

camst:
ristorazione Scolastica

Activity
BOOK

**Divertiti e scopri
di più su:**

Corretta
alimentazione

Sostenibilità

Multiculturalità

Antispreco



Primaria

MULTICULTURALITÀ E PIRAMIDE ALIMENTARE

Conosciamo la piramide alimentare transculturale.

La Piramide Alimentare Transculturale è uno strumento utile per l'educazione alimentare, promossa dalla Società Italiana di Pediatria, nata con l'obiettivo di coniugare i principi della Dieta Mediterranea completandola con cibi multietnici.

Per stare al passo con i tempi, l'educazione alimentare non può trascurare il tema della multiculturalità come testimonia la Piramide Alimentare Transculturale.

È importante rispettare e promuovere le tradizioni culinarie di altri paesi e fare in modo che i bambini stranieri possano ritrovare i loro gusti e i loro sapori per favorire una corretta alimentazione quotidiana. Nella piramide viene rappresentato di assumere frutta e verdura, cereali integrali, legumi con un consumo elevato; elevata assunzione di acidi grassi insaturi da olio extravergine di oliva, un consumo di pesce medio alto, una medio-bassa assunzione di prodotti caseari, carne e grassi saturi da insaccati e infine un apporto moderato di dolci e di sale.

È importante che il cibo caratteristico dei diversi paesi di provenienza venga inserito nei giusti gruppi alimentari (cereali, legumi, carne, frutta e verdura) per poterli giustamente collocare insieme agli alimenti della Dieta Mediterranea nelle giuste frequenze e porzioni al fine di salvaguardare la salute di tutti. Oltre alle indicazioni specifiche su porzioni e frequenze dei vari alimenti, alla base della piramide troviamo indicate una serie di buone pratiche valide per tutti come la raccomandazioni di fare una regolare attività fisica quotidiana, rispettare un adeguato riposo, non dimenticare di bere acqua e favorire la convivialità, la biodiversità e il consumo di prodotti locali e di stagione.

Parliamone in classe!

▶ Assaggiare cibi e ricette diversi dalle proprie abitudini e provenienti da popoli lontani è un modo per ampliare i nostri gusti e per conoscere origine, storia, stagionalità e percorso del cibo. Ogni paese ha le proprie tradizioni gastronomiche, è importante conoscerle e rispettarle. Via libera quindi anche a momenti a tema come la merenda transculturale e il pranzo multietnico.

Spunti di discussione:

- Quanti cibi stranieri conosci, quali hai assaggiato e quali consumi spesso?
- Qual è il cibo straniero che preferisci e qual è il paese di provenienza?
- Dove lo collochi nella piramide alimentare?
- Hai mai assaggiato una merenda non tipica italiana?

Attraverso strumenti come la piramide alimentare si può fare prevenzione.

In cima alla piramide sono rappresentati i cibi da consumare sporadicamente perché meno salutari come i dolci e gli snack. Per i bimbi italiani sono per lo più patatine fritte e dolci, per i bambini stranieri sono anche platano fritto, nachos, patate dolci stufate, frittelle di mele, dulce de leche, budino di riso, banane verdi stufate e fritte. Cambiano i cibi e le tradizioni ma le indicazioni per la corretta alimentazione restano!



MULTICULTURALITÀ E PIRAMIDE ALIMENTARE



REGIONI AFRICANE

CEREALI: teff, sorgo
**VERDURA
E FRUTTA:** okra,
foglie di cassavo, foglie
del baobab, frutto della
passione, frutto del
baobab, guava, mango

REGIONI ASIATICHE

CEREALI: miglio,
grano saraceno
**VERDURA
E FRUTTA:** okra,
germogli di bamboo,
alghe marine, frutto
del drago, litchis

DOLCI-SNACK (consumo al minimo)

patatine fritte, platano fritto, cioccolato nachos, patate dolci stufate, mirtelle di mele, dolce de leche, budino di riso, banane verdi stufate

CONDIMENTI (consumo al minimo)

utilizzo giornaliero dell'olio di oliva

UOVA, TUBERI E RADICI

1-2 porzioni settimanali

FORMAGGI

2 porzioni settimanali

CARNE

Max 3 porzioni settimanali. Pollo, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro, agnello, coniglio, anatra

