



ASL NO - SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE

“ALIMENTAZIONE, SALUTE E VALORI NUTRIZIONALI DEGLI SNACK”



Dott.ssa Patrizia Grossi

Dirigente Medico SIAN area nutrizione

Azienda Sanitaria Locale di Novara

Perché siete qui?




1. Aumentare alcune conoscenze nutrizionali
2. Scegliere spuntini salutari a scuola

Sorveglianza 2010

Adolescenti


(11-13-15 anni)



▪ 1 giovane su 4 salta la prima colazione

▪ Solo il 18% consuma frutta "più volte al giorno"

▪ Solo l'8% consuma verdura "più volte al giorno"



▪ Il 20% consuma bevande zuccherate ogni giorno

▪ Il 30% mangia dolci ogni giorno

▪ >del 20% si trova in condizioni di sovrappeso (maggiore nei maschi)



Ci sono i dati



Ci sono
gli
slogan

Ministero della salute

Secondo l'OMS 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.

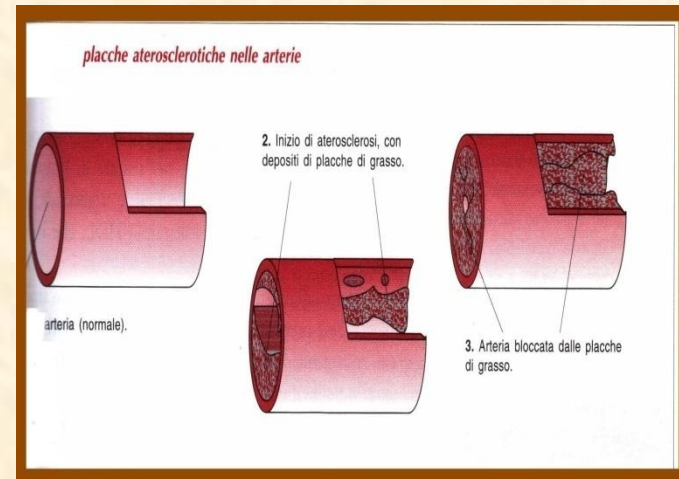
alcuni suggerimenti:

- ✓ fare sempre una sana prima colazione
- ✓ variare spesso le scelte e non saltare i pasti
- ✓ consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno
- ✓ ridurre quanto più possibile il consumo di sale
 - ✓ limitare il consumo di dolci
- ✓ preferire l'acqua, almeno 1,5-2 litri al giorno limitando le bevande zuccherate
- ✓ ridurre il consumo di alcol.

Alimentazione squilibrata

-Conseguenze-

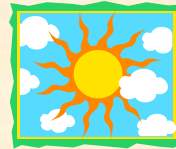
- **Obesità e sovrappeso**
- **Malattie cardiovascolari (infarto, ictus, arteriosclerosi, ipertensione, ecc.)**
- **Malattie metaboliche (diabete)**
- **Dislipidemie (aumento colesterolo, trigliceridi)**
- **Malattie ossee e articolari (osteoporosi, fratture, artrosi, ernia lombare)**
- **Malattie respiratorie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



alcune precisazioni importanti



COLAZIONE



PRANZO



CENA

SPUNTINO

LA GIORNATA ALIMENTARE

Perché 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

COLAZIONE

- Latte/yogurt
- Fette biscottate/pane/biscotti con pochi grassi/cereali
- frutta



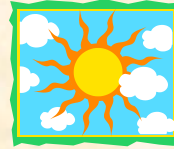
Con apporto calorico
>60 kcal

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.

ESEMPIO DI DISTRIBUZIONE GIORNALIERA

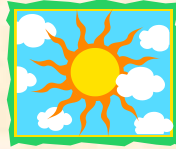


COLAZIONE

Latte o yogurt

Pane o cereali o fette biscottate o crackers, ecc.

frutta



PRANZO (dopo le 14,30)

Cereali conditi con sughetti leggeri

Verdura

Frutta



SPUNTINI

ORE 10 yogurt o frutta o crackers o fette biscottate ecc.

