

SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E
NUTRIZIONE (S.I.A.N.) ASL NO

ISTITUTO COMPRENSIVO CERANO

"IL CONTRATTO DELLA MERENDA
UN'OCCASIONE DI SALUTE!"



Dott.ssa Patrizia Grossi
Dirigente medico - ASL NO
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Cosa succede se
mangio in modo
sbagliato?



Alimentazione squilibrata -Conseguenze-

- **Obesità e sovrappeso**
- Malattie cardiovascolari (infarto, ictus, arteriosclerosi, ipertensione, ecc.)
- Malattie metaboliche (diabete)
- Dislipidemie (aumento colesterolo, trigliceridi)
- Malattie ossee e articolari (osteoporosi, fratture, artrosi, ernia lombare)
- Malattie respiratorie (sindrome da apnea notturna, dispnea)
- Malattie neoplastiche (prostata, seno, colon)





I Dati Piemontesi 2014

Tot 28%

(20% sovrappeso
8% obesità)



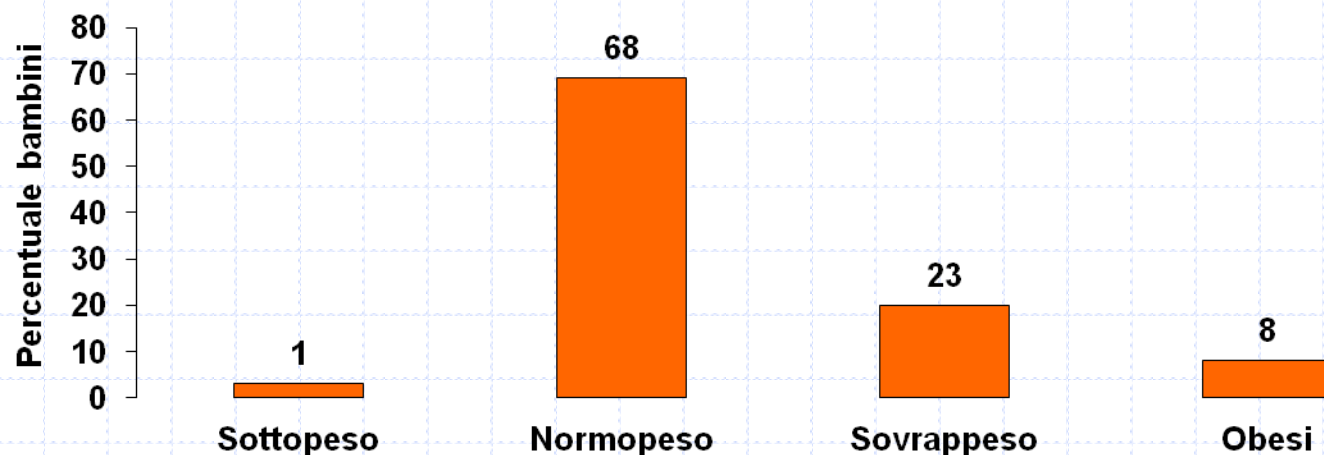
**Media
italiana**

Tot 32.8%

(22,2%
sovrappeso e 10,6
% obesità)

Bambini di età 8-9 anni

Stato ponderale dei bambini di 8 e 9 anni (%) ASL NO 2014



- Tra i bambini della nostra ASL il **8% risulta obeso** (di cui 2% severamente obeso), il **23% sovrappeso**, il 68% normopeso il 1% sottopeso.
- Complessivamente il **31% dei bambini presenta un eccesso ponderale** che comprende sia sovrappeso che obesità. (nel 2012 28% eccesso ponderale)

RISCHI

L'obesità insorta nell'età evolutiva tende a persistere in età adulta

nel 30-60% dei casi

(Serdula MK et al. Prev Med. 22: 167-177, 1993)

80%
casi diabete



**Sovrappeso
e Obesità
in età adulta**

55%
casi ipertensione



55%
casi coronaropatia



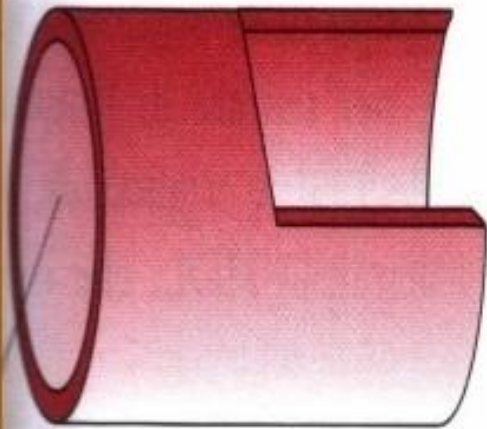
Alimentazione squilibrata

-Conseguenze-

- **Obesità e sovrappeso**
- **Malattie cardiovascolari (infarto, ictus, arteriosclerosi, ipertensione, ecc.)**
- **Dislipidemie (aumento colesterolo, trigliceridi)**
- **Malattie ossee e articolari (osteoporosi, fratture, artrosi, ernia lombare)**
- **Malattie metaboliche (diabete)**
- **Malattie respiratorie (sindrome da apnea notturna, dispnea)**
- **Malattie neoplastiche (prostata, seno, colon)**

