

# “ManGioca mediterranea - 2020”

Progetto di educazione alimentare a cura della LILT Sezione di Prato

Scuola secondaria di 1° grado E. Fermi - Istituto Comprensivo Prato Nord

Operatori LILT: Benelli R., Ramundo F., Siglich A., Capecchi S., Cecchi E., Fatighenti C., Marchesini B.

Referenti scolastiche: Signori I. (Classe 2C) - Matteucci A. (Classe 2B)



## CEREALI



Avena

Farro

Frumento

Mais



Miglio

Orzo

Riso

Segale

## LEGUMI



Fagioli, Ceci, Piselli, Lenticchie, Cicerchie, Soia  
Altri legumi: Arachidi, Fave, Lupini

## ORTAGGI



## FRUTTA



## ALIMENTI PRO-Infiammatori

*Cibi che aumentano il livello di proteine infiammatorie (citochine):*

- **cibi molto calorici in grado di aumentare la glicemia e l'ormone insulina:** zucchero (saccarosio), glucosio, dolciumi industriali, cereali zuccherati per la prima colazione
- **cereali e farine raffinate** contenenti glutine
- **carni rosse provenienti da allevamenti intensivi** e, in modo particolare, **carni lavorate** (salumi, insaccati, Hot-dog, wurstel) e **carni conservate** ricche di grassi saturi e acido arachidonico, con azione acidificante per l'organismo e addizionate di nitriti e nitrati
- **il tuorlo d'uovo** ricco di grassi e di colesterolo
- **latte vaccino e formaggi stagionati**
- **burro, oli vegetali** ad alto contenuto in acidi grassi omega-6 (olio di mais, di girasole, altri oli vegetali), **oli cotti** (ad es. fritti e soffritti), **margarine**
- **alimenti ricchi di acidi grassi idrogenati** (prodotti da forno: pane industriale, pancarrè, crackers, biscotti e prodotti da pasticceria commerciale, patatine fritte preconfezionate, snack salati)
- **cibi precotti o elaborati industrialmente con additivi e conservanti**
- **sale** in eccesso
- **vegetali appartenenti alla famiglia delle solanacee** (pomodori, melanzane, peperoni, patate) **ricchi di poliammine** (indispensabili per la proliferazione cellulare) e **ad alto indice glicemico** (patate), ed **alimenti ricchi di istamina** (pomodori, conserve, ketchup, pesce in scatola, crostacei)
- **vino ad alta gradazione** in dosi eccessive e assunto fuori dai pasti
- **alcol/superalcolici**
- **bibite e bevande gassate e zuccherate, succhi di frutta industriali, bevande dolcificate con dolcificanti artificiali**
- **cibi cotti ad alte temperature** (fritti, grigliati, cotti alla brace) che determinano la formazione di composti cancerogeni
- **cibi inquinati da pesticidi e da metalli pesanti**

# “ManGioca - 2020” : le Domande

## CEREALI

- 01- Cosa sono i Cereali? Sono piante erbacee appartenenti alla famiglia delle Graminacee; sono utilizzati per la produzione delle farine da cui si ricavano pane, pasta, pizza, biscotti, dolci e il latte vegetale.
- 02- Perché i Cereali hanno importanza nell'alimentazione? Perché sono la principale fonte di energia necessaria allo svolgimento delle normali funzioni del nostro organismo in quanto apportano amidi (carboidrati complessi) che nell'intestino sono trasformati in glucosio.
- 03- Qual è la struttura del Chicco di grano? È costituito da tre componenti: a) la crusca (involucro esterno), b) il germe (embrione del chicco), c) l'endosperma (parte interna del chicco). Dal chicco di grano per macinazione si ricava la farina.
- 04- Quali sono i Cereali? Elencali! Avena, Farro, Frumento, Mais, Miglio, Orzo, Riso, Segale, Sorgo, Teff.
- 05- Cos'è il Glutine? È una proteina presente in alcuni cereali e in alcuni prodotti di consumo che può causare una malattia infiammatoria (Celiachia) in individui predisposti. La Celiachia si presenta con disturbi intestinali ma anche di altra natura.
- 06- Quali sono i cereali che non contengono Glutine? Mais, Miglio, Riso, Sorgo, Teff ed alcuni Pseudocereali (Amaranto, Quinoa, Grano saraceno) detti così perché non appartengono alla famiglia delle Graminacee.
- 07- Meglio consumare cereali interi o raffinati? Consumare soprattutto cereali interi che contengono tutte le componenti del chicco di grano. I cereali raffinati, al contrario, essendo costituiti solo dalla parte interna del chicco sono impoveriti di nutrienti importanti (fibre, vitamine, sali minerali e fitonutrienti) mentre sono ricchi di amido e quindi di zuccheri che aumentano la glicemia. Di conseguenza meglio mangiare pane integrale, pasta integrale e consumare meno pane bianco, pasta raffinata, dolci.
- 08- Meglio il pane integrale o la schiacciata e i crackers? Il pane integrale per la ricchezza in fibra, vitamine e sali minerali.
- 09- Quante volte alla settimana è opportuno mangiare la Pizza? Una volta alla settimana.