ORE 12 panino piccolo con affettato magro, trancio piccolo focaccia/pizza, panino con frittata

+ frutta

Oppure minipasto portato da casa



CENA

Passati o zuppe

Carne o pesce o formaggio o uova o legumi

Verdura

Pane

Frutta

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



RIDURRE IL SALE



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)

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

Preferire spezie, erbe aromatiche, limone

BERE MOLTA ACQUA



ALMENO 1,5-2 LITRI AL GIORNO



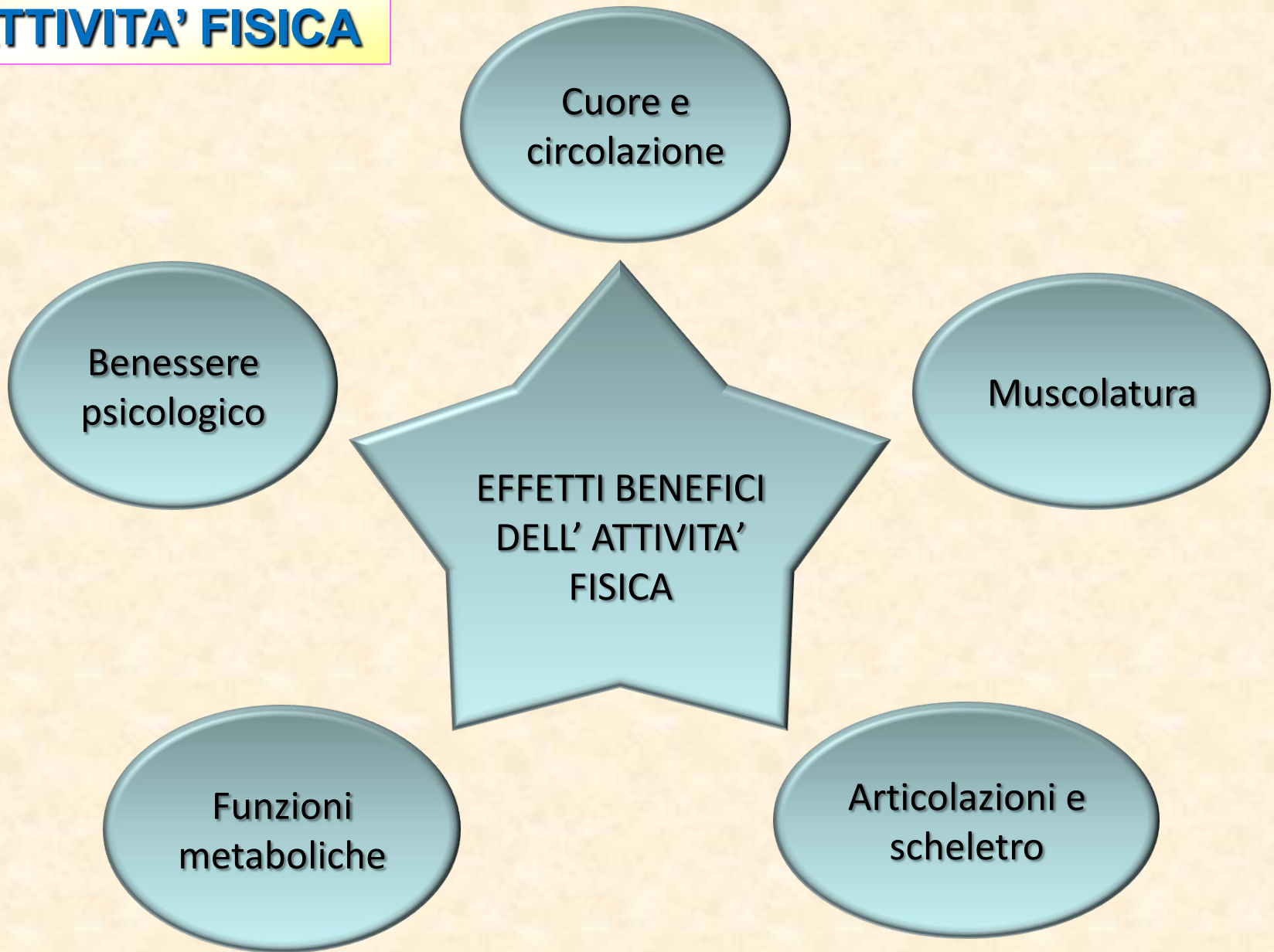
=



=

1,5 litri

ATTIVITA' FISICA



Frutta e
Verdura
fanno bene?
Perché?



CONSUMARE TUTTI I GIORNI PORZIONI