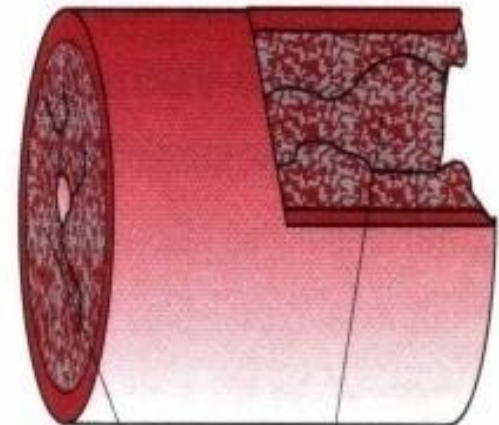
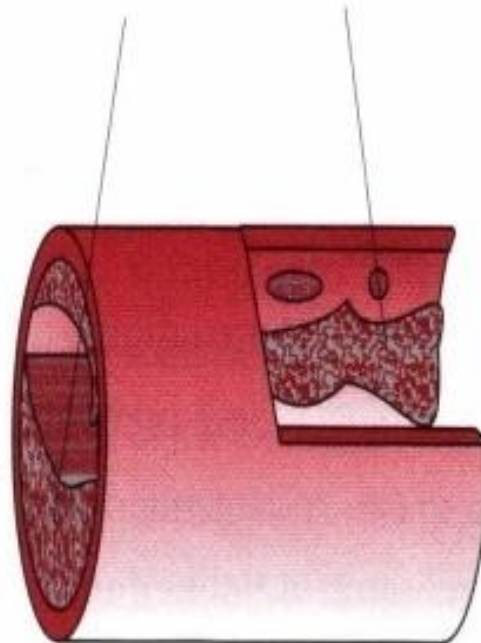


placche aterosclerotiche nelle arterie



arteria (normale).

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



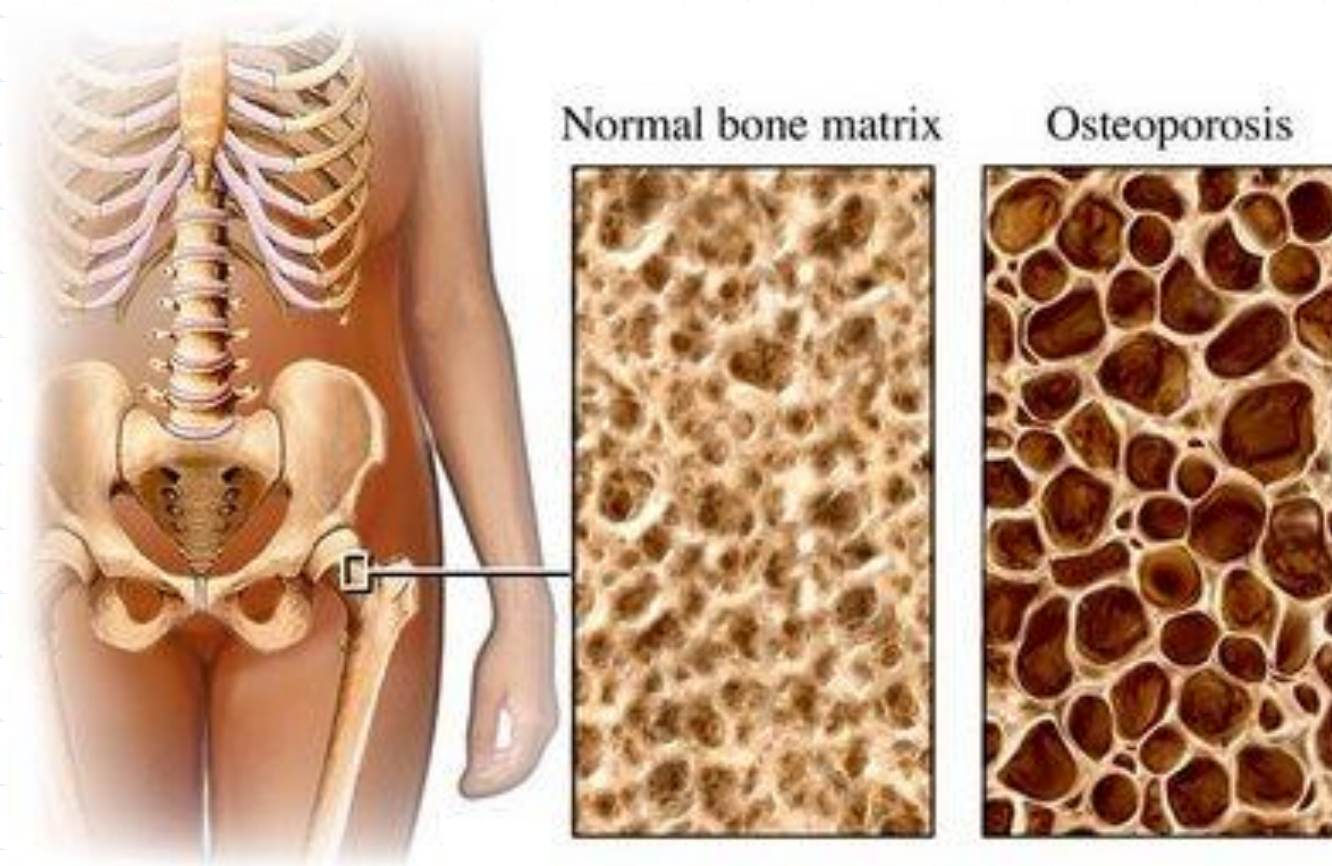
3. Arteria bloccata dalle placche di grasso.