## LEGUMI

- 10- Cosa sono i Legumi? Sono ortaggi appartenenti alla famiglia delle Leguminose. Sono la fonte primaria di proteine vegetali di buona qualità che insieme alle proteine dei Cereali coprono il fabbisogno dell'organismo.
- 11- Quali sono i Legumi? Fagioli, Ceci, Piselli, Lenticchie, Cicerchie, Soia, Arachidi, Fave, Lupini.
- 12- I Legumi possono dare effetti avversi? Sì, una eccessiva formazione di gas (flatulenza) quando non sono preparati in maniera ottimale (ammollo, cottura con alga Kombu, erbe e spezie, etc.). Alcuni legumi (Soia e Arachidi) possono dare anche reazioni allergiche.

## ORTAGGI

- 14- Cosa sono gli Ortaggi? Con il termine ortaggi o verdure si indicano le parti delle piante dell'orto ad uso alimentare. Essi apportano principi nutritivi con attività protettiva per l'organismo tanto che possono essere considerati veri e propri "alimenti-farmaco". Costituiscono la base della piramide alimentare antinfiammatoria e devono essere consumati ogni giorno in quanto ricchi di minerali, vitamine, fibre, fitonutrienti antiossidanti, enzimi, ormoni vegetali. Gli ortaggi devono essere presenti nei pasti principali per contrastare gli effetti infiammatori di carne rossa e zuccheri. Le verdure essendo ricche di fibre aumentano la massa fecale, riducono il tempo di transito intestinale, l'assorbimento di grassi e di zuccheri ma anche di composti cancerogeni e migliorano la flora batterica intestinale. È opportuno privilegiare verdure fresche di stagione e variare la scelta nel tipo e nei colori per un apporto completo dei differenti composti attivi.
- 15- Quali sono gli ortaggi? Elencane almeno tre! Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cetrioli, Cipolle, Finocchi, Insalate, Melanzane, Patate, Pomodori, Sedani, Spinaci, Zucca.
- 16- Quante volte al giorno dovrebbero essere consumati gli Ortaggi? Tre, quattro volte al giorno.
- 17- Meglio consumare gli ortaggi crudi o cotti? Se cotti, qual è la migliore modalità di cottura? È preferibile consumare ortaggi crudi (ad esempio carote crude, carciofi in pinzimonio, etc.) perché più ricchi di nutrienti. In caso di cottura è preferibile quella al vapore (ad esempio cavoli, cavoletti, etc.) perché non altera i composti attivi presenti in questi alimenti.

## FRUTTA

- 18- Qual è lo zucchero della frutta? Il Fruttosio.
- 20- Quando è opportuno consumare la frutta e quante volte al giorno? Fuori dei pasti, 1-2 volte al giorno.
- 21- Quale frutta consumare? Seguire la regola dei cinque colori, privilegiare la frutta fresca di stagione.
- 22- I succhi di frutta possono sostituire la frutta fresca? No, perché non contengono fibra e sono ricchi di zuccheri aggiunti.



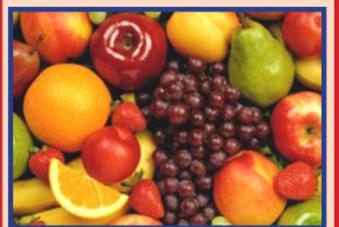
01-09



10-12



14-17



18-22

## LE PROTEINE ANIMALI

23-Da quali alimenti derivano le proteine animali? *Carne, Pesce, Uova, Latte e derivati (Formaggi, Yogurt).*

24-È meglio consumare carne rossa o carne bianca? *La carne rossa è ricca di grassi saturi, ha azione infiammatoria e acidificante e quindi deve essere consumata con moderazione. È quindi preferibile la carne bianca.*

25-Quali sono le carni bianche? *Pollo, Tacchino, Coniglio. Preferire la carne non derivante da allevamenti intensivi.*

26-Cosa sono le carni trasformate? *Sono carni suine lavorate e trattate (salatura, affumicatura, etc.) per poter essere conservate nel tempo. Vi rientrano prosciutto, mortadella, cotechino, speck, wurstel, etc. Devono essere consumate con moderazione.*

27-Quale varietà di pesce è più salutare? *I pesci ricchi di acidi grassi Omega-3 a cui appartiene il Pesce azzurro.*

28-Quante uova è opportuno consumare alla settimana? *2-3 uova di tipo biologico (0).*

