

Alimenti- amiamoci

classe II A a.s. 2016/2017

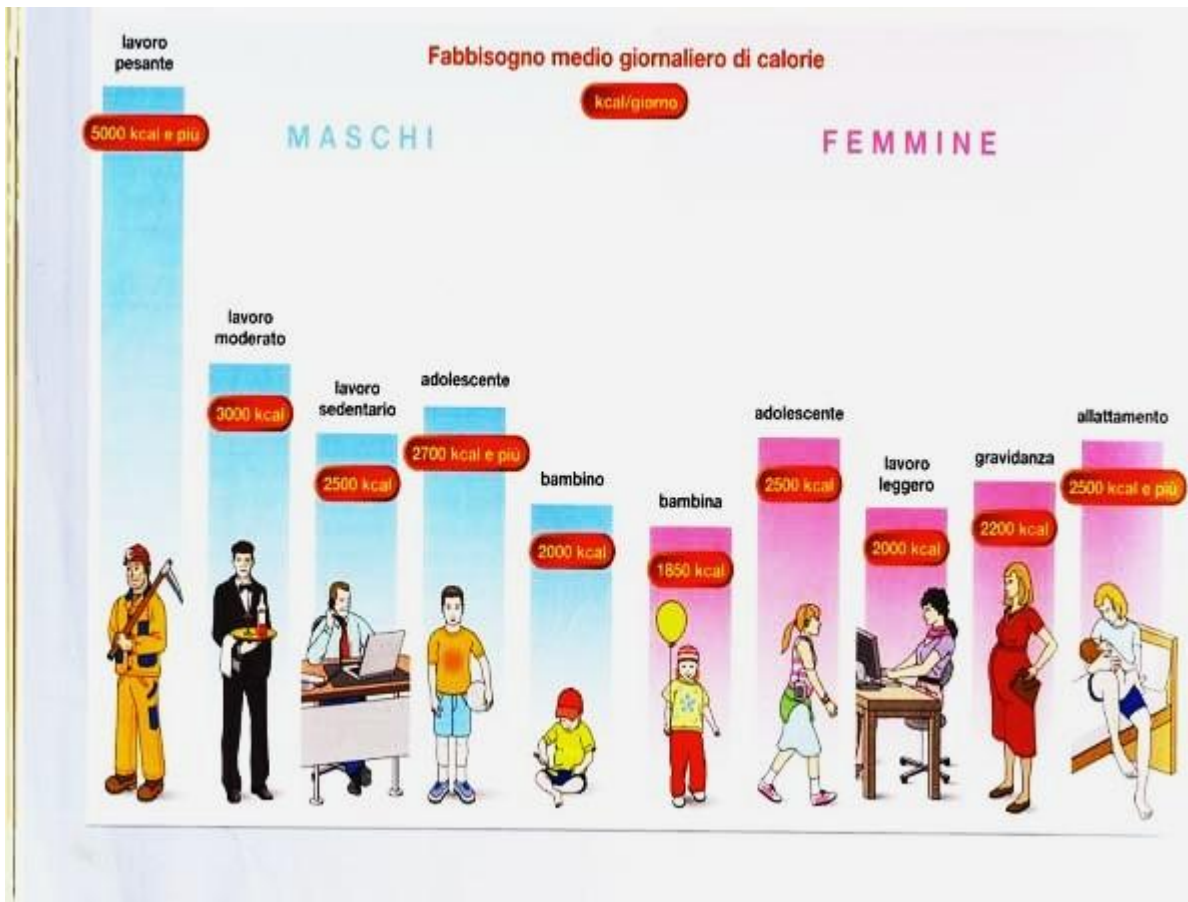


ALIMENTAZIONE

L' alimentazione è il processo in cui viene ingerito il cibo che assicura all'organismo l'energia e le sostanze che servono per il funzionamento dei vari organi.

Ogni uomo necessita giornalmente di una certa quantità di energia, detto fabbisogno calorico, che si misura in calorie o kilocalorie e in joule o kilojoule.

Il **fabbisogno calorico** non dipende solo dal sesso, ma anche da: età, lavoro svolto, sport che si pratica, costituzione corporea, clima in cui si vive, salute.



2100 kal



1450 kal

Un organismo che introduce troppe **poche** calorie rispetto al suo fabbisogno calorico può addirittura deperire,



mentre un organismo che introduce **più calorie** di quante ne servono ...

...tende a ingrassare



Questo tipo di alimentazione può causare serie malattie o infiammazioni di alcuni organi interni

Per questo bisogna seguire un' alimentazione adeguata in base all'età, al lavoro svolto e alle condizioni fisiche.