Alimentazione squilibrata -Conseguenze-

- Obesità e sovrappeso
- Malattie cardiovascolari (infarto, ictus, arteriosclerosi, ipertensione, ecc.)
- Dislipidemie (aumento colesterolo, trigliceridi)
- **Malattie ossee e articolari (osteoporosi, fratture, artrosi, ernia lombare)**
- Malattie metaboliche (diabete)
- Malattie respiratorie (sindrome da apnea notturna, dispnea)
- Malattie neoplastiche (prostata, seno, colon)



OSTEOPOROSI



Alimentazione squilibrata -Conseguenze-

- Obesità e sovrappeso
- Malattie cardiovascolari (infarto, ictus, arteriosclerosi, ipertensione, ecc.)
- Dislipidemie (aumento colesterolo, trigliceridi)
- Malattie ossee e articolari (osteoporosi, fratture, artrosi, ernia lombare)
- **Malattie metaboliche (diabete)**
- **Malattie respiratorie (sindrome da apnea notturna, dispnea)**
- **Malattie neoplastiche (prostata, seno, colon)**



Ministero della salute

Secondo l'OMS
(organizzazione mondiale
della sanità) circa 1/3 delle
malattie cardiovascolari e
dei tumori possono essere
**evitati grazie a una
equilibrata e sana
alimentazione**

Un modello da seguire è quello
della **dieta mediterranea**. Molti
studi scientifici ne hanno
dimostrato la capacità di **produrre
benefici** per l'organismo e ridurre
il rischio di malattie croniche.



Piramide Alimentare



MANTENERE PORZIONI MODERATE
(possono variare su base nazionale)

BERE VINO CON MODERAZIONE
NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI
SOCIALI E RELIGIOSE

IL MOVIMENTO FA BENE....

Almeno
1 ora al
giorno



ATTIVITA' FISICA

Aiuta a
perdere
peso



Aiuta a
prevenire
il diabete



Riduce il
colesterolo



Migliora
l'umore



Migliora
funzione
cuore e
circolazione



10 battiti
cardiaci in
meno al
minuto
significano
5.256.000
battiti
all'anno
risparmiati.

Piramide Alimentare



BERE MOLTA ACQUA



ALMENO 1,5-2 LITRI AL GIORNO



=



=

1,5 litri

Piramide Alimentare



Frutta e Verdura fanno bene? Perché?

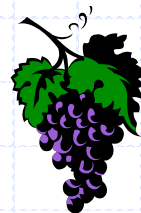
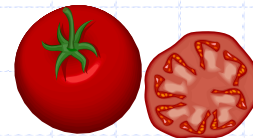
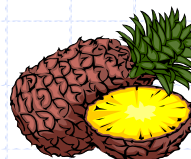
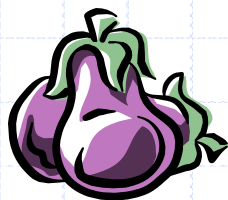
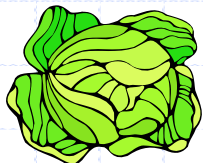


CONSUMARE TUTTI I GIORNI

più porzioni di frutta (2/3 porzioni) e verdura (>2 porzioni)

Apportano:

- vitamine sostanze ad azione protettiva (es. vit. C nell'arancia, pomodoro e kiwi). Sostanze ad azione antiossidante: vit. E e C, composti fenolici (es. uva), carotenoidi (vegetali e frutti giallo-arancioni), tocoferoli (semi oleosi e ortaggi a foglia verde)
- sali minerali (es. potassio nella patata e nel pomodoro, calcio e ferro negli ortaggi a foglia verde)
- Fibra (azione benefica sull'intestino, riduzione assorbimento colesterolo, controllo assorbimento degli zuccheri)
- acqua
- fruttosio



Almeno 5 volte al giorno

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 in brodo o passato di verdura**
- Carne o pesce o formaggio o uova o legumi
- **Verdura**
- Pane
- **Frutta**

SPUNTINO

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

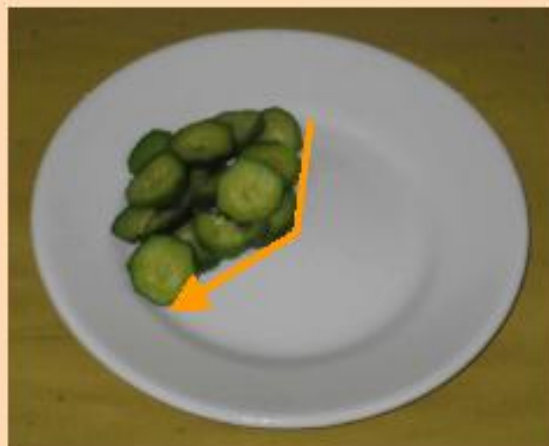


Cosa si intende per PORZIONE



FRUTTA
2-3 porzioni al
giorno

Porzioni: esempi (>2 al giorno)



Ortaggi
cotti



Ortaggi crudi a foglia

Piramide Alimentare



MANTENERE PORZIONI MODERATE
(possono variare su base nazionale)

BERE VINO CON MODERAZIONE
NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI
SOCIALI E RELIGIOSE

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 in brodo o passato di verdura
- Carne o pesce o formaggio o uova o legumi
- Verdura
- **Pane**
- Frutta

