



POLICLINICO SAN DONATO
ISTITUTO DI RICOVERO E CURA A CARATTERE SCIENTIFICO



EDUCAZIONE ALIMENTARE TEENAGERS

Alimenta la tua Salute



GRUPPO OSPEDALIERO
SAN DONATO
Foundation



ANNO SCOLASTICO 2010/2011

Responsabile e Coordinatore del Progetto: Dottor ALEXIS ELIAS MALAVAZOS

Servizio di Dietetica, Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica, U.O. di Diabetologia e Malattie Metaboliche
I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

COMITATO SCIENTIFICO

Presidente: Professor GABRIELE PELISSERO

Direttore Scientifico I.R.C.C.S. Policlinico San Donato e Professore Ordinario di Igiene presso Università degli Studi di Pavia

(in ordine alfabetico):

GIUSEPPE BANFI Direttore Scientifico Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation

MICHELA BARICHELLA Presidente Associazione Dietisti Italiani Sezione Lombardia Svizzera

SILVIA BRIGANTI Specializzanda Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione dell'Università degli Studi di Milano

PAOLO CABITZA Prof. Ordinario di Clinica Ortopedica Università degli Studi di Milano, Responsabile U.O. Ortopedia e Traumatologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

MICHELE CARRUBA Direttore Centro Ricerca sull'Obesità, Dip. Farmacologia, Chemioterapia e Tossicologia, Università degli Studi di Milano

FRANCESCO CAVIEZEL Già Primario Unità Operativa. Endocrinologia e Diabetologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

BENVENUTO CESTARO Direttore della Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione dell'Università degli Studi di Milano

GIULIANA CIGHETTI Direttore della Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione dell'Università degli Studi di Milano

CARLO CORAZZA Direttore Commissione Europea – Rappresentanza a Milano

MASSIMILIANO MARCO CORSI Direttore U.O.C. Laboratorio di Patologia Clinica I.R.C.C.S. Policlinico San Donato,
Cattedra di Patologia Clinica, Università degli Studi di Milano

DOMENICO DE TOMA Primario Unità Operativa Oncologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

MARIO DOMPE' Sindaco Comune di San Donato Milanese

CLAUDIA ERMETICI Psicologa, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano

FEDERICA ERMETICI U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

CECILIA FERRARI Psicologa, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano

VIRGILIO FERRUCCIO FERRARIO Preside Facoltà Medicina e Chirurgia Università degli Studi di Milano

CARLA FONTANA Dirigente Medico Responsabile Centro di Dietologia Infantile ASL 2 Savonese

ALESSANDRO FRIGIOLA Primario Unità I di Cardiocirurgia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

LAURA GARNERONE Servizio di Dietetica, Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica- I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

RICCARDO GAROSCI Presidente Comitato Tecnico e Scientifico "Scuola e Cibo" del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

GILDA GASTALDI Medico Igienista Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation

GIULIA GOBBO Dirigente U.O. Medicina Interna I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

GIANLUCA IACOBELLIS Director of JMH Diabetes Clinic, Division of Endocrinology, Diabetes and Metabolism, Department of Medicine,
University of Miami, FL USA

ANNA LAMBERTI Istituto Superiore di Sanità, Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute, Roma

ALEXIS ELIAS MALAVAZOS Responsabile Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

GIOVANNI MEOLA Prof. Ordinario di Neurologia Università degli Studi di Milano, Responsabile U.O. Neurologia e Stroke-Unit I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

LORENZO MENICANTI Primario Unità II di Cardiocirurgia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

SILVANO MILANI Professore Istituto di Statistica Medica e Biometria "G.A. Maccacaro", Università degli Studi di Milano

LELIO MORRICONE Primario U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

FABRIZIO MURATORI Presidente Società Italiana dell'Obesità Sezione Lombardia

ANNA PAGANI Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione dell'Università degli Studi di Milano

CRISTIAN RICCI Unità di Epidemiologia e Biometria Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation

UMBERTO SOLIMENE Direttore della Scuola di Specializzazione in Medicina Termale Università degli Studi di Milano

SANTI TRIMARCHI Dirigente U.O. II Chirurgia Vascolare I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

GUIDO TETTAMANTI Coordinatore Scientifico I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

MARCO ZAMPIERI Assessore Sanità e Politiche Sociali Comune di San Donato Milanese

ROBERTA ZELASCHI Specializzanda Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione dell'Università degli Studi di Milano



Facciamo un patto per l'anno 2010/2011...

