

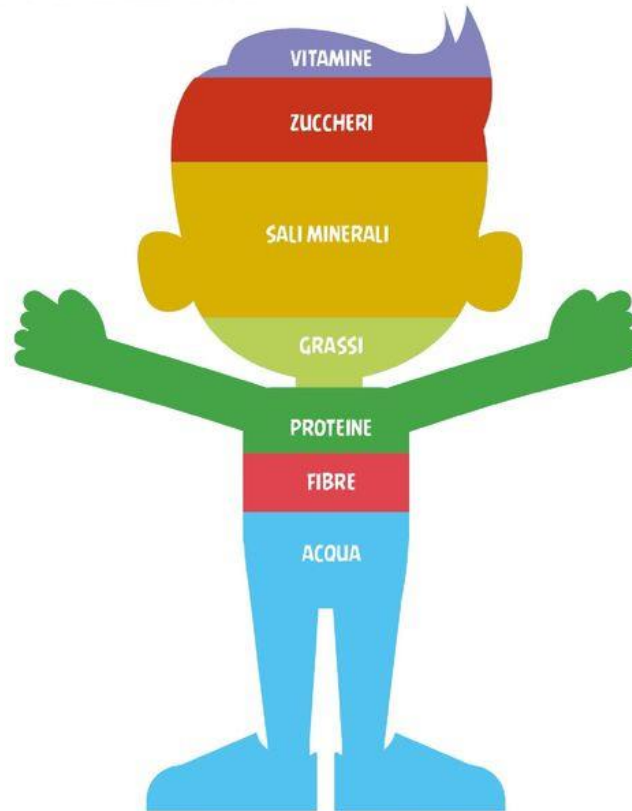
La prima colazione che bella invenzione! Il “quizzone”



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

I NUTRIENTI

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



QUIZ NR. 1

Dove trovo le proteine?

a- in carne, pesce,
formaggi , salumi

b- in carne, pesce,
formaggi , salumi,
pasta e pane

c- in carne, pesce
formaggi, salumi,
pasta e pane, legumi

c- solo nella carne rossa



QUIZ NR. 2

I grassi fanno male al nostro organismo?

- a- sì, sempre
- b- no, fanno male solo se si esagera con la quantità e se si scelgono grassi di tipo animale
- c- sì, fanno ingrassare ma questo vale per le persone adulte e non per i bambini



QUIZ NR. 3

E' vero che gli zuccheri possono essere semplici o complessi?

- a- vero
- b- falso





PER

RICAVARE
ENERGIA

COSTRUIRE
NUOVI TESSUTI
O RIPARARE QUELLI VECCHI

SVILUPPARE E
RINEORZARE
LE DIFESE

REGOLARE
LE FUNZIONI VITALI

FUNZIONE

ENERGETICA

FUNZIONE

PLASTICA

FUNZIONE

PROTETTIVA

FUNZIONE

REGOLATRICE

SVOLTA

GRASSI

PROTEINE

CARBOIDRATI

SVOLTA

GRASSI

PROTEINE

SALI MINERALI

SVOLTA

VITAMINE

PROTEINE

SVOLTA

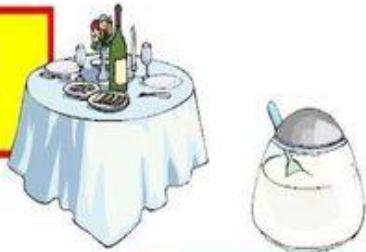
PROTEINE

SALI MINERALI

DAGLI ORMONI

ACC...

PRINCIPI ALIMENTARI



CALCIO X LO SCHELETRO
 FOSFORO X LO SCHELETRO
 FERRO X IL SANGUE CHE TRASPORTA L'OSSIGENO
 SODIO PER FAR FUNZIONARE LE CELLULE NERVESE

