



La prima colazione che bella invenzione!

Dott.ssa Monica Minutolo, Dietista
S.S. Igiene della Nutrizione – Dipartimento di Prevenzione ASL TO5

Giochiamo al quiz della colazione

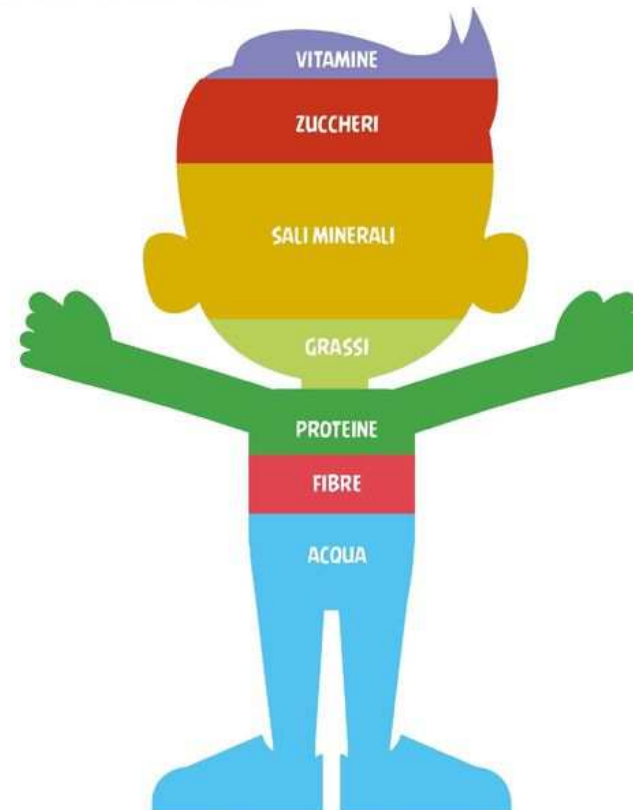
Dividiamoci in 3-4 gruppi e diamoci il nome di alimenti che mangiamo a colazione