Una dieta deve essere sana, equilibrata, varia ma anche appetitosa e facile da digerire.

Accanto ad ogni dieta ci serve pure un po' di attività fisica.



Principi nutritivi e ALIMENTI

Le sostanze che devono essere introdotte dall'organismo sono:

Le proteine o protidi, forniscono all'organismo il materiale per ricostruire alcune parti del corpo danneggiate. Le proteine si trovano sia negli alimenti di origine animale sia, in alcuni, di origine animale come i legumi. Le proteine di origine animale hanno più qualità rispetto a quelle di origine vegetale perché servono al corpo per costruire nuove proprie proteine.

I carboidrati o glucidi, forniscono l'energia all'organismo. Loro hanno la caratteristica di essere usati molto rapidamente dall'organismo. Gli zuccheri sono solubili nell'acqua e si trovano nella frutta e nella verdura, mentre gli amidi non sono solubili e si trovano nei cereali, nelle verdure e nei tuberi.

I grassi o lipidi forniscono l'energia all'organismo quando gli zuccheri scarseggiano. Il loro utilizzo è più lento degli zuccheri ma producono il doppio dell'energia. Gli alimenti grassi sono il burro, gli oli, le margarine e il lardo.

Le vitamine sono essenziali per la crescita, per la salute e per la resistenza alle infezioni. Se mancano le vitamine si possono avere disturbi o malattie dette avitaminosi. Le proteine non si trovano solo nella frutta e nella verdura, ma anche nella carne, nel latte, nel pesce e nelle uova.

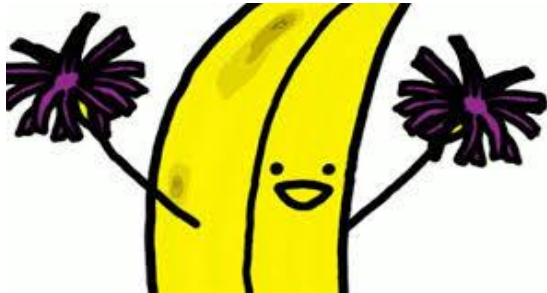
I Sali minerali trasportano materiale per costruire alcune parti del corpo e devono essere assunti tutti i giorni attraverso gli alimenti. Un'alimentazione varia assicura all'organismo sia i Sali minerali sia le vitamine necessarie.

L'acqua è contenuta in quasi tutti gli alimenti. L'acqua è necessaria per i viventi e scioglie le sostanze utili portandole a tutte le cellule ed elimina le sostanze di rifiuto. L'acqua è un contenente essenziale del sudore, la sua continua evaporazione mantiene costante la temperatura corporea. L'acqua entra quando bevi o mangi cose fresche.