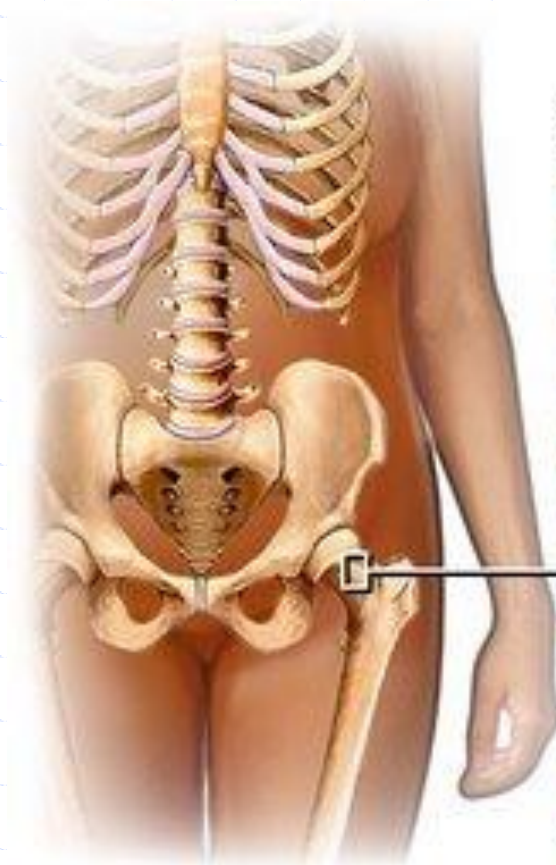
SPUNTINO

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

Piramide Alimentare



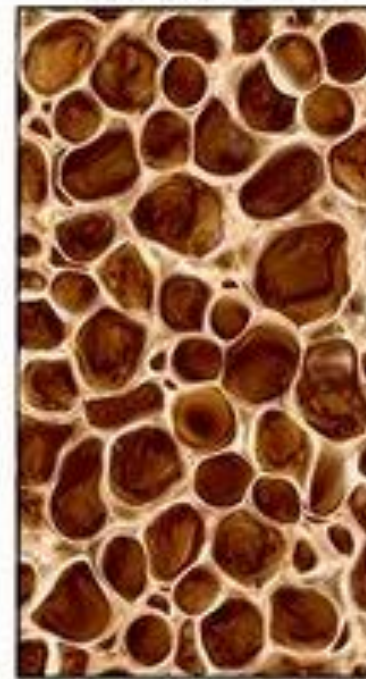
OSTEOPOROSI



Normal bone matrix



Osteoporosis



Piramide Alimentare



MANTENERE PORZIONI MODERATE (possono variare su base nazionale)

BERE VINO CON MODERAZIONE NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI SOCIALI E RELIGIOSE

RIDURRE IL SALE



La riduzione progressiva del consumo di sale ha un effetto positivo sulla salute:

- riduce la pressione arteriosa;
- migliora la funzionalità di cuore, vasi sanguigni e rene;
- aumenta la resistenza delle ossa

Principali fonti di sodio:

- 35% Sale aggiunto (insalate, acqua cottura, pietanze, ecc.)
- 55% Cibi ricchi di sale (es. affettati, formaggi, pane, patatine, dado, salse, ecc.)
- 10% alimenti con sodio (frutta e verdura, acqua, carne)

Preferire spezie, erbe aromatiche, limone

Piramide Alimentare

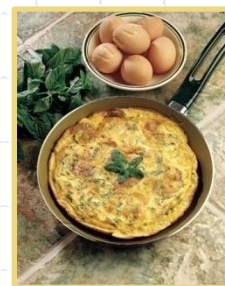


MANTENERE PORZIONI MODERATE
(possono variare su base nazionale)

BERE VINO CON MODERAZIONE
NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI
SOCIALI E RELIGIOSE

Distribuzione secondi piatti su 14 pasti/settimana (7 pranzi e 7 cena)

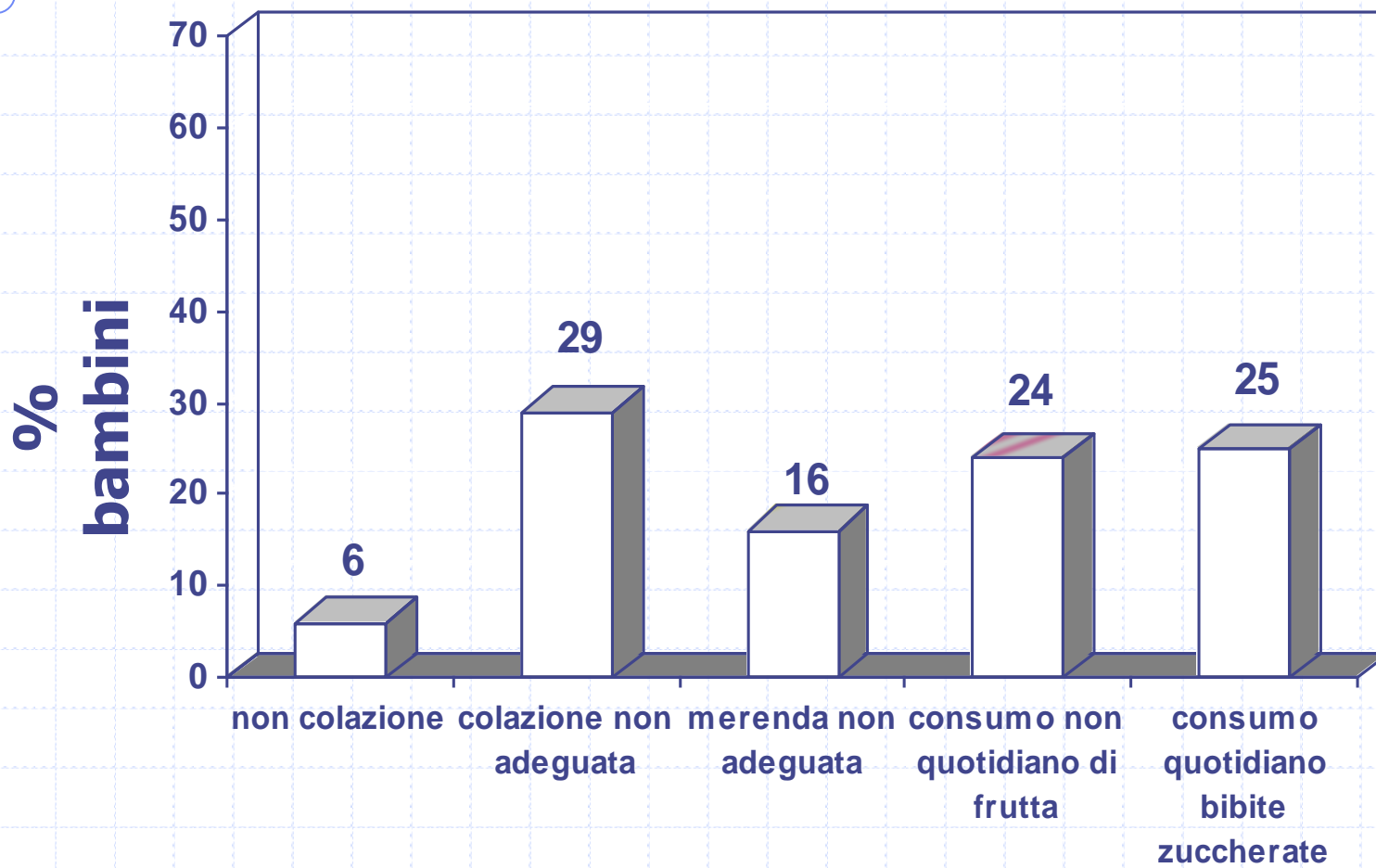
- 3 volte pesce
- 0-1 volte carne rossa
- 2-4 volte carne bianca
- 2 volte uova
- 2 volte legumi (abbinati a pasta o pane o riso)
- 2 volte formaggi magri
- 0-1 volta affettati magri