PESCE

3-4 porzioni settimanali. Alici, sardie, calamari, merluzzo, gamberi

LEGUMI

4-5 porzioni settimanali. Fagioli, lenticchie, piselli, ceci, soia, fave

NOCI-SEMI

1 porzione al giorno

LATTE-YOGURT

1-2 porzioni al giorno

CEREALI

3-5 porzioni al giorno. Grano, mais, farro, orzo, sorgo, miglio, grano saraceno, quinoa, [preferire cereali integrali], riso parboiled

FRUTTA-ORTAGGI

3-5 porzioni al giorno (varietà di colori e di consistenza). Pomodori, melanzane, okra, carote, germogli di bamboo, squash, mele, arance, albicocche, guava, ciliegie, litchis, frutto della passione, mango, papaya

ACQUA

Assunzione giornaliera adeguata

ATTIVITÀ FISICA-ADEGUATO RIPOSO

Convivialità, biodiversità e stagionalità, prodotti locali ed ecologici

REGIONI SUD AMERICA

CEREALI: quinoa, amaranto
VERDURA E FRUTTA: squash, okra, mango,
fichi d'india, guavo, melagrana

REGIONI MEDITERRANEE

CEREALI: grano duro (pasta, burghul, cous cous),
grano tenero, farro
VERDURA E FRUTTA: pomodori, insalata, zucchine,
mele, arance, albicocche

Usa una matita per tracciare delle linee che collochino ognuno di questi 4 cibi nel giusto ripiano della piramide alimentare.



IL PERCORSO DEL CIBO

Dalla produzione alle nostre tavole.

Il percorso, dal produttore al consumatore, che il cibo fa per arrivare sulle nostre tavole è più o meno lungo e complesso; conoscerlo è importante per scegliere consapevolmente.



Tre sono le fasi, diverse per ogni alimento: PRODUZIONE, TRASFORMAZIONE e DISTRIBUZIONE.

PRODUZIONE

È la **coltivazione delle materie prime**, come frutta, ortaggi, cereali e legumi, o l'**allevamento di animali**.

TRASFORMAZIONE

È **l'insieme di passaggi semplici o complessi che trasformano le materie prime** in prodotti alimentari derivati. Ad esempio: lavaggio, taglio, fermentazione, cottura, aggiunta di ingredienti per migliorare gusto e consistenza o pastorizzazione e congelamento per aumentare la conservazione.

La trasformazione può modificare le caratteristiche nutrizionali delle materie prime, impatta sul costo del prodotto finale, e, a seconda della complessità, anche sulla nostra salute e sull'ambiente.

In alcuni casi, la trasformazione è indispensabile per rendere il cibo commestibile come il grano che tal quale non potrebbe essere consumato. In altri casi il cibo non viene trasformato, come frutta e verdura raccolte dal contadino e vendute direttamente nella sua azienda agricola.

DISTRIBUZIONE

È la **commercializzazione del cibo**. Può essere all'INGROSSO, come nei grandi mercati del pesce, della frutta o dei surgelati, dove si riforniscono i negozianti, e al DETTAGLIO diretta a noi consumatori. La vendita al dettaglio può avvenire tramite la GRANDE DISTRIBUZIONE cioè i supermercati o la VENDITA DIRETTA "dal produttore al consumatore" dove si acquista direttamente sul luogo di produzione. Protagonisti della fase di distribuzione sono i trasporti su camion, navi, aerei, diversi per coprire la distanza fra luogo di produzione e di vendita. Il percorso del cibo è strettamente legato all'ecosostenibilità, al rispetto dell'ambiente e alla nostra salute. **Una scelta sostenibile è quella di prediligere prodotti poco trasformati, a filiera corta e km 0** in modo da sprecare meno imballaggi, abbattere l'inquinamento dei trasporti e i costi.

Parliamone in classe!

- ▶ Quando acquistiamo il cibo possiamo trovarci di fronte a due scelte: cibi pronti al consumo in vendita nei supermercati, che hanno subito diversi processi di trasformazione e cibi poco o per niente trasformati che sempre più spesso possiamo acquistare presso le aziende agricole che li producono.