30-Qual è il migliore tipo di cottura per le uova? *Cottura alla coque.*

31-Qual è lo zucchero del latte? *Il lattosio. A che età va consumato? In giovane età. Nell'adulto il consumo deve essere limitato per la sua azione infiammatoria.*

32-Per i formaggi è meglio consumare prodotti freschi o stagionati? *È preferibile consumare formaggi freschi a basso contenuto di grassi quali ad esempio il caprino, lo stracchino, etc. due volte alla settimana. I formaggi stagionati (pecorino, emmenthal, grana, etc.) invece devono essere consumati saltuariamente.*

34-Quante volte si può consumare lo yogurt? *Può essere consumato tutti i giorni (varietà bianco, magro, senza zuccheri) perchè è un riequilibratore intestinale.*

## FRUTTA IN GUSCIO e SEMI OLEOSI

35-Elenca alcune varietà di frutta in guscio. *Noci, Mandorle, Pistacchi, Nocciole, Pinoli, etc.*

36-Quando è opportuno consumare la frutta in guscio? *Al mattino e come spuntino fuori dai pasti limitando la quantità perchè molto calorica.*

37-Elenca alcuni tipi di Semi oleosi. *Semi di lino, Sesamo, Zucca, Girasole, Chia. Sono ricchi di grassi salutari, vitamine, fibre, etc. Hanno azione antinfiammatoria.*

## CONDIMENTI

38-Quali sono i migliori condimenti? *Olio extravergine di oliva, aglio, cipolla, limone, spezie, erbe aromatiche.*

Elenca almeno tre spezie che possono essere utilizzate quotidianamente. *Curcuma longa, Zenzero, Peperoncino, Pepe nero.*

39-Il sale può essere consumato liberamente? *No, non si deve superare la dose di 5g al dì perchè nel lungo periodo ha effetti collaterali dannosi (incrementa la pressione arteriosa, facilita la formazione di calcoli urinari per eliminazione di calcio con le urine, etc.). Preferire il sale iodato, il sale marino, il sale rosa.*

## DOLCI

40-È preferibile consumare una torta casalinga o confezionata? *La torta casalinga. Perchè? Perchè priva di conservanti, coloranti e additivi.*

41-È meglio consumare il gelato artigianale o confezionato? *Artigianale. Perchè? Perchè preparato con ingredienti di qualità migliore.*

42-Il cioccolato fa bene? Meglio fondente o al latte? *Il cioccolato fondente consumato alla dose di 20 g due volte alla settimana ha azioni salutari per la presenza di polifenoli.*

44-Quale è il momento migliore della giornata per consumare i dolci? *Al mattino a colazione. È preferibile dolcificare con lo zucchero o con il miele? Miele.*

## BEVANDE

45-Quanta acqua è corretto bere al giorno e quando? *1,5-2 litri al giorno di acqua debolmente alcalina, fuori dai pasti.*

46-Si possono bere vino, birra ed alcolici prima dei 15 anni? *Non prima dei 15 anni. Quanti bicchieri di vino in età adulta? 1 bicchiere di vino rosso a bassa gradazione o 1 birra durante o alla fine del pasto. Mai fuori dai pasti!*

47-Bere bevande gassate e dolcificate fa bene alla salute? *No, favoriscono l'aumento di peso ed il diabete.*

## LA DIETA MEDITERRANEA

48-Che cos' è la Dieta Mediterranea? *È un modello alimentare con attività antinfiammatoria che ha azione preventiva delle malattie della terza età.*

49-Quanti pasti dovrebbero essere consumati durante la giornata e quali devono apportare più energia? *5 pasti (Colazione abbondante, Spuntino leggero durante la mattina e nel pomeriggio, Pranzo abbondante, Cena leggera fra le 19 e le 20).*

50-Qual è la corretta percentuale di macronutrienti nella Dieta Mediterranea? *Indicare i valori: 55% (Carboidrati), 15% (Proteine), 30% (Grassi).*

## DOMANDE SUPPLEMENTARI CONTRASSEGNALE DAL PUNTO INTERROGATIVO

19:Cosa sono i macronutrienti? *Carboidrati, Lipidi (Grassi), Proteine da consumare in adeguata quantità per lo svolgimento delle normali funzioni dell'organismo.*

33:Cosa sono i micronutrienti? *Vitamine (A,B, C, D, E, K), Minerali (Calcio, Fosforo, Ferro, Zinco, Selenio, Manganese, etc.).*

43:Cosa sono i grassi saturi? *Sono acidi grassi presenti in molti cibi (carni rosse, insaccati, wurstel, formaggi grassi, prodotti da forno industriali, etc.). Se consumati in eccesso sono nocivi.*



23-34



35-39



40-44



45-47



48-50



19/33/43

# “ManGioca - 2020”

Scuola Secondaria di 1° Grado - E. FERMI

