

Alfabetizzazione di bambini, genitori ed insegnanti delle Scuole primarie sulla lettura di etichette degli alimenti, uno strumento di prevenzione per fare scelte consapevoli per una corretta alimentazione

Poirino, 19 Dicembre 2017

Biologa nutrizionista: Dott.ssa MAIO FORTUNATA

Dietista: Dott.ssa STRONA ELISA

Dirigente medico: Dott.ssa GULINO MARGHERITA, responsabile SS Igiene della Nutrizione – S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL TO5



Lions Clubs International



ALIMENTAZIONE E SALUTE



Lions Clubs International

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE,
NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

**FRUTTA
E VERDURA**

5
porzioni



CEREALI

3
porzioni
di pane



1
porzione
di pasta o riso
(meglio se integrali)

**LATTE
E YOGURT**

3
porzioni



CARNE

2-3
volte



PESCE

2-3
volte



LEGUMI

3
volte



UOVA

2
volte



FORMAGGIO

2
volte



CONDIMENTI

3
cucchiaini
di olio
extravergine
di oliva
al giorno



DOLCI

1-2
volte
la settimana



guadagnare
salute
scegliere dolci e carichi moderati



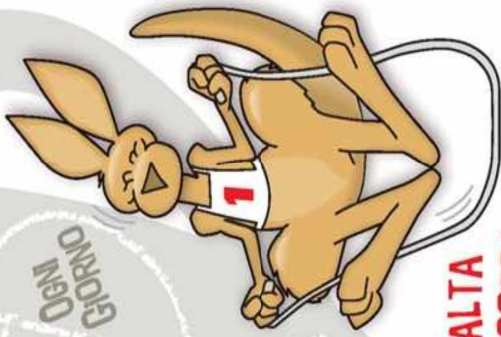
**VIVI IN MOVIMENTO,
GUADAGNA SALUTE!**



**...SALTA
LA CORDA
NON LA COLAZIONE!**

**OGNI
SETTIMANA**

**OGNI
GIORNO**



Lions Clubs International

FRUTTA E VERDURA

- *VARIARE I COLORI*

(5: rosso, arancione/ giallo, bianco, verde, blu/viola)

- *DI STAGIONE*

- *5 PORZIONI AL GIORNO*



Lions Clubs International

La nostra prima scelta...?

Succo di frutta



Frutto fresco



Lions Clubs International

Aggiungiamo zuccheri??



VITAMINA
C!



Lions Clubs International





Lions Clubs International

LATTE E YOGURT

- CONTENGONO CALCIO CHE FA BENE AD OSSA E DENTI
- CONTIENE LATTOGIO (ZUCCHERO)



Lions Clubs International

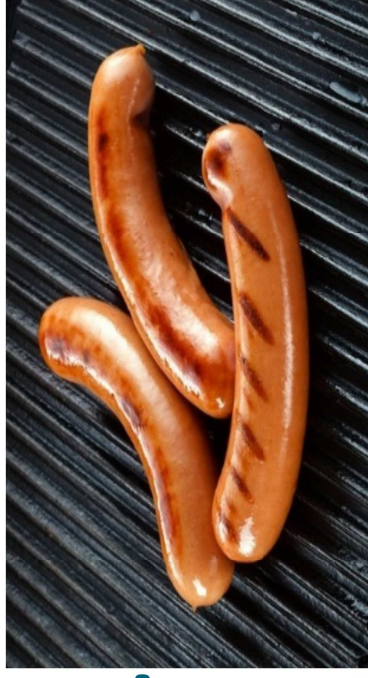
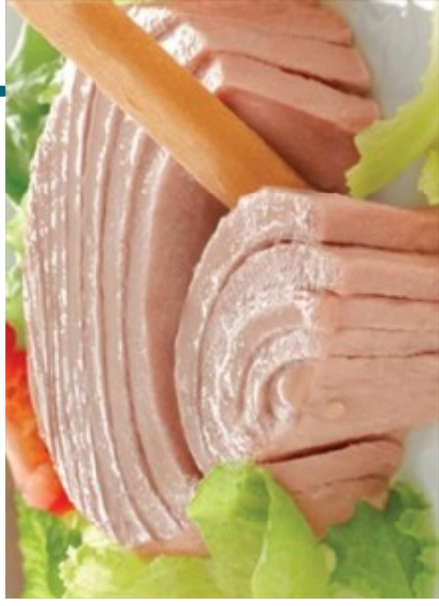
I SECONDI PIATTI

- LEGUMI
- PESCE
- UOVA
- CARNE
- FORMAGGI
- SALUMI



Lions Clubs International

Le varie tipologie..



