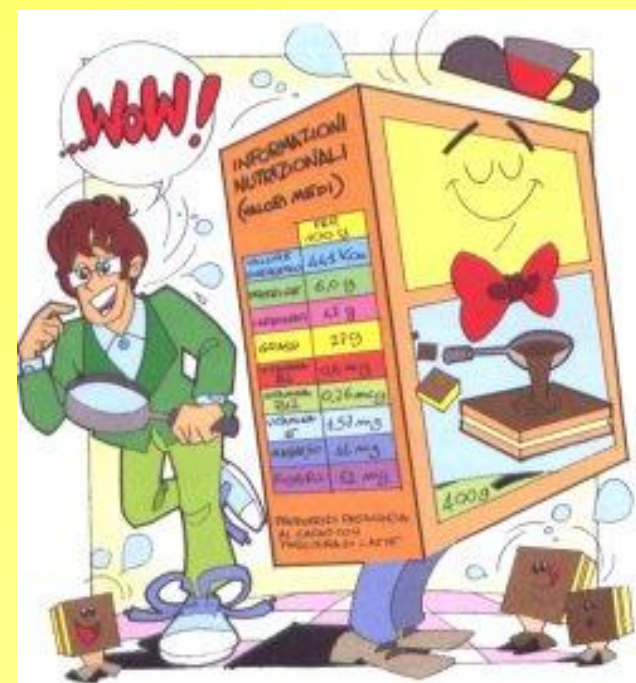
*Es: "Conservare a temperatura 0°-4°" (frigorifero) -18° (congelatore)*

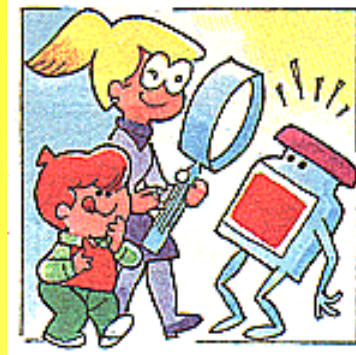
*"conservare al riparo di luce e fonti di calore" ecc.*

**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 <b>Kcal/Kj</b>	441/1841	<b>185 Kcal/773Kj</b>
Proteine	6	2,5 gr
Carboidrati o Zuccheri	42	17,16 gr
<b>Grassi o lipidi</b>	27,7	<b>11,6 gr</b>

# Lo spuntino





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

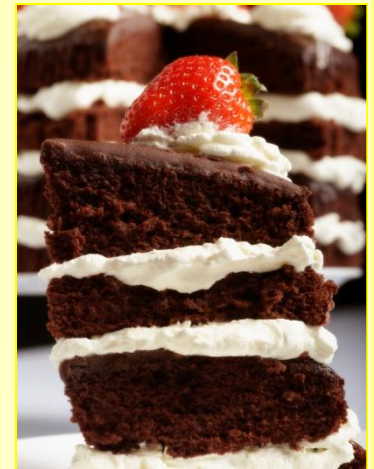


# Fibre



# Grassi

Alcuni esempi di  
alimenti contenenti  
grassi



Fissare limite  
quantità

Quantità  
libera





# REGOLE PER TUTTI GLI ALIMENTI DIVERSI DA FRUTTA E VERDURA

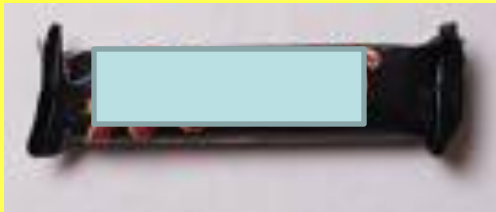
Kcal  $\leq$  150

Grassi  $<$  5 g





# Provate a dire quante calorie hanno?

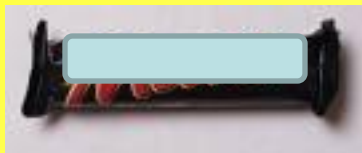


**Valori ideali  
per  
porzione:  
150 kcal  
5 g grassi**

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

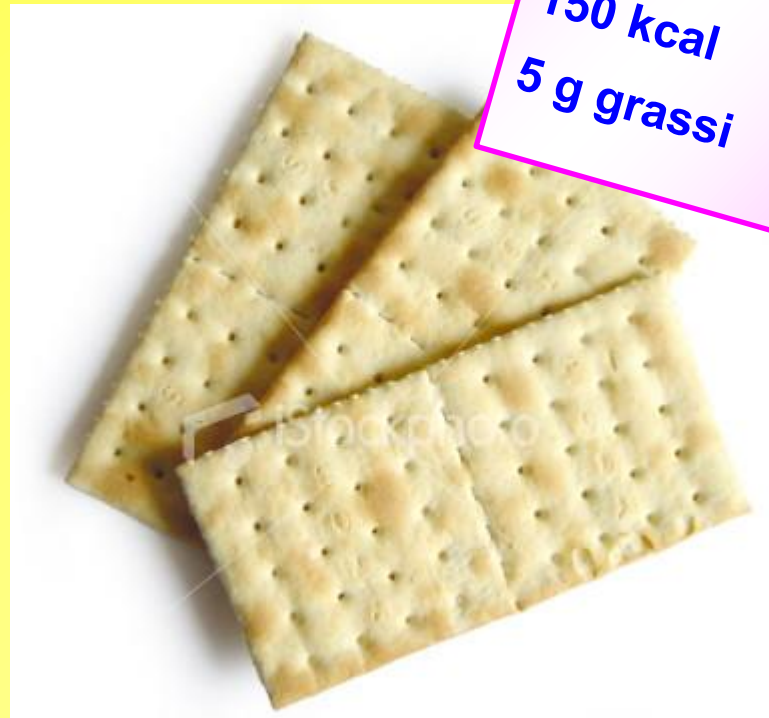
Kcal: 110

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...

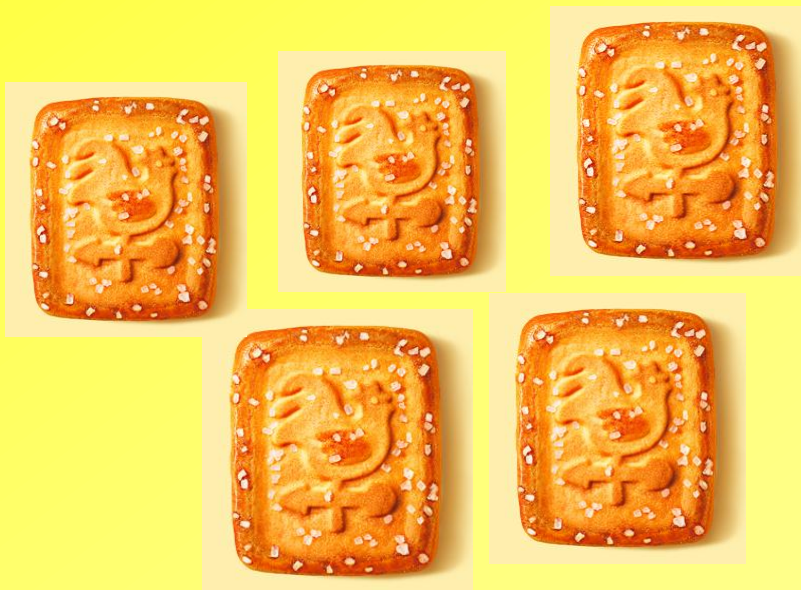


## GALLETTI M.B.

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