Io, insegnante, mi impegno a:

1. Partecipare attivamente per educare ad una sana alimentazione
2. Mangiare frutta e verdura regolarmente
3. Non eccedere con i compiti per permettere l'attività fisica

Firma



Io, alunno, mi impegno a:

1. Ascoltare con attenzione le lezioni di ed. alimentare
2. Mangiare frutta e verdura tutti i giorni
3. Fare attività fisica con regolarità

Firma



Io, genitore, mi impegno a:

1. Dare il buon esempio a tavola
2. Adeguare la spesa ad una alimentazione corretta
3. Dare per merenda un frutto ai miei figli

Firma



Cari teenagers,

le ricerche più recenti nel campo della nutrizione dimostrano che non abbiamo ancora imparato ad alimentarci correttamente: ingeriamo troppa energia (calorie) e poche sostanze nutritive. A questo si associa un aumento della sedentarietà (cioè una ridotta spesa energetica).

E' necessaria dunque una nuova educazione, che ci insegni e ci stimoli ad un'alimentazione corretta cominciando da una migliore conoscenza del cibo che ogni giorno mangiamo. Questo è uno degli obiettivi di questo quaderno.

Ma non è il solo mezzo che E.A.T. intende utilizzare. Abbiamo usato strumenti diversi per avviare questa nuova educazione alimentare: le nuove tecnologie (internet e SMS), lo stimolo al movimento e all'attività fisica (contapassi), il coinvolgimento dei genitori (con i percorsi personalizzati all'interno del Superstore di zona), e le ore d'insegnamento tenute dai medici nutrizionisti.

Pensiamo che questa sia una svolta importante per le nuove generazioni di studenti e di insegnanti, e partiremo in questo percorso che ci porterà fuori dalle mura della città, proprio da voi e dai vostri risultati.

Alexis Elias Malavazos
I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

Gilda Gastaldi
Gruppo Ospedaliero San Donato
Foundation



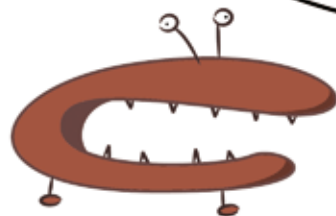
Miglioriamo il mondo ANCHE a TAVOLA. Impegnamoci a...

1. Preferire prodotti locali che non subiscono lunghi trasporti con mezzi inquinanti;
2. Scegliere frutta e verdura di stagione, che non consumano energia per la conservazione;
3. Acquistare dal produttore, per evitare passaggi del prodotto con inutili trasporti;
4. Privilegiare i prodotti sfusi senza imballaggi;
5. Acquistare confezioni formato famiglia, per ridurre il consumo di imballaggi;
6. Andare a fare la spesa in gruppo per ridurre i consumi di energia nei trasporti per fare la spesa;
7. Utilizzare più volte le borse per la spesa servendosi di quelle fatte con materiali biodegradabili o di tela, non di plastica;
8. Ottimizzare l'energia consumata in cucina con pentole e frigoriferi a basso impatto;
9. Evitare piatti e bicchieri di plastica che inquinano l'ambiente;
10. Fare sempre la raccolta differenziata per recuperare energia dai rifiuti prodotti.



E inoltre non dimenticare di:
spegnere sempre tutte le luci non necessarie;
limitare lo spreco dell'acqua, per esempio chiudendo il
rubinetto quando ci si spazzola i denti;
utilizzare l'acqua di lavaggio di frutta e verdura
per innaffiare le piante nei vasi.