70% NEL CORPO UMANO

SAPORE DOLCE

ELIMINATA CON SUDORE, URINE ED ESPIRAZIONE



ACQUA



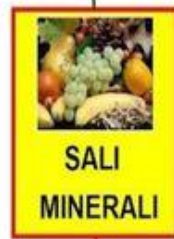
PROTEINE



CARBOIDRATI O GLUCIDI



LIPIDI O GRASSI



SALI MINERALI



VITAMINE

FUNZIONE

VITALE

DI COSTRUIRE I MUSCOLI

ENERGETICA

ENERGET. E PLASTICA

REGOLANO I PROCESSI VITALI

REGOLANO I PROCESSI VITALI

DOVE SI TROVANO

ANCHE IN ALIMENTI VEGETALI

LATTE, FORMAGGIO, CARNI, UOVA, LEGUMI

FRUTTA, SEMI (GRANO, ORZO....) ORIGINE VEGETALE

OLIO, CARNE, BURRO, UOVA

VEGETALI

VEGETALI





I GRASSI

CHIAMATI
ANCHE

LIPIDI

SONO

LE NOSTRE SCORTE



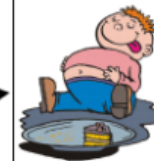
DI ENERGIA

SI TROVANO
IN GRAN PARTE

NEI TESSUTI
ADIPOSI

CIOE'

NEL GRASSO



SI TROVA

SOTTO LA PELLE



TUTTE LE CELLULE
DEL NOSTRO CORPO



SONO AVVOLTE
DA UNA MEMBRANA
FORMATA DA GRASSI

I GRASSI
CHE MANGIAMO
PROVENGONO DA

ANIMALI



VEGETALI



SONO

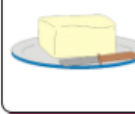
FORMAGGI



LATTE



BURRO



CARNI



SONO

OLIO DI OLIVA



OLIO DI SEMI



QUANTI CEREALI CONOSCI?

Elencali...





FRUMENTO TENERO

AVERA

MIGLIO

AMARANTO

FRUMENTO DURO

RISO

SEGALE

QUINOA

ORZO

GRAND SARACENO

FARRO

MAIS

QUIZ NR. 4

Quante bustine di zucchero contiene una bottiglia piccola di the freddo ?

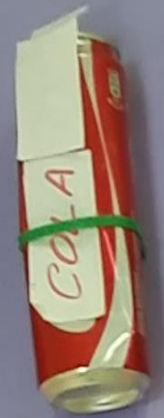
a- 5

b- 3

c- 7



ZUCCHERO



39, = 9 X

35, = 7.8 X

30, = 7 X

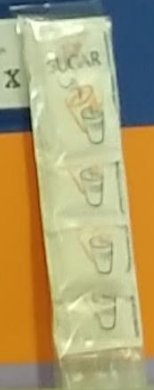
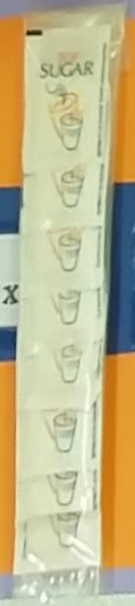
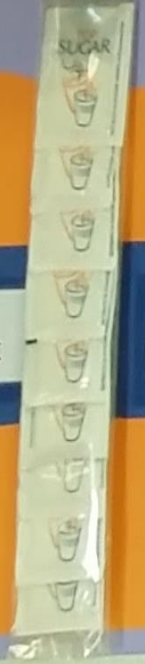
29,7 = 6 X

29,5 = 6 X

20,5 = 5 X

16,5 = 4 X

0,5 = 2000 ZUCCHERO



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 salutari
e tali da non pregiudicare l'appetito al pasto successivo.

INRAN – 2005

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

L'importanza della colazione



QUIZ NR. 5

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.





Miele e Kaymak (formaggio di bufala cremoso) su pane tostato, poi olive, uova fritte con salsiccia piccante (Sucuk), burro, uova sode, sciroppo d'uva con tahini, caprino e formaggi di vacca e pecora, mele cotogne, marmellata di more, pomodori, cetrioli, ravanelli bianchi. Ma mica è finita. La cara Doga mangia anche kahvaltilik Biber salçası, una pasta a base di peperoni rossi alla griglia, nocciole, latte e succo d'arancia.

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, birra, 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

QUIZ NR. 6

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



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

Si frutta secca o disidratata



Proviamo a costruire una colazione:

- estiva
- invernale



BUON LAVORO