ABITUDINI ALIMENTARI



% bambini con cattive abitudini alimentari 2014



Fare sempre

Colazione



Frutta e verdura

Almeno 5 porzioni

Ridurre

Bibite zuccherate

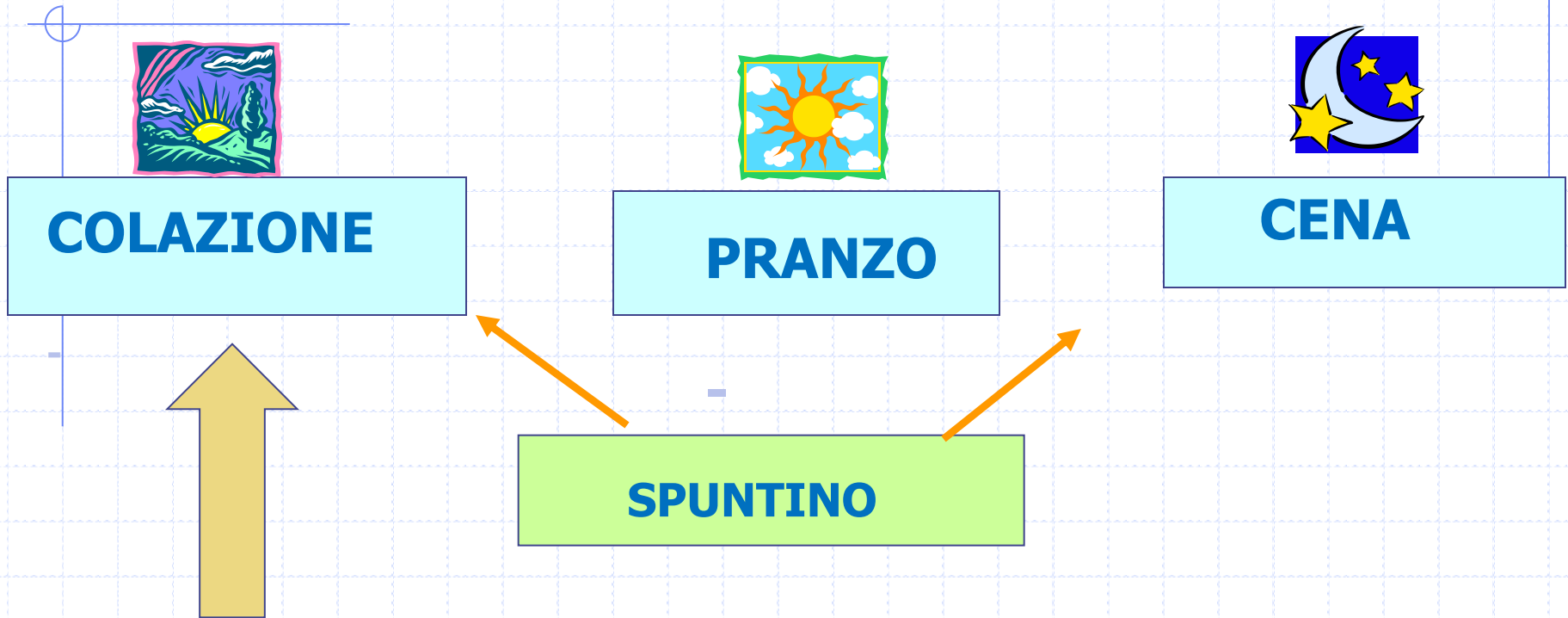


Spuntino a scuola

150 kcal e ≤ 5 g grassi



alcune precisazioni importanti!