Prima di iniziare a giocare..smontiamoci

I NUTRIENTI

- ACQUA
- PROTEINE
- ZUCCHERI
- GRASSI
- VITAMINE
- SALI MINERALI
- FIBRE



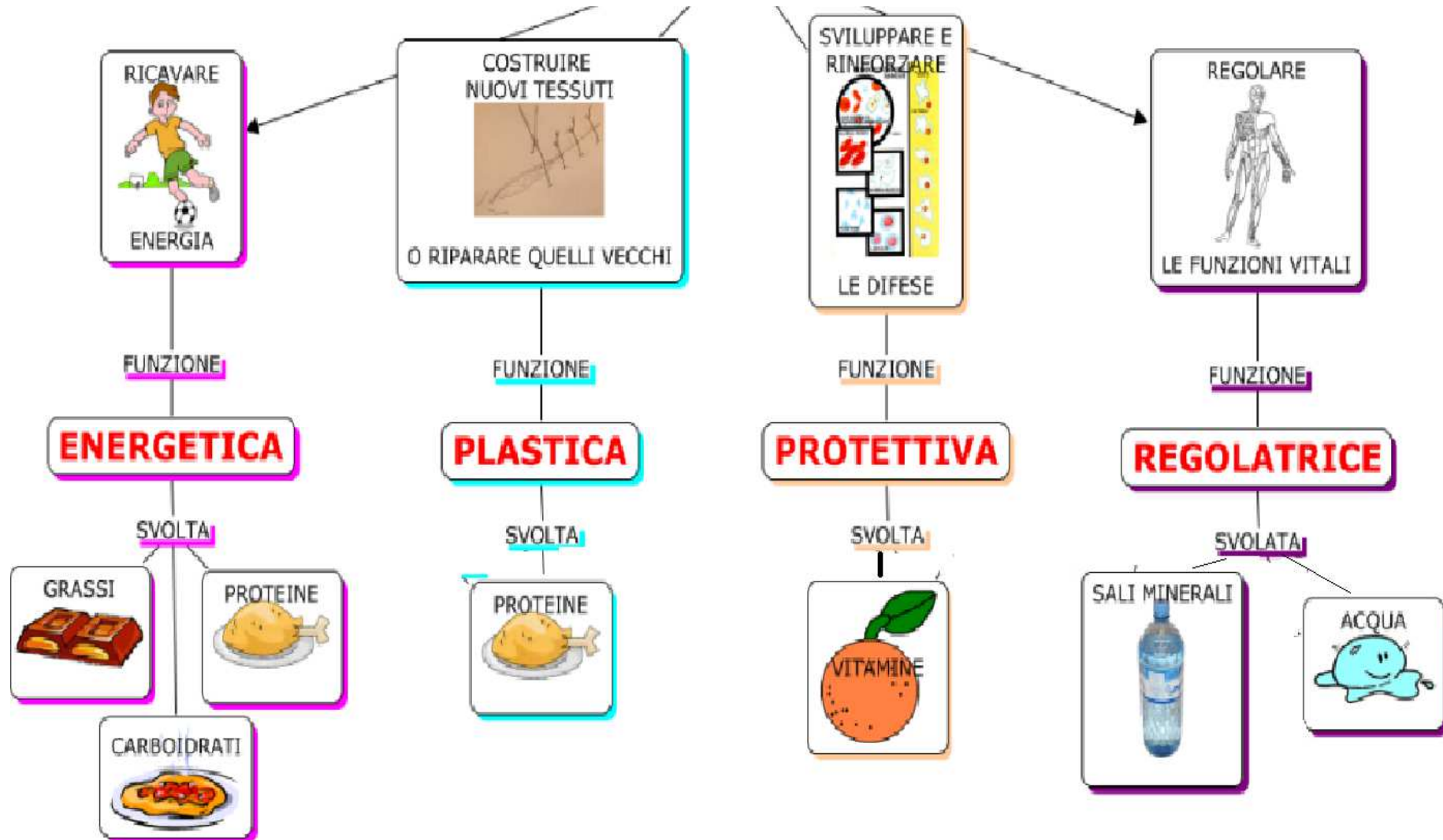
QUIZ NR. 1

A cosa servono gli alimenti

- a- per farci passare la fame
- b- solo per darci energia
- c- solo per costruire i tessuti del corpo
- d- sia per darci energia che per costruire i tessuti del corpo



FUNZIONI DEGLI ALIMENTI



QUIZ NR. 2

Dove trovo le proteine?

- a- in carne, pesce, formaggi, salumi
- b- in carne, pesce, formaggi, salumi, uova
- c- in carne, pesce, formaggi, salumi, uova, legumi
- d- solo nella bistecca impanata di nonna



QUIZ NR. 2

Dove trovo le proteine?

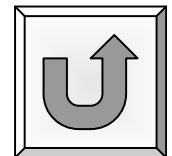
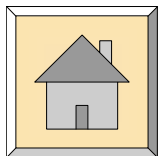
Sorpresa...

Una piccola quantità di proteine si possono trovare anche in alimenti come pane e pasta



Le proteine

- Rappresentano i  del nostro corpo perché servono a **costruire le cellule**
- Le proteine sono dunque i “materiali da costruzione” del nostro corpo e sono perciò molto importanti, specialmente per i bambini e per i ragazzi che stanno crescendo.



QUIZ NR. 3

Dove trovo i grassi??

a- solo nell'olio

b- solo nella crema
pasticcera e nella
panna

c- nell'olio, nel burro, nelle
carni e nei salumi, nei
formaggi.

d- in frutta e verdura





I GRASSI

CHIAMATI ANCHE

LIPIDI

SONO

LE NOSTRE SCORTE
DI ENERGIA

SI TROVANO
IN GRAN PARTE

NEI TESSUTI
ADIPOSI

-CIOE'-

NEL GRASSO

TUTTE LE CELLULE
DEL NOSTRO CORPO

SI TROVA

SOTTO LA PELLE

SONO AVVOLTE
DA UNA MEMBRANA
FORMATA DA GRASSI

I GRASSI
CHE MANGIAMO
PROVENGONO DA

ANIMALI

VEGETALI

SONO

FORMAGGI

LATTE

BURRO

CARNI

OLIO DI OLIVA

OLIO DI SEMI

QUIZ NR. 4

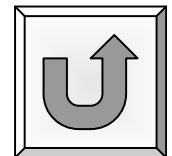
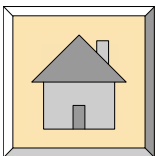
Dove trovo gli zuccheri?

- a- solo nel barattolo della cucina
- b- solo nelle merendine
- c- solo nei biscotti farciti
- d- gli zuccheri sono diversi e si possono trovare anche dentro le farine



I carboidrati

- Denominati anche zuccheri, rappresentano la nostra **fonte principale di energia di utilizzo immediato**
- Sono presenti nel pane, nella pasta, nel riso e nei cereali, alimenti energetici per eccellenza
- Maggiori quantità ne troviamo nello zucchero e nel miele e in tutti i cibi dolci in genere



QUANTI CEREALI CONOSCI?

Elencali...





FRUMENTO TENERO

AVERA

MIGLIO

AMARANTO

FRUMENTO DURO

RISO

SEGALE

QUINOA

ORZO

GRAND SARACENO

FARRO

MAIS

QUIZ NR. 5

Se bevo una bottiglia
piccola di the freddo
confezionato, è come
mangiassi delle
bustine di zucchero.
Quante?

a- 5

b- 3

c- 7



ZUGCHERO!