Lions Clubs International

Il menù della scuola

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta in bianco	Risotto alla zucca	Pasta al pesto	Passato di verdura con riso	Pasta al pomodoro
Pollo impanato	Ricotta	Polpette di bovino	Frittata di verdure	Nasello al forno
Insalata mista	Spinaci	Carote	Patate al forno	Finocchi gratinati

COLORATO E VARIATO!



Lions Clubs International



CONDIMENTI

- OLIO
- BURRO
- PANNA



- Categoria: grassi
- Attenzione a quantità e qualità!



Lions Clubs International

DOLCI

- COSA INTENDIAMO PER DOLCE??
- Si possono consumare 1-2 volte alla settimana



Lions Clubs International



DOLCI

MERENDINA CONFEZIONATA

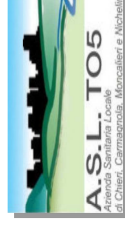
- FARINA DI FRUMENTO
- ZUCCHERO
- OLIO DI PALMA
- LATTE IN POLVERE
- TUORLO D'UOVO
- OLIO DI GIRASOLE
- LATTE SCREMATO IN POLVERE
- ACQUA
- GLUTINE DI FRUMENTO
- FARINA DI RISO
- LIEVITO DI BIRRA
- PROTEINE DEL LATTE
- AROMI
- EMULSIONANTI
- AMIDO DI FRUMENTO
- SCIROPPO DI GLUCOSIO –
FRUTTOSIO
- SALE
- CACAO MAGRO



Lions Clubs International

TORTA AL CIOCCOLATO DELLA MAMMA

- FARINA
- CIOCCOLATO
- UOVA
- ZUCCHERO
- BURRO / OLIO
- LATTE
- LIEVITO



Gelato artigianale



Merendina confezionata



?



Lions Clubs International

•TUTTI I GIORNI



•2 VOLTE ALLA SETTIMANA



•MAX 3 VOLTE ALLA SETTIMANA

•1-2 VOLTE ALLA SETTIMANA



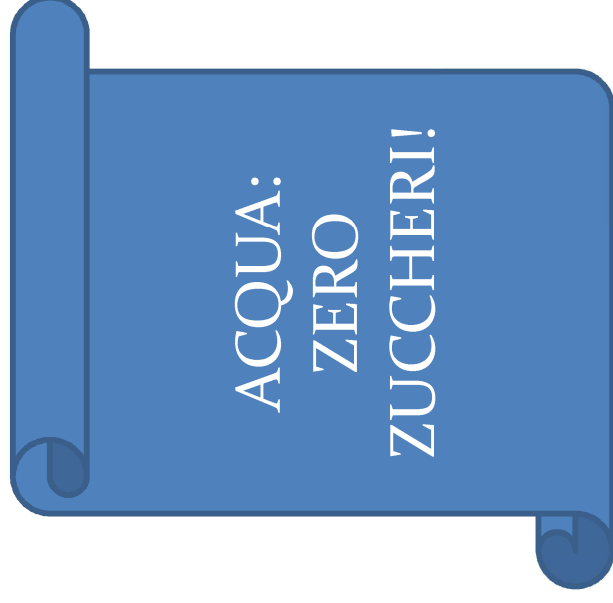
Lions Clubs International

ACQUA O BIBITE ZUCCHERATE?

•BERE ALMENO 9 BICCHIERI DI ACQUA AL GIORNO!



= 3 cucchiaini
pieni di
zucchero!!

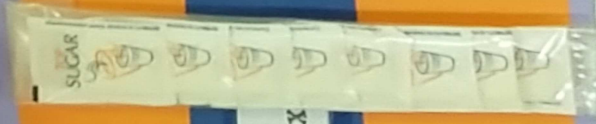
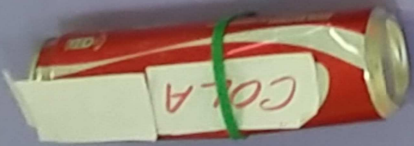


Lions Clubs International

ZUCCHERO!