LA GIORNATA ALIMENTARE

Perchè fare la prima colazione?



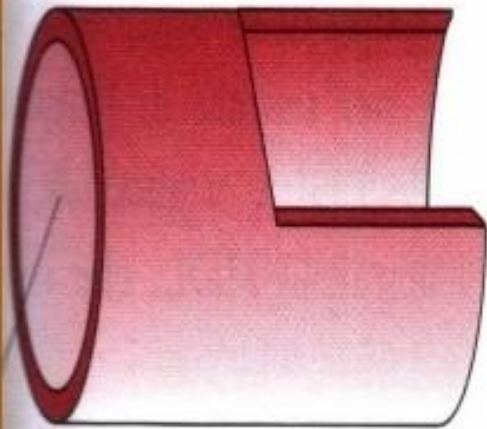
1. Aumenta la concentrazione mentale (ipoglicemia notturna)
2. Riduce l'incidenza di obesità (migliore distribuzione calorica)
3. Permette di consumare uno spuntino "leggero" e arrivare a pranzo con il giusto appetito

SEMPRE:
Latte o yogurt
(importanti per il calcio)
+
biscotti (con pochi grassi) o cereali o fette biscottate
+
frutta

RIDURRE I GRASSI

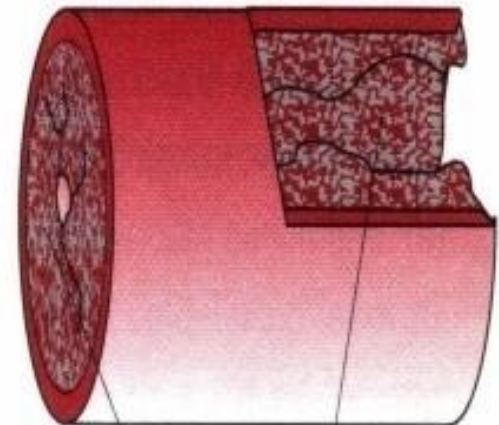
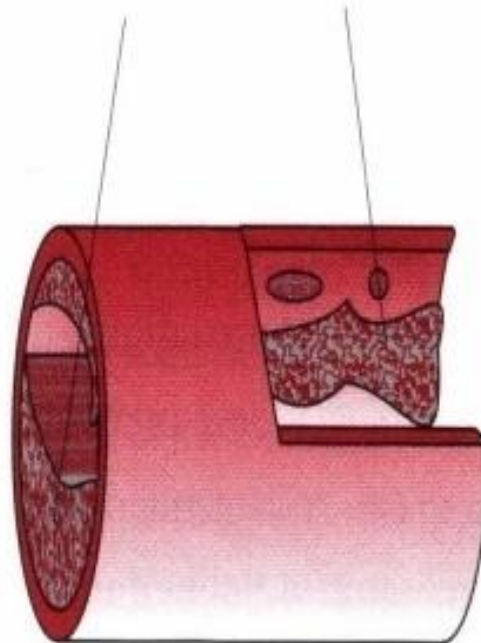


placche aterosclerotiche nelle arterie



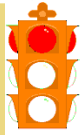
arteria (normale).

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

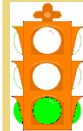
LARDO E STRUTTO

GORGONZOLA, FONTINA,
FORMAGGI , ECC.

CARNE

AFFETTATI (SALAME, PANCETTA,
ECC.)

OLIO DI PALMA



GRASSI INSATURI

OLIO EXTRA VERGINE OLIVA

OLIO OLIVA

OLIO ARACHIDE O GIRASOLE O
MAIS, ECC.

FRUTTA SECCA CON GUSCIO
(omega 6: noci, nocciole, arachidi,
semi di lino, ecc.)

PESCE (omega 3)



ELENCO DEGLI INGREDIENTI

È LA LISTA, IN **ORDINE DI PESO DECRESCENTE**, DI TUTTE LE SOSTANZE USATE NELLA PREPARAZIONE E PRESENTI NEL PRODOTTO FINITO. LA LEGGE NON PREVEDE L'INDICAZIONE DELLA PERCENTUALE, SALVO RIFERIMENTI PRESENTI IN ETICHETTA

Provate ad elencare i primi 2 ingredienti di una crema da spalmare con cacao e nocciole

**Crema da
spalmare
N.1**



INGREDIENTI

zucchero, **oli vegetali di palma**, nocciole (**13%**), cacao magro, latte scremato in polvere (5%), lattosio, siero del latte in polvere, emulsionante: lecitina di soia, aromi

kcal: 533
Carboidrati: 57
Proteine: 6.5
Grassi: 31

**Crema da
spalmare
N.2**



INGREDIENTI

nocciole (**45%**), zucchero, cacao magro (9%), latte scremato in polvere (5%), **burro di cacao**, emulsionante lecitina, aromi

kcal: 538
Carboidrati: 42.7
Proteine: 11.7
Grassi: 35.6

- 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 polinsaturi e svariati micronutrienti benefici), **è sostituito dagli "oli vegetali di palma"**.

Crema da spalmare con cacao e nocciole



MERENDINA CONFEZIONATA

elenco ingredienti K. DELICE:

1. zucchero
2. grassi vegetali di palma
3. latte intero **(10%)**
4. farina di frumento (8.5%)
5. Uova
6. sciroppo di glucosio-fruttosio
7. latte scremato in polvere (5%)
8. cacao magro (3%)
9. Olio vegetale
10. cacao (2%)
11. siero di latte, lattosio, succo di limone, aromi, agenti lievitanti.....**sale.**





Immagine fornita da Identicon
a www.ciao.it

ciao!