0.3g
= 0 X



16.5g
= 4 X



20.5g
= 5 X



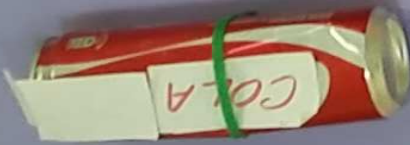
29.5g
= 6 X



29.7g
= 6 X



34g
= 7 X



35g
= 7-8 X



39g
= 9 X



LA GIORNATA ALIMENTARE EQUILIBRATA

3 pasti (Colazione, Pranzo e Cena)

+

**eventuale spuntino di metà mattina
(5% delle Cal tot.)**

+

**eventuale merenda del pomeriggio
(7% delle Cal Tot.)**



spuntini e merende devono essere costituiti
da alimenti salutarissimi
e tali da non pregiudicare l'appetito al pasto successivo.

INRA - 2003

immagine tratta da: www.lasantevientenmangeant.inpes.sante.fr

L'importanza della colazione



QUIZ NR. 6

La colazione migliore è quella:

- a- dolce, è più energetica
- b- salata, perchè stimola l'appetito
- c- dolce o salata, purchè fornisca energia sufficiente per iniziare bene la giornata



Tokyo, Giappone – la colazione di Saki Suzuki, 3 anni.



Tokyo, Giappone – la colazione di Saki Suzuki, 3 anni.



Il natto, un celebre piatto a base di soia fermentata, riso bianco, zuppa di miso, zucca di tipo kabocha in salsa di soia e sakè dolce (kabocha non nimonio), cetrioli, frittata (tamagoyaki) e salmone alla griglia.



Istanbul, la colazione di Doga di 8 anni.



Parigi, Francia – la colazione di Nathanaël Witschi Picard, 4 anni.





Un singolo kiwi; tartine, una baguette tagliata con burro e confettura di more, cereali freddi con il latte e spremuta d'arancia.

Amsterdam, la colazione di Viv di 5 anni.





- Un bicchiere di latte, pane, burro non salato e sprinkles a vari gusti. L'ennesimo studio dice che gli olandesi consumano 750.000 fette di pane con granella di cioccolato (hagelslag) per colazione, che poi fanno 300 milioni di fette all'anno.

Reykjavik, la colazione di Birta di 3 anni.





Ecco l'hafragratutur: la colazione dei campioni islandese. Si tratta di farina d'avena cotta in acqua o latte, servita con zucchero di canna, sciroppo d'acero, frutta e surmjolk (latte acido). Birta sembra anche andare ghiotta di lizza, il mitico olio di fegato di merluzzo (ci crediamo? Credeteci.) Ha iniziato a berlo quando aveva 6 mesi, così come i suoi fratelli e oggi fa parte della colazione quotidiana (lo danno anche all'asilo!)

Chitedze, Malawi – la colazione di Emily Kathumba, 7 anni.





Un tipo di polenta chiamato phala che si prepara con soia e farina di arachidi; frittelle salate con farina di mais, cipolle, aglio e peperoncini, patate dolci bollite con zucca e un succo rosso zuccherato a base di fiori di ibisco essiccati

STATI UNITI



Pancake fatto solitamente in casa, sciroppo, mirtilli. Ma la colazione non è davvero yankee senza un paio di fette dell'amato (e molto grasso) bacon.

GERMANIA

Wurstel in tutte le declinazioni possibili, formaggi, pane di segale, caffè



ALASKA



carne di renna, di solito accompagnata da purè e un'omelette.



INGHILTERRA



- English Breakfast
fagioli, salsicce,
bacon, uova, funghi e
toast. Meglio se tutto
è accompagnato da
una tazza di tè

IRAN

- Pane Naan (quello simile a una spugna) con burro e marmellata. E se la colazione non basta, si consuma l'Halim. L'Halim è una miscela di frumento, cannella, burro e zucchero cucinato in grandi pentole insieme alla carne sminuzzata.



AUSTRALIA



C'è un solo alimento cruciale nella colazione in Australia, quasi totalmente sconosciuto al di fuori. Vegemite è un po' la Nutella di quella parte del mondo. Una crema spalmabile ma salata, composta dall'estratto del lievito di birra e spalmata su toast e sandwich.

EGITTO

La colazione ideale in Egitto si chiama Foul Madamas. Zuppetta di fave, ceci, aglio e limone condita con olio d'oliva, pepe di caienna, salsa tahini (alla crema di sesamo). Completano il piatto alcune verdure e un uovo sodo.