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

Apportano:

1. **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)
2. **sali minerali** (es. potassio nella patata e nel pomodoro, calcio e ferro negli ortaggi a foglia verde)
3. **Fibra** (azione benefica sull'intestino, riduzione assorbimento colesterolo, controllo assorbimento degli zuccheri)
4. **acqua**
5. **fruttosio**



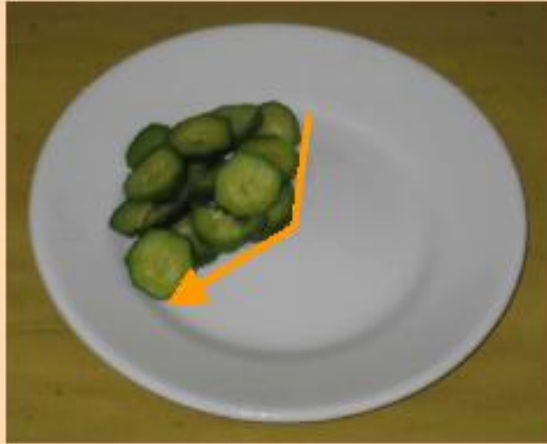
Cosa si intende per PORZIONE



FRUTTA

2-3 porzioni al giorno

Porzioni: esempi (>2 al giorno)



Ortaggi
cotti

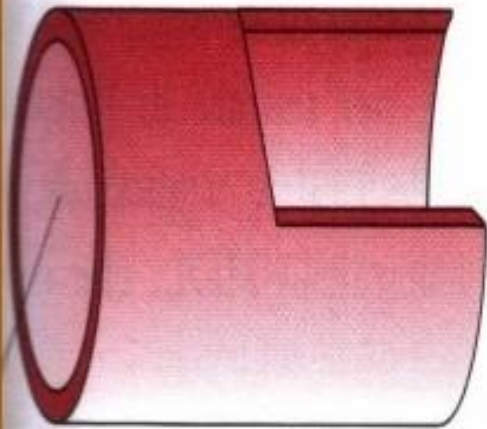


Ortaggi crudi a foglia

Attenzione ai grassi!

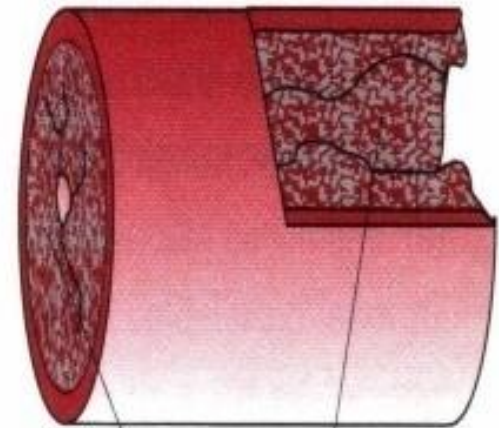
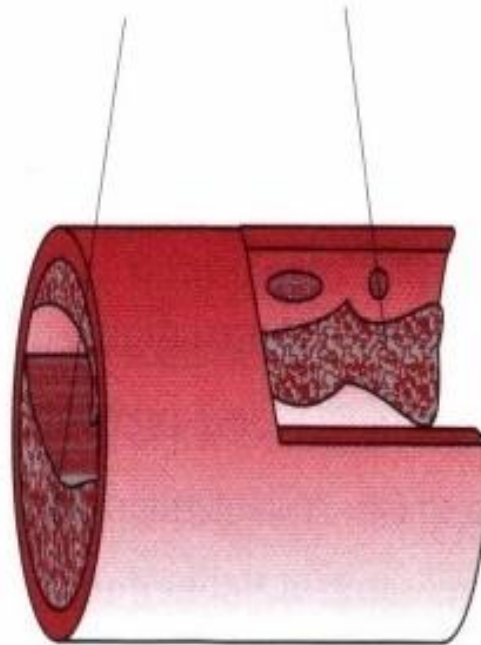