Spunti di discussione:

- Dove fate la spesa? Panificio, macelleria, pescheria, azienda agricola, mercato o supermercato?
- Quali alimenti mangiate più spesso: quelli più semplici o quelli più lavorati?
- Confrontiamo il percorso di due cibi molto diversi: frutta di stagione e cordon bleu: che differenze?
- Conoscete la filiera di latte e pane?

Il percorso del cibo si chiama FILIERA.

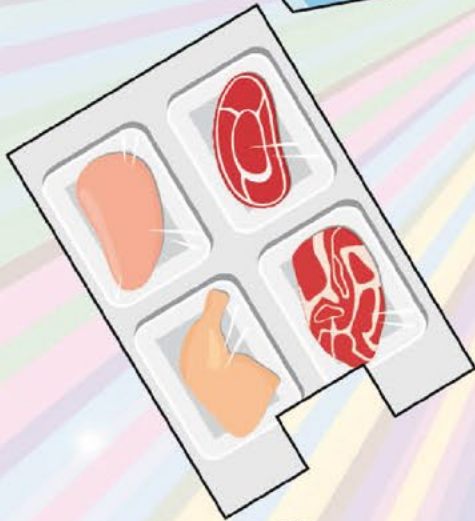
La FILIERA LUNGA ha tanti passaggi: produzione, trasformazione, distribuzione, in cui il cibo è conservato, imballato e stoccato incidendo sul costo finale e sull'impatto ambientale.

La FILIERA CORTA ha pochi passaggi e spesso il prezzo dei prodotti è più contenuto perché il venditore è lo stesso agricoltore o allevatore, abbattendo i costi di trasporto, imballaggio e distribuzione.

Una filiera virtuosa

Ritaglia gli elementi qui sotto
e usali per costruire 4 filiere.

Quali meritano il
premio perché aiutano
ambiente e salute?



LEGGERE LE ETICHETTE

Come è fatto il cibo? Impariamo a leggere le etichette.

Vista la grande disponibilità, come scegliamo i cibi più adatti alle nostre esigenze e più salutari? Spesso capita che quelli più appetitosi e accattivanti nascondano qualche sorpresa. Grazie alle etichette sulle confezioni, possiamo capire come sono fatti, quali sono gli ingredienti e da dove vengono, permettendoci di scegliere in maniera più consapevole il cibo.

A COSA FARE ATTENZIONE?



- Alla **LISTA INGREDIENTI**, sul lato o sul retro della confezione, dove troviamo tutto quello che c'è nell'alimento, cioè gli ingredienti elencati da quello presente in maggior quantità a quello in minor quantità. Più la lista è corta, con ingredienti semplici e genuini, più quel prodotto è salutare.
- A **COSA TROVIAMO AI PRIMI POSTI** della lista ingredienti, che non siano zuccheri e grassi.
- Allo **ZUCCHERO** che può comparire con diversi nomi come sciroppo di glucosio, destrosio, maltosio, amido di mais... che sono tutti zuccheri aggiunti che sarebbe meglio evitare.
- Alle **SOSTANZE "E + NUMERO"** che indicano conservanti, coloranti, addensanti, stabilizzanti... sono chiamate additivi e usate per rendere più bello e gustoso il prodotto ma non servono al nostro corpo e alla nostra salute.
- Agli **AROMI**, utilizzati per migliorare il sapore quando gli ingredienti sono di scarsa qualità.
- All'**ORIGINE**: ingredienti, produzione e confezionamento dovrebbero essere fatti in Italia, ancor meglio se nella regione in cui viviamo.
- Ai **MESSAGGI** accattivanti sulle confezioni e alla pubblicità martellante, non sempre veritieri, che enfatizzano solo alcune caratteristiche tralasciando quelle meno salutari.



Parliamone in classe!

- ▶ È molto importante dedicare tempo alla spesa e leggere attentamente le etichette dei prodotti prima di acquistarli, senza lasciarsi guidare solo dal gusto, dalle confezioni accattivanti, da sconti e regali abbinati, dalla pubblicità spesso ingannevole. Capiamo se quel cibo è salutare e amico dell'ambiente: quanti e quali ingredienti ha, da dove vengono, dove viene prodotto, se ha qualche certificazione di qualità e se la sua confezione è riciclata e riciclabile.