ALIMENTI



Funzione plastica



Regolatrice



Funzione energetica



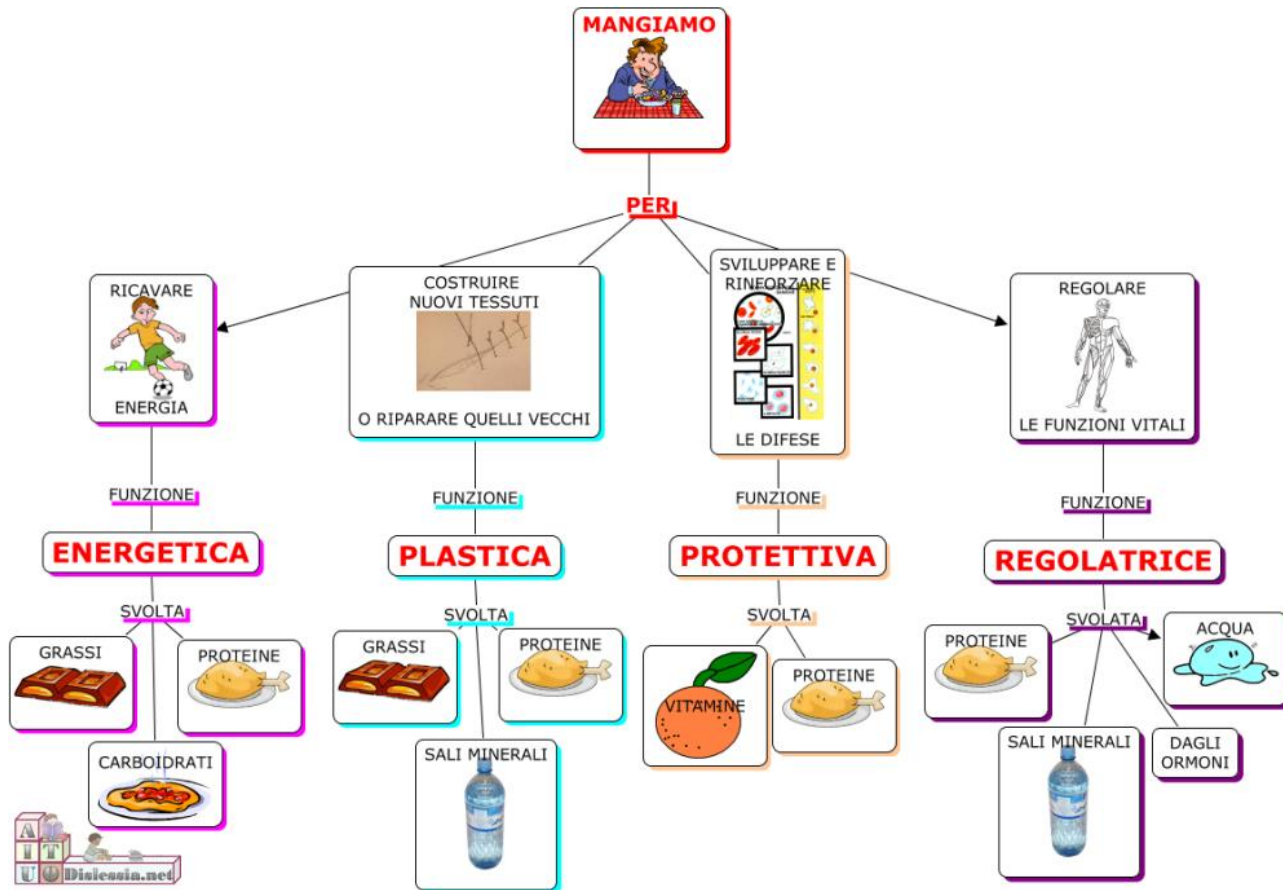
Regolatrice e costruttiva



Funzione energetica di riserva



Regolatrice



I principi nutritivi

1. I **carboidrati** sono contenuti nella pasta, nel pane, nel riso e nella pizza. Forniscono 4,1 kcal di energia per ogni grammo-
Funzione energetica



- Gli **zuccheri** sono contenuti nei dolci, nella frutta, nel miele. Forniscono 4,1 kcal di energia per ogni grammo
Funzione energetica



2. I **grassi** si dividono in grassi vegetali contenuti nell'olio di oliva e nella margarina e in grassi animali contenuti nei formaggi e nella carne. Forniscono 9,3 kcal di energia per ogni grammo, ma sono più lenti nello smaltimento.

Funzione energetica di riserva



3. Le **proteine** sono contenute nei legumi, nella frutta secca, nei formaggi, nella carne e nel pesce. Forniscono 4,1 Kcal per ogni grammo

Funzione plastica o costruttrice



4. L' **acqua** è contenuta in quasi tutti gli alimenti. Nell'uomo l'acqua costituisce più del 60% del peso corporeo in un adulto. E' il costituente essenziale dei viventi, scioglie sostanze utili, le trasporta a ogni cellula dell'organismo ed elimina le sostanze di rifiuto