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.**

NON FRITTI



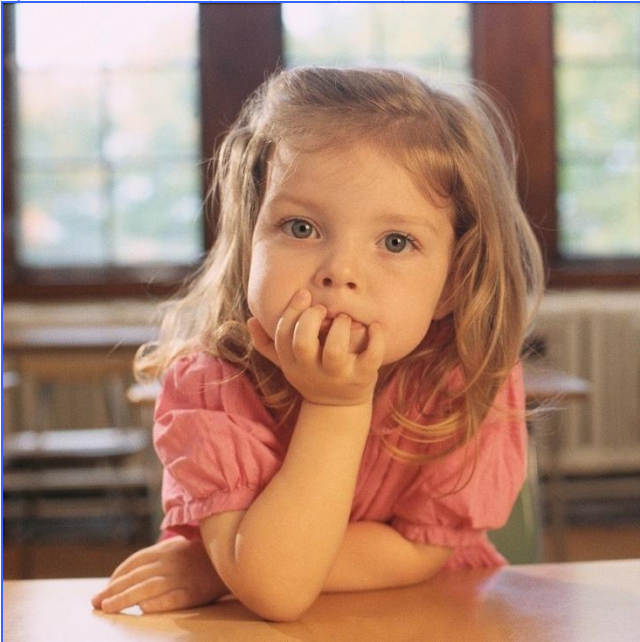
Immagine fornita da Confindustria
a www.ciao.it

Gli ingredienti :

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

Lo spuntino

Cosa scegliere?



**Fissare limite
quantità**



**Alimenti dolci o salati
contenenti grassi**

**Quantità
libera**



Frutta e verdura ricche di fibra

PER TUTTI GLI ALIMENTI DIVERSI DA FRUTTA E VERDURA



Kcal \leq 150
grassi \leq 5

Leggere le
etichette



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



Valori ideali per porzione:
150 kcal
5 g grassi
(INRAN)

(Esempio di una merendina confezionata)

Facciamo alcuni esempi



crackers

Porzione 25g: una confezione

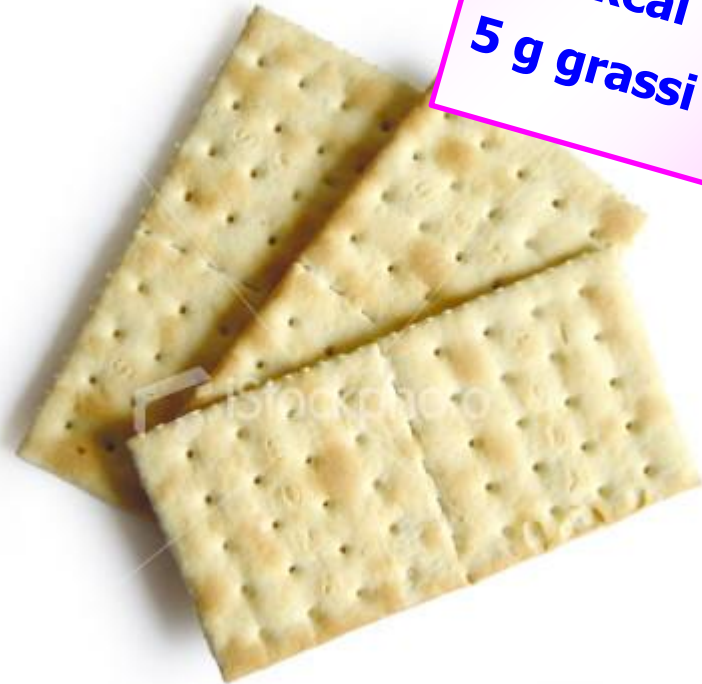
Kcal: **110**

Proteine: 2,9g

Grassi: **4g**

Carboidrati: 17g

Valori ideali
per
porzione:
150 kcal
5 g grassi



Meglio non salati!

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**



Anche alla frutta

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

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

Panino con salame

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

focaccia

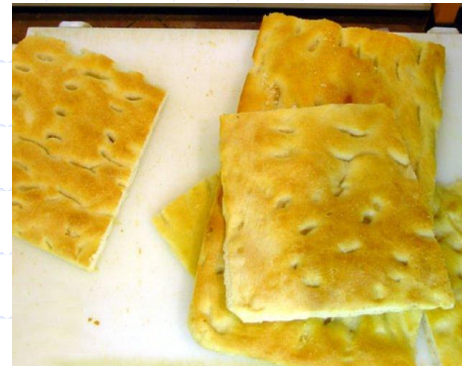
Porzione 80g:

Kcal: 240

Proteine: 7g

Grassi: 9,5 g

Carboidrati: 32g



Solo la metà 40 gr.

**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**



Meglio la bruschetta!

MERENDINA CONFEZIONATA

Porzione 42g (esempio):

Kcal: **185**

Proteine: 2,5g

Grassi: **11,6g**

Carboidrati: 17,6g



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



Meglio la torta casalinga (alle mele o margherita)!