Spunti di discussione:

- Quando fate la spesa, leggete le etichette insieme a mamma e papà per scegliere al meglio?
- Leggendo le etichette possiamo scegliere il cibo migliore per la salute e per l'ambiente?
- Analizziamo le etichette delle merende: come sono fatte? Sono salutari? Vi aiutano a rimanere carichi e concentrati a scuola?
- Portiamo da casa l'etichetta del nostro cibo preferito e analizziamola: è buonissimo ma... anche salutare?

L'etichetta è l'insieme delle informazioni riportate sulle confezioni o sui contenitori degli alimenti.

È come una carta d'identità che descrive tutto ciò che è importante sapere su quell'alimento.

È obbligatoria per legge e deve **essere ben visibile, leggibile e indelebile**.

Quali informazioni troviamo?

- Nome dell'alimento
- Ingredienti
- Peso
- Data di scadenza o termine minimo di conservazione
- Sostanze che possono provocare allergie o intolleranze, evidenziate in grassetto
- Metodi di conservazione
- Dichiarazione nutrizionale che indica il contenuto di calorie, carboidrati, grassi, proteine, sale, vitamine e minerali.

COUSA C'È NELL'ETICHETTA

Cerchia le
informazioni
che
per legge
devono essere
presenti in una
etichetta



- Nome
- Peso
- Lunghezza
- Volume del liquido
- Ingredienti
- Data di scadenza o termine minimo di conservazione
- Giorni di apertura
- Metodo di conservazione
- Dichiarazione nutrizionale
- Numero di telefono di chi lo ha prodotto
- Sostanze che possono provocare allergie o intolleranze
- Gusto
- Qualità

NON SERVE RIEMPIRE IL CARRELLO

Il carrello della spesa: non riempiamolo per non sprecare.

COME FARE
UNA SPESA
ADEGUATA
ALLE NOSTRE
NECESSITÀ?



Parliamone in classe!

- Fare la spesa è un'azione che ogni famiglia compie molto spesso, ognuno con modalità diverse. C'è chi fa una piccola spesa tutti i giorni e chi ne fa una grossa con scorte una volta a settimana. Ognuno ha le proprie esigenze, l'importante è farla con consapevolezza evitando eccessi e sprechi. E voi come organizzate la vostra spesa?

Spunti di discussione:

- Quanti di voi scrivono la lista della spesa?
- Fate scorta di cibi in dispensa e in frigo?
- A che ora di solito andate a fare la spesa?
- Avete fame e comprereste tutto? Andate assieme a mamma e papà?
- Riempite il carrello quando fate la spesa?
- Le offerte ci fanno sempre risparmiare e sono utili per evitare gli sprechi?
- Riuscite a consumare ciò che avete acquistato o capita di buttare il cibo?

Fondamentale è **compilare la lista** della spesa controllando prima in dispensa e in frigo quali alimenti ci sono e quali dobbiamo comprare. Eviteremo così sia di acquistare dei doppioni e sia di non riuscire a consumare tutto il cibo prima della scadenza. Molto utile è anche **pianificare** insieme alla famiglia, coinvolgendo anche i più piccoli, **cosa mangiare durante la settimana**, scrivendo su una lavagnetta il menù settimanale; questo ci aiuterà a non riempire il carrello con troppo cibo dettato da scelte non ragionate e, se abbiamo poco tempo, a fare la spesa più velocemente e in modo più efficiente.

Evitiamo di andare a fare la spesa quando siamo affamati e desiderosi di cose appetitose:

fretta e golosità ci portano ad acquistare di impulso, così riempiamo il carrello di cibi che appagano solo i nostri sensi e in grande quantità, senza una reale necessità.

Spesso pubblicità, offerte speciali, prendi 3 paghi 2 ci portano ad acquistare compulsivamente, credendo di risparmiare, ma dobbiamo sempre fermarci a pensare se ne abbiamo veramente bisogno.

Domandiamoci sempre se il prodotto di quell'offerta compare nella nostra lista della spesa e se l'uso abituale ci permette di consumarlo tutto prima che scada.