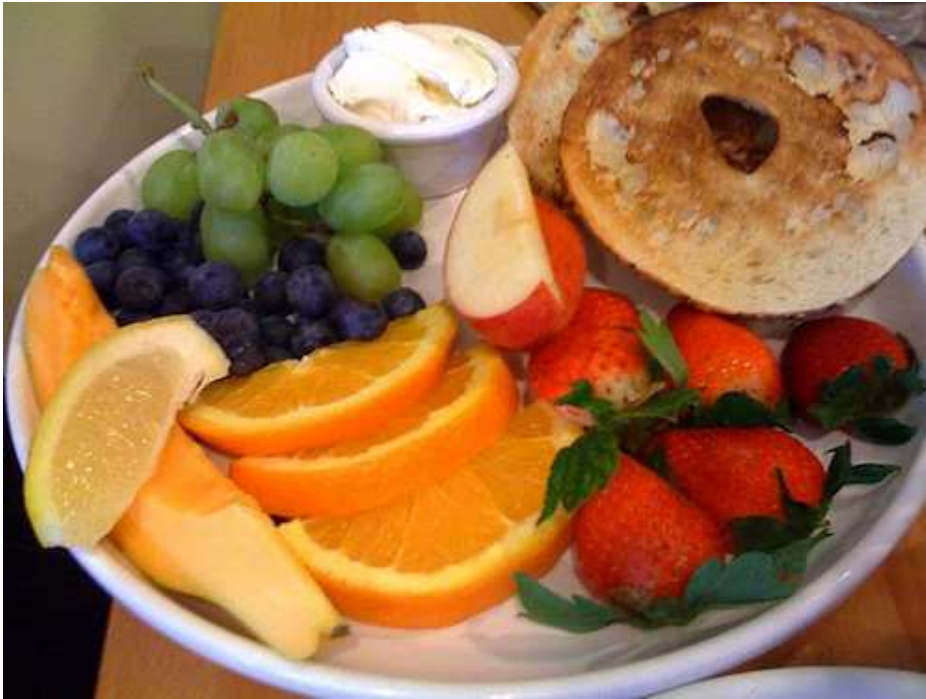
POLONIA



- Uova strapazzate coperte con fette di salsiccia fatte in casa (kielbasa). Cui, solitamente, si aggiungono un paio di frittelle di patate.

HAWAII

- Frutta..frutta..e ciambelle.



INDIA



Patate arrosto con
rosmarino, tofu,
lenticchie, e puri
bhaji, ossia, pane
fritto servito con
patate all'aglio.

FILIPPINE

- A queste latitudini non può mancare la frutta, infatti il mango è onnipresente. Poi troviamo riso e delle minuscole salsicce chiamate longganisa. Che una volta fritte con sale e spicchi d'aglio prendono il nome di sinangag. Le sinangag unite alle uova, la carne e i fagioli rappresentano una perfetta colazione filippina.



ISLANDA



Aringhe affumicate, aringhe in agrodolce, salumi, formaggi, pomodori, cetrioli, pani con semi, marmellate fatte in casa, yogurt, burro, malto. E a completare l'effetto ricostituente, una zuppa d'avena con a bagno corn flake

L'importanza della colazione

**dopo 10-11 ore di digiuno
abbiamo tutti bisogno di
energia per “rimettere in moto
la macchina uomo”**



L'importanza della colazione

**oltre a renderci più efficienti
nel corso della mattinata ci
aiuta a utilizzare meglio
l'energia fornita dai pasti
successivi**



La prima colazione adeguata

migliora lo stato dell'umore

riduce la sensazione di fame
a metà mattina

migliora la capacità di attenzione, la
memorizzazione e la comprensione durante
la lettura e all'ascolto

Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU): "Documento di consenso sul ruolo della prima colazione nella ricerca e nel mantenimento della buona salute e del benessere"

QUIZ NR. 7

La colazione è :

- a- importante ma può essere saltata per dormire un numero adeguato di ore
- b- importante ma solo per i bambini
- c- importante ed è da fare sempre, anche se non si ha molta fame



Proviamo a costruire una colazione:

- estiva
- invernale



Cosa mangiare a COLAZIONE?

Ideale lo schema a **tre componenti**:

- **Latte** oppure **yogurt** (nel caso di intolleranza al lattosio thé deteinato, tisane, bevande vegetali)
- Alimenti della famiglia dei **cereali** (*Es. pane, fette biscottate, cereali per la prima colazione, biscotti secchi preferib. integrale*)
- **Frutta fresca** di stagione

Alcuni esempi di Colazione Adeguata

- una tazza di **latte**
- **pane e marmellata o miele**
- una **spremuta**

- uno **yogurt**
- **cereali da colazione**
- **macedonia** non zuccherata

- una tazza di **latte**
- **3-4 fette biscottate**
- un **frutto**