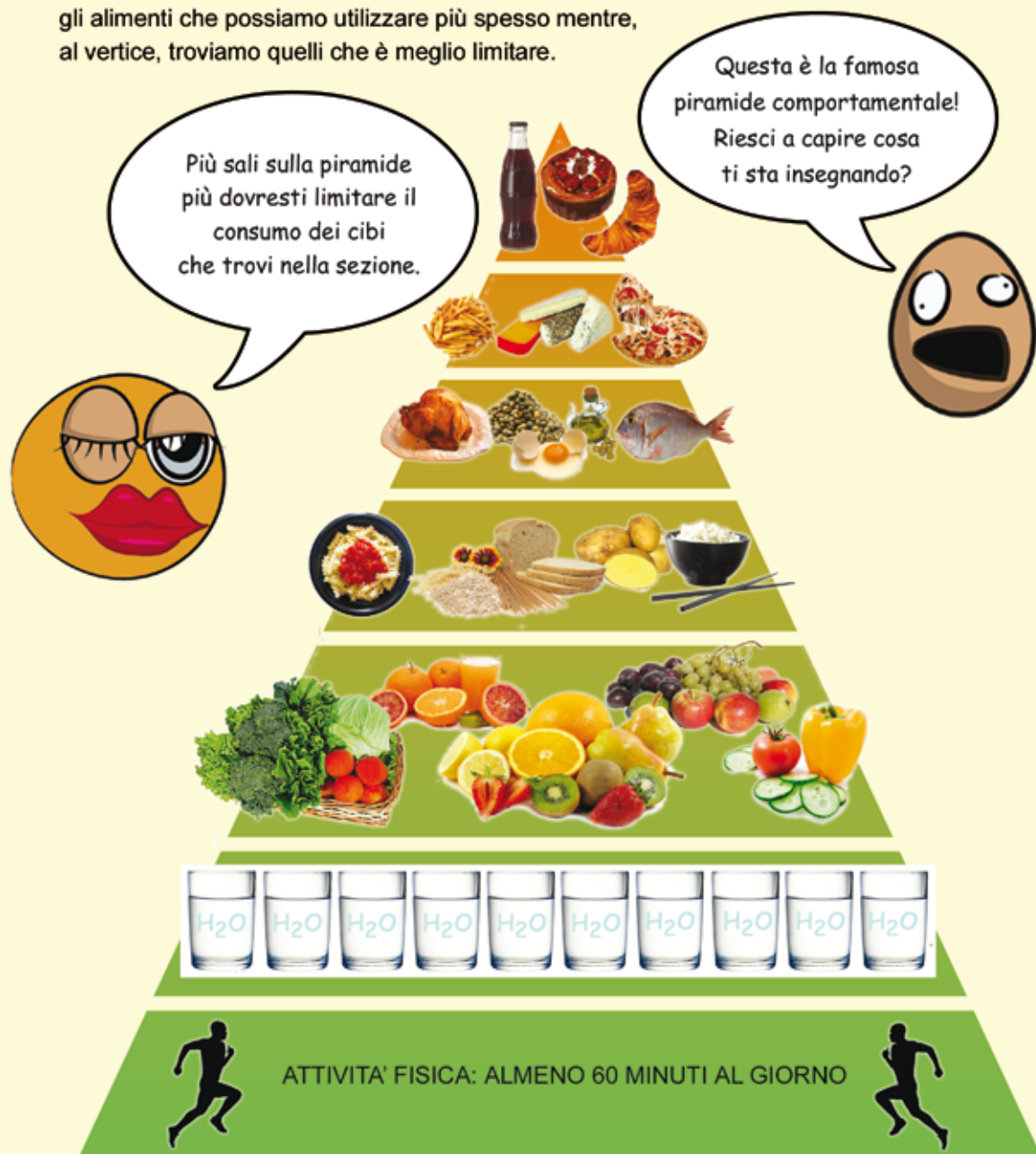
E ricordati
di fare almeno un'ora
di attività fisica
al giorno!



LA PIRAMIDE COMPORTAMENTALE

La Piramide Comportamentale è il simbolo di un "sano ed equilibrato stile di vita": ci deve guidare nella scelta degli alimenti e dei comportamenti quotidiani. Essa è formata da sei sezioni, contenenti vari gruppi di alimenti, più una sezione dedicata all'attività fisica.