Gli studi di mercato sottolineano che più è grande il carrello più tendiamo a riempirlo indipendentemente dalle necessità;

impariamo a scegliere cestino o carrello in base alla spesa che dobbiamo fare.

Tra le varie offerte al supermercato ci sono i prodotti scontati fino al 50% perché molto vicini alla scadenza.

50% OFF

Tra questi possiamo trovare anche prodotti di buona qualità che possiamo acquistare ad un ottimo prezzo e che fanno al caso nostro, ma **dobbiamo tenere conto di doverli consumare entro breve, massimo 1 o 2 giorni.** Acquistandoli sicuramente eviteremo sprechi di cibo, ma facciamo attenzione a non acquistarne troppi perché potremmo rischiare di non riuscire a consumarli entro la scadenza!

Non serve riempire il carrello!

LISTA 1

latte
pane fresco
frutta di stagione
cola e aranciata
verdura di stagione
uova
merendine
ketchup e maionese
pane da hamburger
biscotti integrali

LISTA 2

yogurt bianco
patatine fritte
pesce
caramelle
croccantini al formaggio
riso
succhi frutta
confezionati
lasagne pronte
formaggio

Leggi con attenzione le due liste della spesa e identifica solo i **10 prodotti salutaris**, poi scrivi i loro nomi nelle apposite righe del carrello



CONOSCIAMO IL PESCE AZZURRO

“Pesce Azzurro” non è una denominazione scientifica ma indica un insieme di pesci di taglia medio-piccola con forma per lo più affusolata, con la **caratteristica colorazione blu-verde** sul dorso e argentea sul ventre, che serve per mimetizzarsi e sfuggire ai predatori!

Il pesce azzurro comprende diverse specie, alcune sono molto simili tra loro, altre presentano caratteristiche piuttosto diverse. Ne fanno parte l'**alice** o **acciuga**, la **sarda**, lo **sgombro**, l'**aringa**, l'**aguglia**, e tra i più grandi il **tonno** e il **pesce spada**.

IL PESCE AZZURRO È RICCHISSIMO DI NUTRIENTI

Ciò che lo contraddistingue dagli altri pesci è il **contenuto di acidi grassi omega-3**, detti “essenziali” poiché non vengono sintetizzati dall'organismo e devono essere introdotti con la dieta, sono dei grassi buoni importantissimi per lo sviluppo del sistema nervoso, **utili per mantenere in salute arterie e cuore**.

Il pesce azzurro è fonte di proteine, più digeribili rispetto a quelle della carne, ad alto valore biologico perché presentano nelle giuste proporzioni tutti gli aminoacidi essenziali, che dobbiamo assumere, cioè, attraverso l'alimentazione. Oltre ad essere una buona fonte di proteine e grassi salutari, il pesce azzurro apporta **vitamine, in particolare quelle del gruppo B e le liposolubili A e D, e minerali come calcio, fosforo e iodio**.

Avere una dieta varia è molto importante per dare la possibilità al nostro corpo di assumere tutti i nutrienti necessari!

È importante non mangiare solo quello che ci piace ma anche quello che ci fa bene come il pesce azzurro di piccola taglia dei nostri mari che dovrebbe essere **regolarmente inserito nella dieta di grandi e piccini 2-3 volte a settimana**.

Parliamone in classe!

► Il pesce azzurro è detto anche **pesce povero** per il basso costo e perché poco richiesto e poco conosciuto rispetto ad altre specie, ma dobbiamo pensare che è ricco di sostanze benefiche per il nostro corpo. Come possiamo favorirne il consumo? Pensiamo a qualche preparazione stuzzicante sottoforma di spiedini, polpette o burger dalle forme fantasiose che potremmo realizzare a casa con l'aiuto di mamma e papà o dei nonni. Come capiamo se è dei nostri mari? Leggiamo la sua etichetta su cui viene indicata obbligatoriamente per legge la zona di pesca.

Spunti di discussione:

- Avete mai sentito parlare di pesce azzurro?
- Quale tipo di pesce azzurro mangiate più frequentemente?
- Il pesce azzurro dove si colloca nella Piramide Alimentare?
- Il pesce azzurro è molto costoso?
- Avete mai visto le cassette di pesce azzurro fresco appena sbarcate dai pescherecci?