Funzione regolatrice



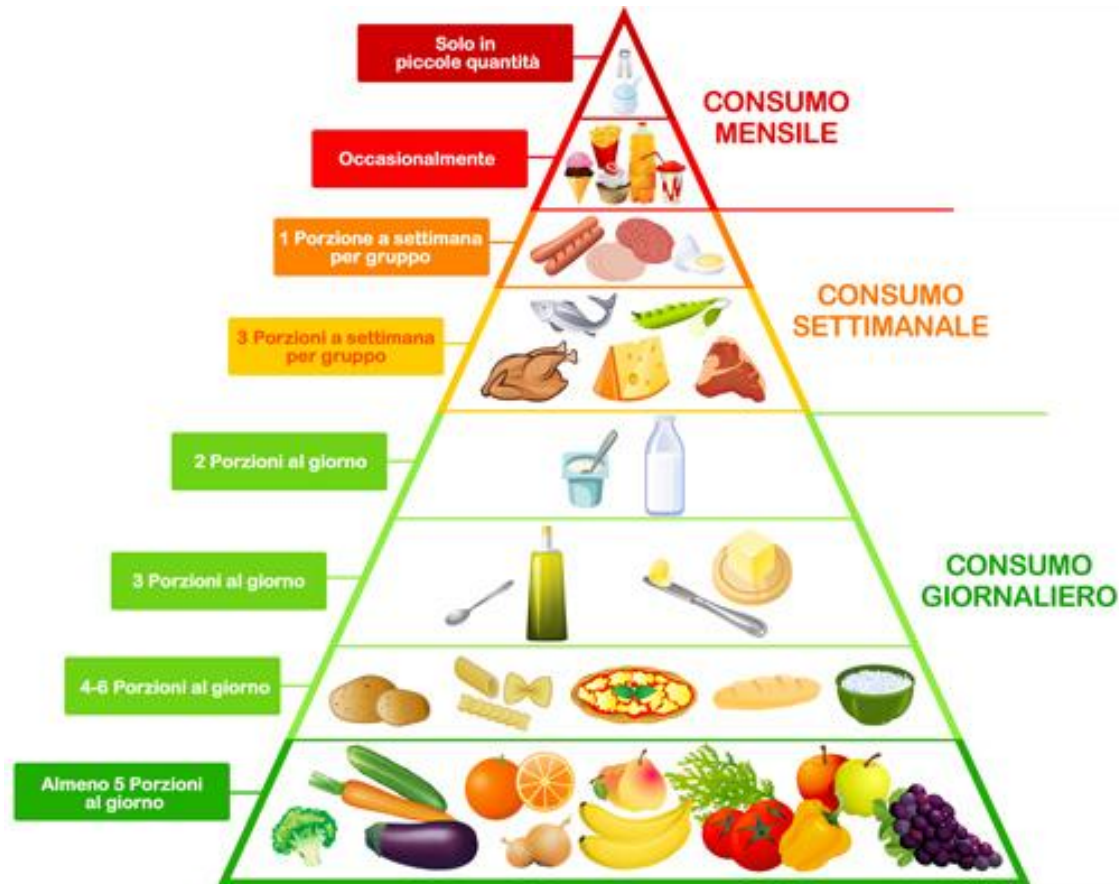
5. I **sali minerali** sono contenuti nelle verdure, nei latticini e derivati. Servono a regolare le funzioni dell'organismo e apportano materiale per costruire alcune parti del nostro corpo (ossa e denti.)

Funzione regolatrice e costruttrice



La dieta mediterranea.

Alla base della dieta mediterranea troviamo consumo giornaliero di frutta e verdura in gran quantità, i carboidrati e in quantità minore le proteine e i grassi. Infine viene consigliato il consumo moderato di dolci e sale.



COSA FARE PER ALIMENTARTI MEGLIO:

- Tieni sotto controllo il tuo peso; fai sport all' aria aperta o svolgi piccoli lavori,ma mi raccomando MUOVITI!!!



- Evita diete “Fai da te”



- Mangia molta frutta e verdura, variando il loro colore. Sapendo che i 5 colori in cui frutta e verdura si presentano (**rosso**,**verde**,**giallo**,**arancione**,bianco,**blu – viola**) corrispondono alla presenza di specifiche sostanze utili al nostro corpo.



- Consuma molti cereali preferibilmente integrali. Perché questi contengono molta fibra, fatta da cellulosa e lignina, che stimola il senso di sazietà e aiuta l'intestino a funzionare meglio.



- Consuma legumi e pesci tante volte alla settimana



- Limita il consumo di salumi e grassi di origine animale. Invece mangia molti grassi di origine vegetale.



- Modera il consumo di bevande e alimenti dolci soprattutto dolci fatti da amidi(carboidrati complessi), rispetto a quelli con zuccheri semplici. Lava molto bene i denti dopo il consumo.



- Bevi molta acqua.
Bevi solo qualche volta bibite gassate perchè contengono tanti zuccheri e calorie.

LE ERBE AROMATICHE



erbe aromatiche

Aneto, Anice, Basilico, Prezzemolo, Lavanda, Rosmarino, Salvia, Timo, Erba cipollina, Origano, Menta, Alloro