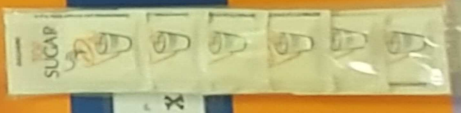
39g
= 9 X



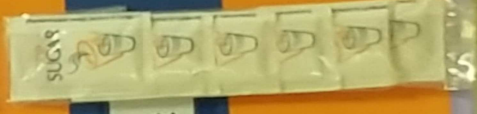
35g
= 7-8 X



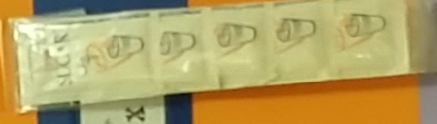
30g
= 7 X



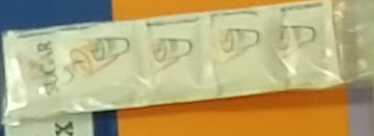
29.7g
= 6 X



29.3g
= 6 X



20.5g
= 5 X



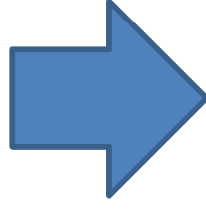
16.5g
= 4 X



5.5g
= 0.5 X

ATTIVITÀ FISICA

- IMPORTANTE PER STARE IN SALUTE
- GIOCARE ALL'ARIA APERTA, AL PARCO



ALMENO 60 MINUTI AL GIORNO! 😊

• *GUARDARE MENO TV E STARE MENO DAVANTI AI VIDEOGIOCHI*



Lions Clubs International



La giornata alimentare equilibrata

- 3 pasti PRINCIPALI
(Colazione, Pranzo e Cena)
- +
 - eventuale spuntino di metà mattina
(5% delle Kcal tot.)
 - +
 - eventuale merenda del pomeriggio
(10% delle Kcal Tot.)

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

Proposte Operative per la ristorazione scolastica – Regione Piemonte

COLAZIONE

•**PROTEINE: LATTE O YOGURT**

+

•**CARBOIDRATI: CEREALI, FETTE
BISCOTTATE, BISCOTTI, succo di
frutta, frutto di stagione**



Lions Clubs International



MERENDA

- Solo se si ha davvero fame
- Aiuta la memoria e a rimanere attenti in classe
- Attenua la sensazione di fame MA NON BISOGNA ESAGERARE!



Lions Clubs International



COSA SAZIERÀ DI PIÙ?

UN PANINO
AL
PROSCIUTTO



Kcal 223

Grassi 2 g
Proteine 16g
Carboidrati 35 g



Lions Clubs International

UN
CROISSANT



Kcal 228

Grassi 10 g
Proteine 4 g
Carboidrati 32 g



COSA SAZIERÀ DI PIÙ?



UN
PACCHETT
O DI

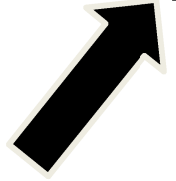


Kcal 150

Grassi 9 g
Proteine 2 g
Carboidrati 15 g



Lions Clubs International



UN
FRUTTO



Kcal 50

Grassi 0 g
Proteine 0 g
Carboidrati 15 g

LAVATI I DENTI DOPO OGNI PASTO!!

• Spazzolino e dentifricio per l'igiene della nostra bocca!

- Importante per
 - Eliminare i batteri
 - Evitare le carie e altre infezioni
 - Evitare alito cattivo
 - Evitare denti sporchi



Lions Clubs International

LETTURA DELLE ETICHETTE



Lions Clubs International

ELENCO INGREDIENTI:

in ordine DECRESCENTE

SUCCO 1:

Succo di mela 100%

SUCCO 2:

Acqua, purea di mela 20%,
succo concentrato di mela,
acido citrico, pectina,
vitamina C, B-carotene, blu
brillante FCF, aromi

SUCCO 3:

Acqua, succo di pesca, latte
scremato, zucchero, purea
di mango, pectina, aromi,
acido citrico, vitamine C, E



Lions Clubs International

ALLERGENI

- SUCCO 3:
- Acqua, succo di pesca, **latte scremato**, zucchero, purea di mango, pectina, aromi, acido citrico, vitamine C, E



Lions Clubs International

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

	Per 100 g	Per porzione (30 g)
Energia (Kcal)	400	120
Proteine (g)	10	3
Carboidrati (g) Di cui zuccheri (g)	65 20	19,5 6
Grassi (g) Di cui saturi (g)	14 10	4,2 3
Sale	0.5	0,15

Qual è lo SPUNTINO IDEALE?