placche aterosclerotiche nelle arterie



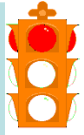
arteria (normale).

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

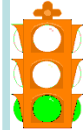
LARDO E STRUTTO

GORGONZOLA, FONTINA,
FORMAGGI , ECC.

CARNE

AFFETTATI (SALAME, PANCETTA,
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.**





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



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.

Carta di identità dello spuntino



Lo spuntino

può essere fisiologicamente
vantaggioso anche nei soggetti che
assumono una colazione idonea ?



Lo spuntino

può essere utile alla funzionalità
dell'organismo per gli effetti favorevoli su:
umore, fame, rendimento scolastico
(st. memoria)



Attenuazione fame
in tarda mattinata



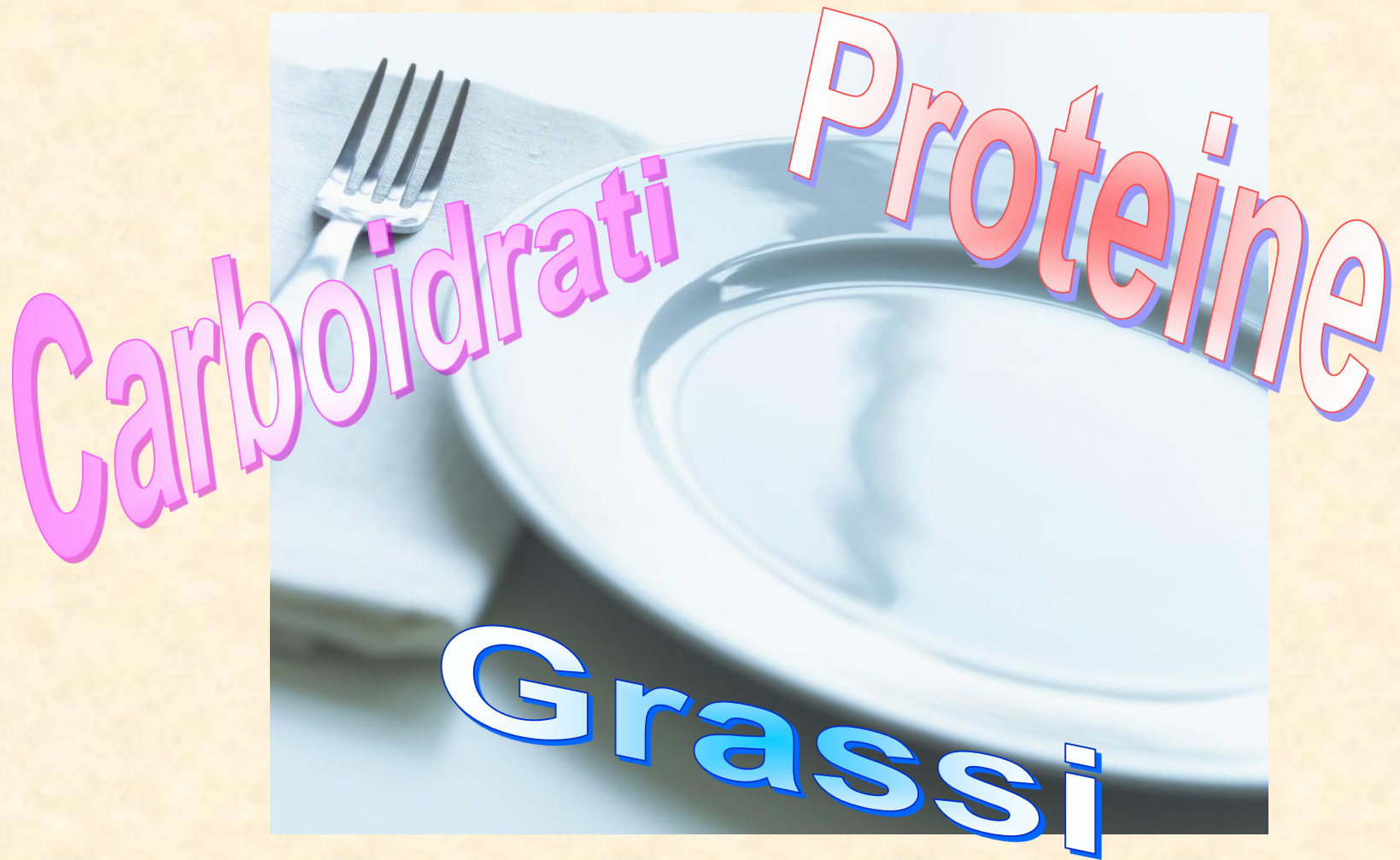
Miglioramento
dell'umore

Miglioramento del
rendimento a
scuola



**FINO A UN'ORA DAL
CONSUMO DELLO
SPUNTINO**

**EFFETTO CORRELATO A
NUTRIENTI SPECIFICI?**



**I carboidrati sono
i nutrienti ottimali**

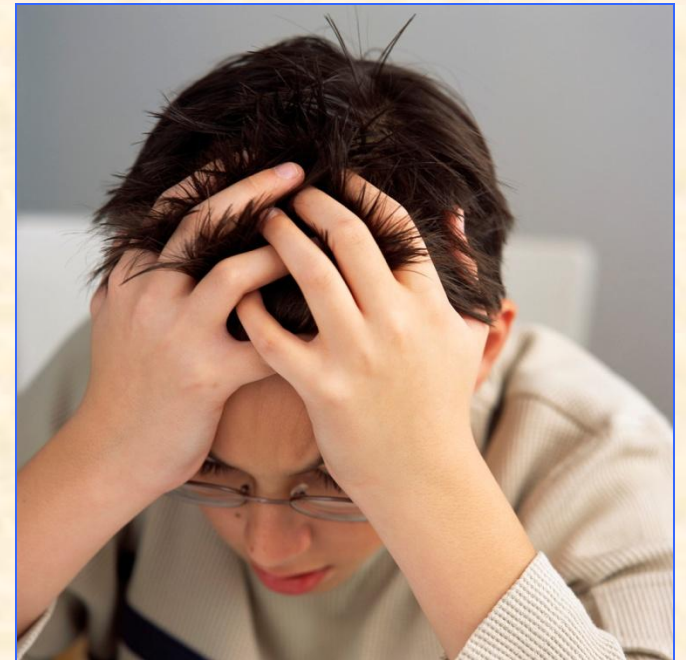


25 g / spuntino

Limitare apporto grassi



Senso di pesantezza e sonnolenza





**Svolge al meglio
queste funzioni se:
+ carboidrati (25 g)
e - grassi**

Lo spuntino

può fare ingrassare?

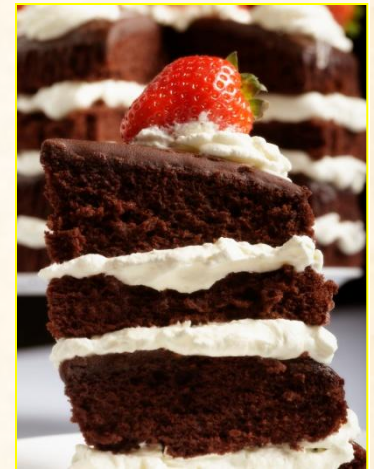


Fibre



Grassi

Alcuni esempi di
alimenti
contenenti grassi



Fissare limite
quantità

Quantità
libera



Quali limiti ?