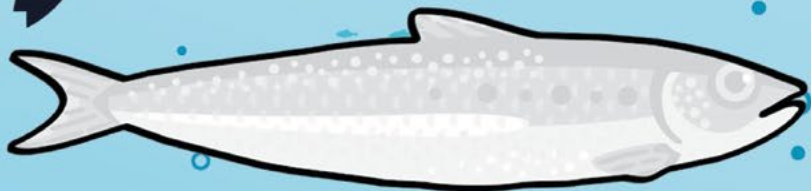
Il pesce azzurro di piccola taglia, come ad esempio alici, sardine, sgombro, ha un ciclo vitale breve.

Cosa significa? Che vive poco, circa un anno e mezzo o al massimo due; vivendo poco ed essendo di piccola taglia **tende ad accumulare meno inquinanti** presenti in mare. Grazie al ciclo vitale breve, si riproduce velocemente, per questo è molto abbondante nei nostri mari, lo troviamo sempre fresco sui banchi e il prezzo è generalmente molto contenuto.

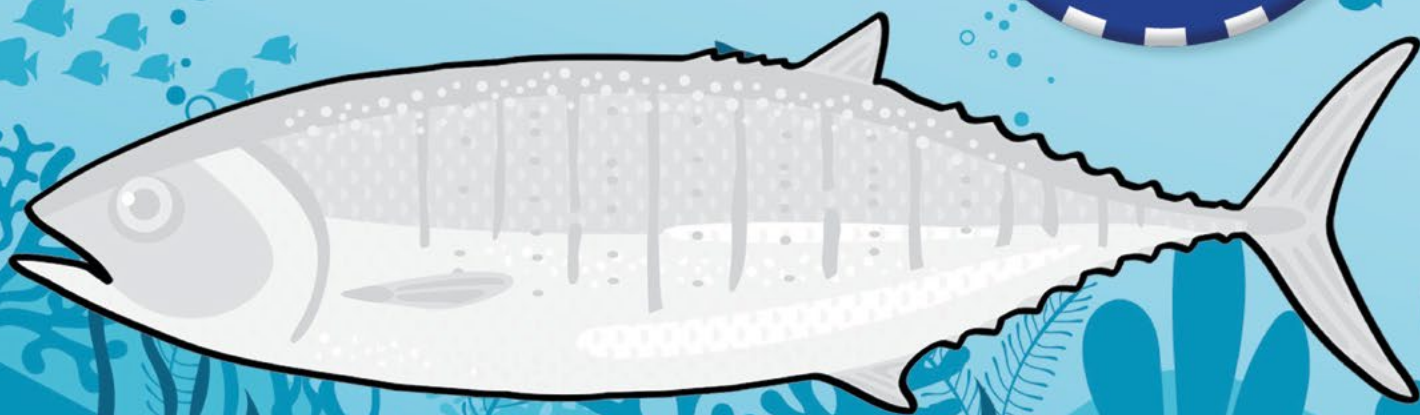
Se consumiamo anche il pesce azzurro contribuiamo a ridurre la pesca di specie più sfruttate così difendiamo la biodiversità.



Non solo di azzurro



Qui sotto trovi diverse tipologie di pesce azzurro... ma sono senza colori! Dagli vita usando i colori giusti



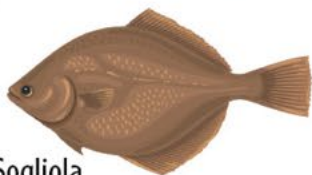
TROVA GLI INTRUSI

Quali tra di questi pesci non appartiene alla categoria "pesce azzurro"? Fai un cerchio sugli intrusi

Calamaro



Sogliola



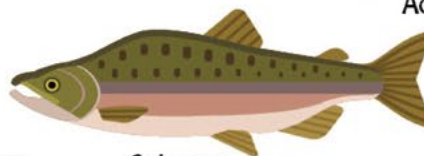
Nasello



Sardina



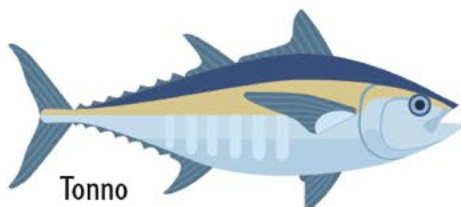
Salmone



Nasello



Tonno



Trota



Acciuga



COSA C'È NEL FRIGO?