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

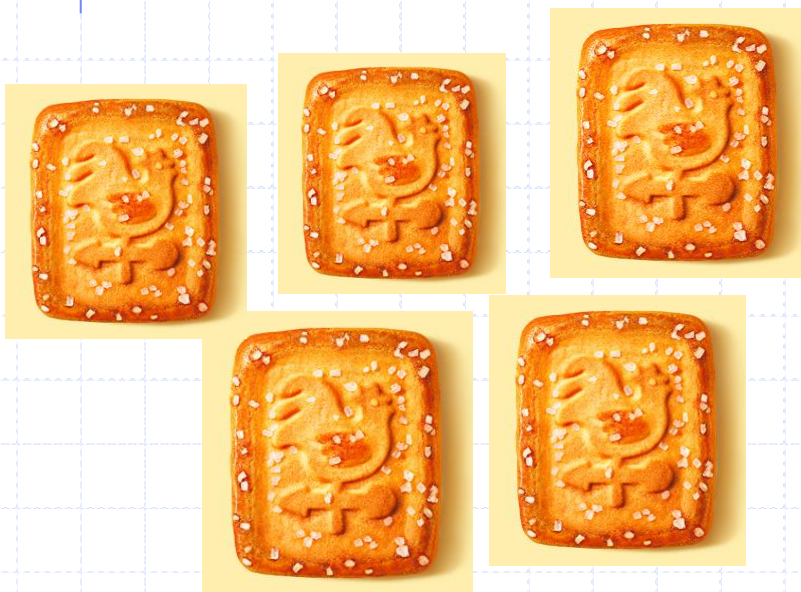
...ancora...

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!!!!

FOCUS sulle BEVANDE

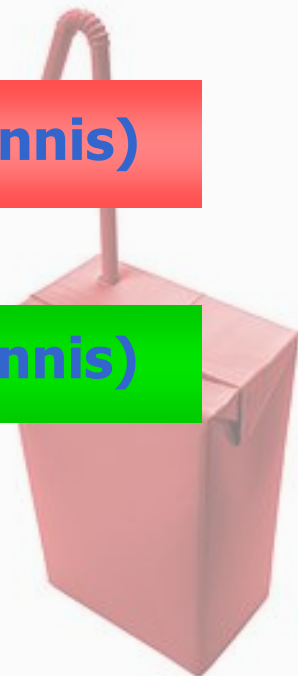


L'apporto calorico di un succo di frutta alla pesca in tetrapack monoporzione equivale a quello di:

A 2 PESCHE (ciascuna grande come 1 palla da tennis)

B 3 PESCHE (ciascuna grande come 1 palla da tennis)

C 4 PESCHE (ciascuna grande come 1 palla da tennis)

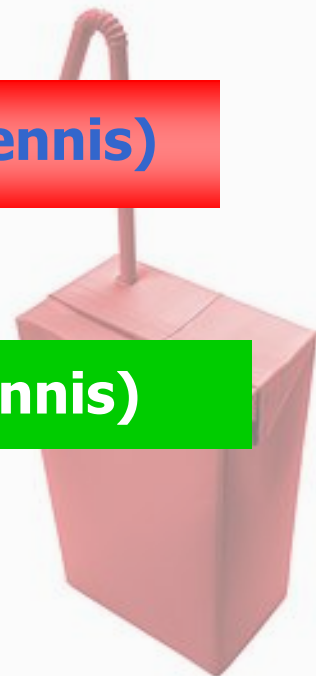


L'apporto calorico di un succo di frutta alla pesca in tetrapack monoporzione equivale a quello di:

A 2 PESCHE (ciascuna grande come 1 palla da tennis)

B 3 PESCHE (ciascuna grande come 1 palla da tennis)

C 4 PESCHE (ciascuna grande come 1 palla da tennis)





1 tetrapack 200 g
Kcal 108

**L'APPORTO CALORICO FA SI'
CHE IL SUCCO RAPPRESENTI
UNO SPUNTINO VERO E
PROPRIO**

4 pesche 480 g
Kcal 112

1 pesca grande
come 1 palla tennis
120 g senza buccia
e torsolo
(Kcal 28)

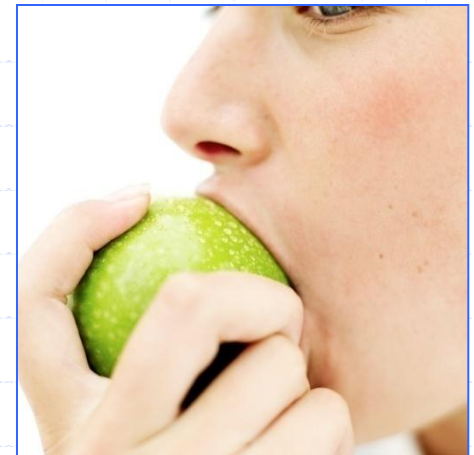


**SAZIETA' DIVERSA PER
VOLUMI DIVERSI**

**FRUTTA FRESCA PIU'
VANTAGGIOSA
RISPETTO AI SUCCHI
(PER IL CONTENUTO DI
FIBRE)**

"BERE"

**la frutta
non è come masticare
il frutto intero**



Ragioniamo sullo zucchero....

**LE BEVANDE ZUCCHERATE
(THE E BIBITE GASATE)
DOVREBBERO ESSERE
CONSUMATE SOLO
ECCEZIONALMENTE**



Calorie e zuccheri per porzione di altre bevande zuccherate diffuse

200 ml
kcal 120
Zuccheri
g 30



330 ml
kcal 130
Zuccheri
g 30



1 bustina di zucchero = 5 gr circa

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



50 gr. di
zucchero
sono
"mezzo
etto"!

1 bustina di zucchero = 5 gr circa

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

ACQUA








Spremuta fresca 150 ml



81 Kcal

Facciamo un esempio di distribuzione settimanale...








LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
						

Almeno 2 volte a settimana la frutta!



Merende

ORE 10,30

LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
						

ORE 16,30....

LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
						



Grazie per l'attenzione