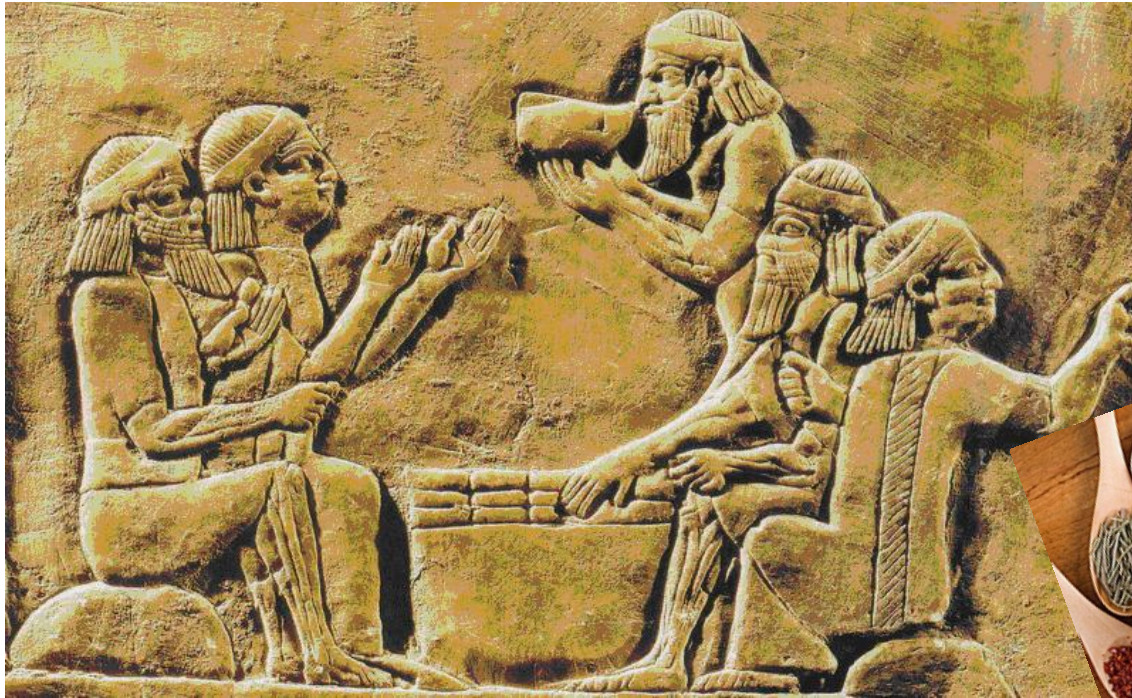
proprietà

Antinfiammatoria(per il mal di gola), lenitiva, rinfrescante, decongestionante (per il raffreddore) , stimolano la produzione di saliva e succhi gastrici,combattono la sinusite, hanno effetto tonico



Un po' di storia

Le erbe aromatiche sono state usate nel passato da molti popoli per cibi e decorazioni



Dove e quando si coltivano

Si possono coltivare in luoghi soleggiati e ben areati, normalmente in vasi e giardini .

Durante i mesi primaverili da Aprile a Maggio



Segui la stagionalità di frutta e verdura

Esistono buoni motivi per mangiare frutta e verdura di stagione:

- **Il gusto ed il sapore.** I prodotti di stagione sono molto più buoni e profumati degli stessi prodotti mangiati nei mesi “sbagliati”



- **La salute.** Perché le verdure di stagione richiedono una quantità nettamente inferiore di prodotti chimici per eliminare parassiti. In aggiunta, cambiare i cibi in tavola secondo le stagioni vuol dire diversificare sempre l’apporto di vitamine, sali minerali e altri principi nutritivi di cui l’organismo ha bisogno.

• **prezzo.** La frutta e la verdura di stagione non ha bisogno di serre e di energia aggiuntiva per crescere e maturare, basta quella del sole. Non ha costi di conservazione nelle celle frigorifere e scegliendo prodotti a km zero, vengono abbattuti i costi di trasporto.

GLI ALIMENTI NELLA SOCIETA' INDUSTRIALE

Il progresso scientifico e tecnologico ha preso disponibilità su mercato una quantità crescente di alimenti prodotti industrialmente, che offrono una serie di interessanti **vantaggi** :

- si conservano più a lungo,
- possono essere facilmente trasportati per rifornire le città lontane dai luoghi di produzione.

Ma questi vantaggi sono accompagnati ad alcuni **svantaggi** che ci devono far riflettere.

L'industria alimentare aggiunge ai vari alimenti un gran numero di **additivi**, sostanze chimiche che hanno lo scopo di conservare di addensare o di modificare il sapore dei cibi. Questi additivi non sono sempre innocui e sono spesso aggiunti senza una reale necessità.

A volte gli additivi sono utilizzati per mascherare i difetti del prodotto.

Ma i nuovi alimenti giungono sulle nostre tavole carichi di tutte le sostanze chimiche assorbite lungo la catena alimentare.

Per fare una merenda equilibrata

**Dì no!!
Alle
merendi
ne e ...
ai cibi
grassi!!**



Piuttosto mangia
una porzione di
frutta e la tua dieta
sarà più ricca e
sana!!!

Mangiare vario è meglio !!!!



Non mangiare
la solita
“MINESTRA”
prova a
mangiare vario
è meglio per il
tuo corpo!



...ma in modo
vario

FINE