Impariamo a riporre il cibo correttamente al suo interno!

Spesso ci capita di riporre a caso e in fretta i cibi nel frigo, facendo fatica a ritrovarli, a garantire la giusta conservazione e a consumarli prima della scadenza. Riporre correttamente gli alimenti al suo interno serve a mantenerne gusto, salubrità e a evitare inutili sprechi.

ECCO QUALCHE REGOLA:

Evitiamo di sovraccaricare il frigo con troppi alimenti: se l'aria al suo interno non è libera di circolare, non sarà garantita la distribuzione della corretta temperatura.

Quando riponiamo la spesa, teniamo a mente **la regola del FIFO** - "First-In-First-Out", cioè **"primo dentro, primo fuori"**: gli alimenti acquistati più di recente riponiamoli dietro o sotto quelli già presenti nel frigo, quelli più "vecchi" mettiamoli a portata di mano da consumare prima, evitando il rischio di buttarli perché scaduti o avariati.

COME SISTEMARE GLI ALIMENTI NEL FRIGO?

Nei **ripiani in alto**, con temperatura di circa 8°C, possiamo riporre uova, formaggi stagionati, burro e scatolame aperto.

Il **ripiano centrale** con temperatura di circa 4-5°C è adatto a carni cotte, verdure cotte, insalate in busta, minestre, brodi, paste, sughi, salse, affettati, latte e latticini freschi, yogurt, dolci a base di creme e panna e agli alimenti da conservare in frigorifero "dopo l'apertura".

Gli **scomparti all'interno dello sportello** del frigo sono i punti meno freddi, adatti alle bibite, tra cui il latte.

Solitamente il **ripiano più in basso**, quello sopra il cassetto di frutta e verdura, con temperatura di circa 2°C, è il più freddo, adatto a carne e pesce crudo e piatti precotti deperibili.

Nei **cassetti in basso** dove la temperatura arriva fino a 10°C, riponiamo frutta e verdura, che possono essere danneggiate da temperature troppo basse.

Consultiamo sempre il libretto delle istruzioni per avere indicazioni più precise sulle temperature del nostro frigo.

Parliamone in classe!

► Nelle nostre giornate frenetiche capita di fare la spesa velocemente e di riporre i cibi altrettanto velocemente e in modo casuale in frigo. Ma è corretto?

Spunti di discussione:

- Il vostro frigo è ordinato o riponete tanti alimenti al suo interno senza regole?
- Una volta aperti i cibi confezionati (carne, affettati, formaggi...) li riponete in contenitori chiusi o li lasciate nelle loro confezioni aperte?
- Il pesce crudo come lo conserviamo: senza pulirlo lasciato aperto su un piatto o pulito e riposto in un contenitore ben chiuso nel ripiano più freddo?
- Tutti gli alimenti che acquistiamo vanno in frigo?

Quali accortezze per una migliore conservazione in frigo?

- Facciamo raffreddare a temperatura ambiente gli alimenti cotti, prima di riporli in frigo, per evitare che si formino condensa e bruschi innalzamenti di temperatura al suo interno.
- Riponiamo cibi cotti e crudi ben coperti o in contenitori ermetici per evitare contaminazioni di microorganismi.
- Rispettiamo i tempi di conservazione del cibo.
- Puliamo regolarmente il frigo per evitare che si sviluppino muffe e cattivi odori.





COSA METTO IN FRIGO?

Ritaglia gli alimenti in questa pagina e metti nel frigo solo quelli che hanno bisogno di basse temperature per essere conservati nel modo corretto.



QUIZ!

Hai seguito la lezione con attenzione?

Allora non avrai problemi a rispondere alle seguenti domande:

- ▶ La temperatura nel frigo è uguale per ogni ripiano? Sì No
- ▶ Possiamo riporre ogni alimento in qualsiasi parte del frigo? Sì No
- ▶ Gli alimenti conservati in frigo li lasciamo senza copertura? Sì No
- ▶ Lo zucchero e le patate li conserviamo in frigo? Sì No
- ▶ Le uova le conserviamo in frigo? Sì No



ATTENZIONE AL CIBO SPAZZATURA

Cibo spazzatura: gustoso e invitante ma... nemico della salute!