PER TUTTI GLI ALIMENTI DIVERSI DA FRUTTA E VERDURA



Kcal \leq 150

grassi \leq 5

Leggere le
etichette



Etichetta nutrizionale

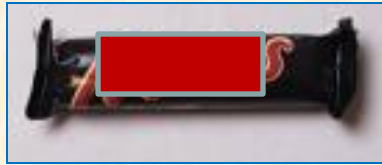
Valori medi	Per 100 gr	Per pezzo 42 gr
Valore energetico Kcal/Kj	441/1841	185 Kcal/773Kj
Proteine	6	2,5 gr
Carboidrati o Zuccheri	42	17,16 gr
Grassi o lipidi	27,7	11,6 gr



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

(Esempio di una merendina confezionata)

Provate a pensare.... quante calorie hanno?



*Porzione 50g:
cioccolato al latte e
mou*

Kcal: 224

Grassi: 8.4 g



Mela: 150g

*(una mela di
medie
dimensioni)*

Kcal: 68

Grassi: 0,45 g



**Porzione 23.5g
croccantini mais e
formaggio:**

Kcal: 128

Grassi: 7.7 g

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

crackers

Porzione 25g: una confezione

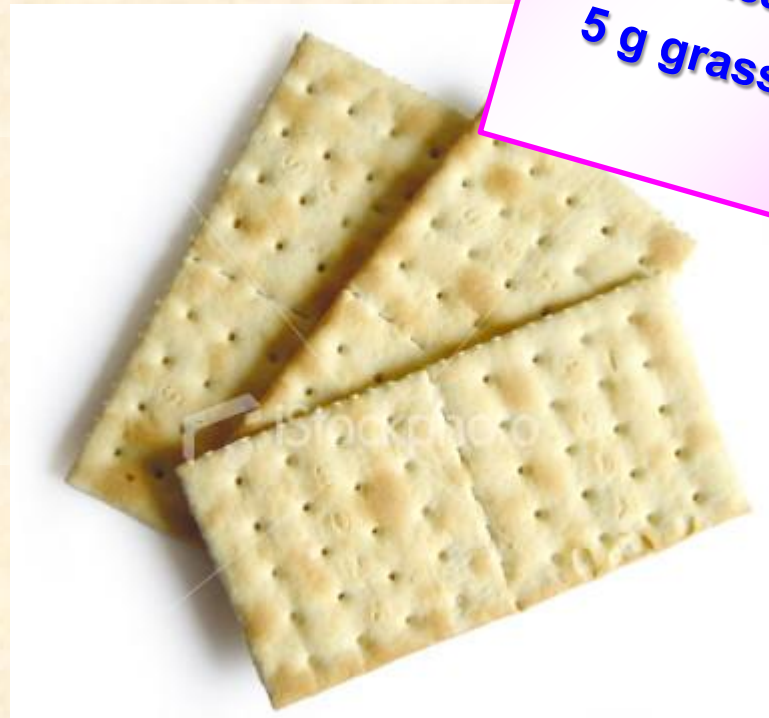
Kcal: 110

Proteine: 2,9g

Grassi: 4g

Carboidrati: 17g

Valori ideali
per porzione:
150 kcal
5 g grassi



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

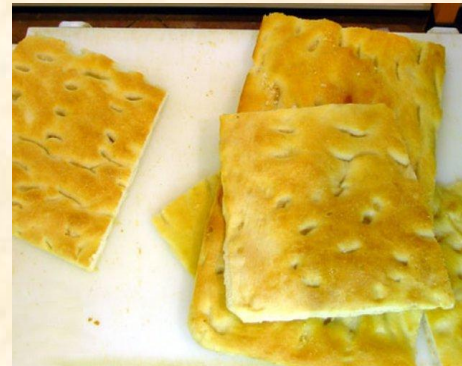
Porzione 80g:

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



Meglio la bruschetta!