1



2



3



4



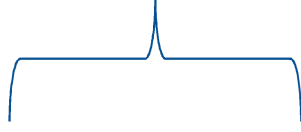
Lions Clubs International

COME SCEGLIERE LO SPUNTINO



- Meno di 150 kcal
- Meno di 5 g di grassi

Per porzione



Lions Clubs International

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI:

VALORI MEDI	per 100 g	per Pezzo (40g)	%AR* per pezzo
ENERGIA	1983 kJ 475 kcal	793 kJ 190 kcal	10% 10%
GRASSI di cui acidi grassi saturi	29 g 15 g	11,6 g 6,0 g	17% 30%
CARBOIDRATI di cui zuccheri	45,1 g 16,5 g	18 g 6,6 g	7% 7%
FIBRE**	3,0 g	1,2 g	-
PROTEINE	7,0 g	2,8 g	6%
SALE	0,625 g	0,250 g	4%



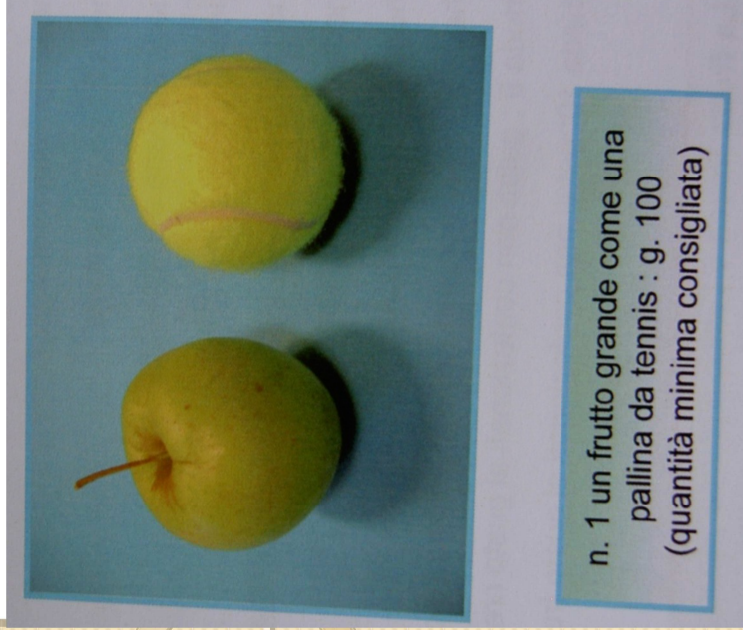
Lions Clubs International

Valori nutrizionali medi	per 100g	per porzione di 25g*	% AR** per porzione di 25g*
Energia	2013kJ 481kcal	504kJ 120kcal	6,0%
Grassi	23g	5,8g	8,3%
- di cui acidi grassi saturi	10g	2,5g	12,5%
Carboidrati	64g	16g	6,2%
- di cui zuccheri	0,4g	0,1g	0,1%
Fibre	3,7g	0,9g	
Proteine	2,6g	0,6g	1,2%
Sale	3,0g	0,75g	12,5%

* La confezione contiene 2 porzioni



Lions Clubs International



FRUTTA FRESCA

• 1 Frutto medio = 100 gr

• KCal: 50

• GRASSI: 0

• Per fare 150 Kcal posso mangiare 3 frutti!!



Lions Clubs International

Pizza rossa



n. 1 pezzo grande come n. 2 mazzi di carte
e spesso come n. 1 mazzo di carte ; g. 54



Lions Clubs International



I 4 PERSONAGGI

- LUCA: intollerante al lattosio (non allergico!), dovrà evitare latte, yogurt e prodotti con questi ingredienti
- LIN: allergica alle uova, deve evitare anche le più piccole contaminazioni di questo alimento



Lions Clubs International



I 4 PERSONAGGI

- SAYID: allergico alla frutta secca, ingrediente che troviamo in moltissime merendine
- GIULIA: celiaca, intollerante al glutine, deve accertarsi che in etichetta ci sia l'indicazione nutrizionale (claim) «senza glutine» o il marchio spiga barrata.

Il glutine si trova nei seguenti cereali:
Frumento, farro, kamut, orzo



Lions Clubs International



DOMANDE

???:???



Lions Clubs International