“Junk food o cibo spazzatura” indica cibo con scarso valore nutritivo e tante calorie, cioè ricco di grassi, zuccheri, sale e pochi nutrienti utili al nostro corpo.

Il consumo frequente di cibo spazzatura contribuisce in maniera importante all'aumento di peso, a malattie cardiovascolari, diabete, obesità, e alcuni tumori. Il cibo spazzatura, proprio per i suoi ingredienti, è molto gustoso e appagante. La scienza dice che mangiarlo quotidianamente **può generare una sorta di dipendenza** perché attiva i circuiti di ricompensa del cervello; mangiando ciò che ci piace tanto, ci sentiamo bene e ne mangiamo sempre di più, esagerando nelle quantità e mettendo in pericolo la nostra salute.

Cosa identifica un cibo spazzatura? Non è il tipo di cibo, ma gli ingredienti di cui è fatto e come viene lavorato. Leggendo la sua lista ingredienti ci accorgeremo che contiene tanti zuccheri, grassi e sale, e subisce lunghe e complicate lavorazioni dall'industria alimentare; inoltre contiene molti ingredienti dai nomi strani, cioè additivi come coloranti e conservanti, che servono a creare cibo molto artefatto dai colori accesi, come ad esempio caramelle, dolcetti e bibite.



Parliamone in classe!

- Il consumo di cibo spazzatura è molto diffuso perché gustoso, a portata di tutti come costo, comodo perché pronto all'uso e spesso spinto da una pubblicità martellante. Sempre di più tendiamo a scegliere questo tipo di cibo senza capire cosa contenga. **Se spizzichiamo un po' di cibo spazzatura ogni tanto non succede niente**, ma se ne divoriamo ogni giorno in abbondanza, ingrassiamo e mettiamo a rischio la nostra salute. Leggiamo le etichette dei cibi che abbiamo in casa e che consumiamo quotidianamente, annotiamo gli ingredienti strani cercando di capire se si tratta di cibo spazzatura.

Spunti di discussione:

- Quanti snack e/o bibite zuccherate consumate al giorno?
- A pranzo, cena e merenda bevete acqua o bibite zuccherate e gassate?
- Quante volte a settimana andate al fast food?
- Quanti zuccheri ci sono nelle bibite? Sono come un frullato fatto in casa?
- Quanti grassi e sale ci sono negli snack che di solito mangiate?



Hamburger, patatine fritte, dolci non sono sempre cibo spazzatura, dipende da come sono fatti.

Molto probabilmente un vassoio a basso prezzo del fast food sarà un cibo spazzatura, perché a renderlo tale non sono solo gli ingredienti non proprio sani ma anche l'abbinamento di più cibi non salutari: hamburger super farcito con tante salse, patatine fritte e bibita zuccherata e gassata.

Saranno molto probabilmente cibo spazzatura anche le caramelle di mille forme e colori molto ricche di zuccheri o le bibite dai colori quasi fluorescenti per via dei coloranti, anch'esse ricche di zuccheri.

A casa sicuramente possiamo sperimentare ricette per riprodurre in maniera **più salutare** alcuni cibi industriali, ad esempio realizzando **cotolette di pollo o filetti di pesce con panatura di pangrattato**, uovo e spezie e cotti al forno o **ghiaccioli di frutta fresca** multicolore. Siamo noi, quindi, a dover diventare esperti facendo attenzione a quello che acquistiamo o mangiamo, riducendo il più possibile il cibo spazzatura.



Cibo spazzatura o cibo salutare?

Ritaglia tutti gli alimenti e posizionali
nel box a cui pensi debbano appartenere



Cibo
salutare

Cibo che potrebbe
essere spazzatura

Cibo
spazzatura



Vieni a trovarci su
www.giocoeimparo.it

camst:
group | Più di una scelta

Testi: Biomedfood
Realizzazione: BeReady
Editing: Lunasia Edizioni