Valori ideali
per
porzione:
150 kcal
5 g grassi

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)!

FOCUS sui BISCOTTI



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

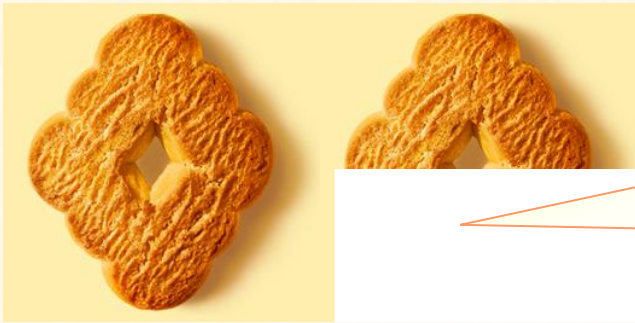


CAMPAGNOLE M.B.

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

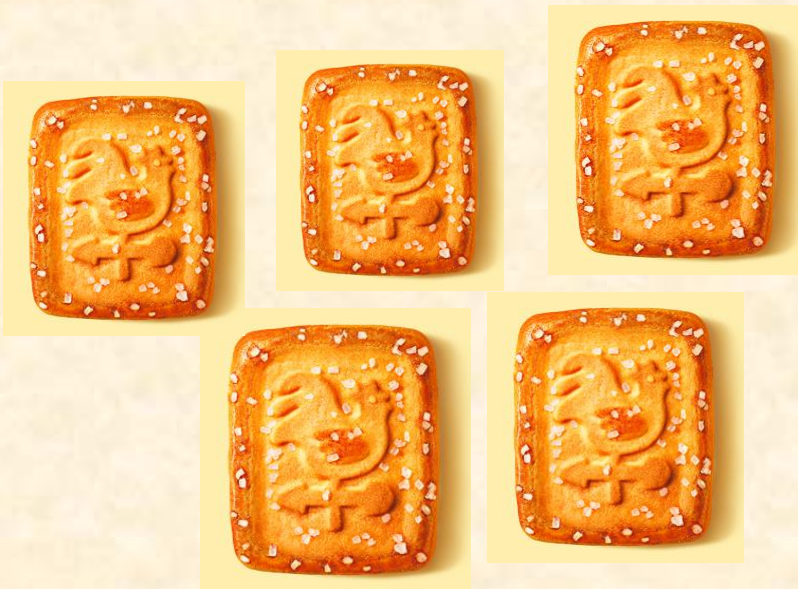
...ancora...

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

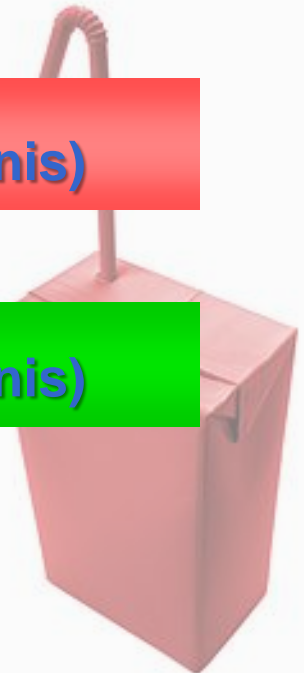


**L'apporto calorico di un succo di frutta
alla pesca in tetrapack monoporzione
equivale a quello di:**

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



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"!

**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
						








Facciamo un esempio di distribuzione settimanale...

LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
						



Ore 10 e 12



LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
						

LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
						

Grazie per
l'attenzione

GLI AMICI
TI RENDONO
UNA GIORNATA
QUALUNQUE
UN
GIORNO
SPECIALE!



domande