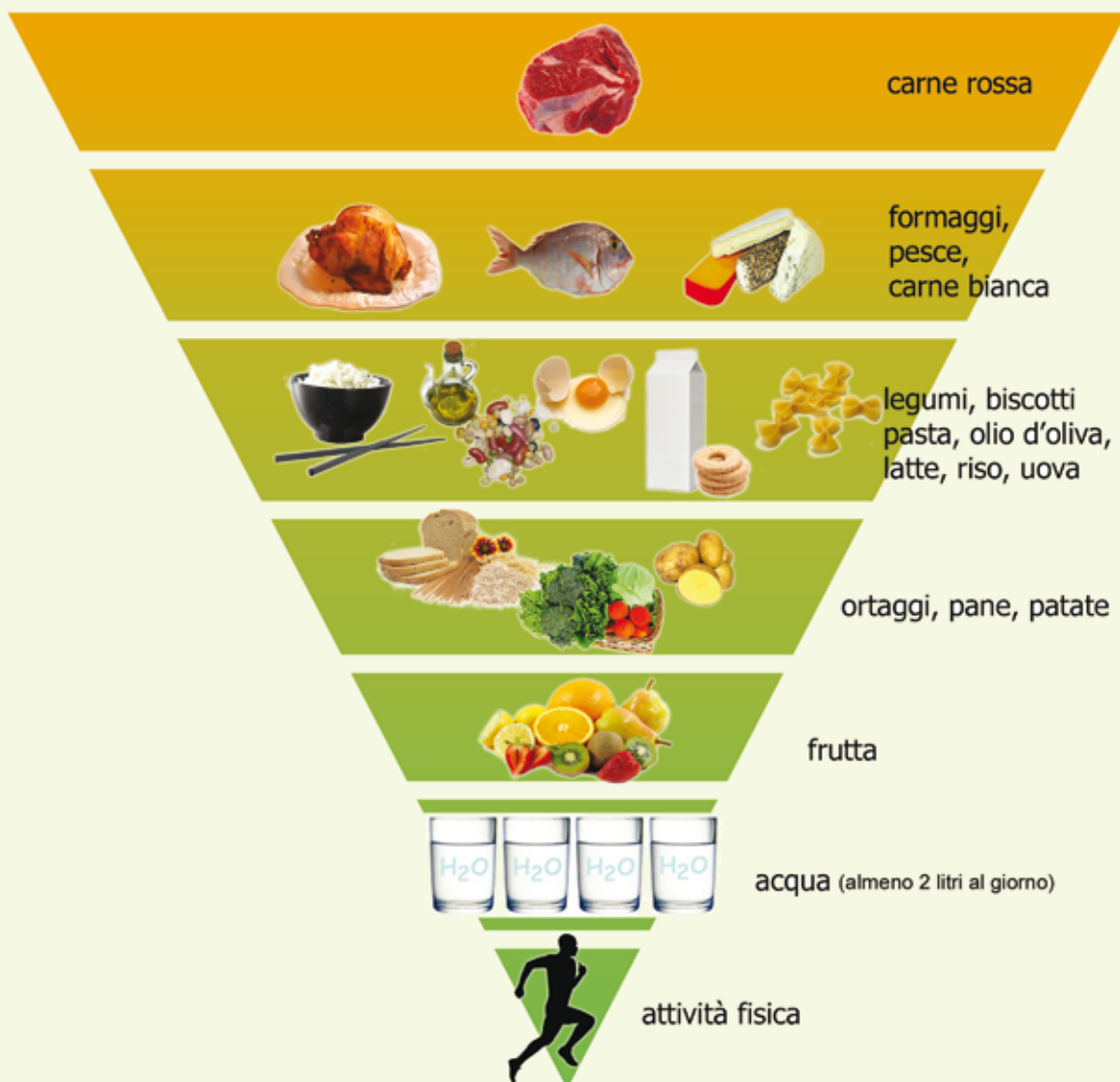
Ciascun gruppo alimentare deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione. Alla base della Piramide troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più spesso mentre, al vertice, troviamo quelli che è meglio limitare.



LA PIRAMIDE AMBIENTALE

La salute della Terra passa anche per la nostra Tavola.

E' questo il significato della Piramide Ambientale: i cibi più sani fanno bene non solo a noi ma anche al Pianeta. La Piramide Ambientale, strutturata come quella Comportamentale, evidenzia l'impatto ecologico dei diversi cibi sull'ambiente. In alto si trovano gli alimenti la cui produzione inquina di più (carni e latticini) ed andrebbero consumati con moderazione. In basso quelli più sostenibili (frutta, verdura e cereali), da assumere più frequentemente. Affiancando le due piramidi è chiaro che i cibi sani sono anche quelli più ecologici.



UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA

(come distribuire le calorie durante i pasti)



Colazione 20%



Spuntino 5%



Merenda 5%



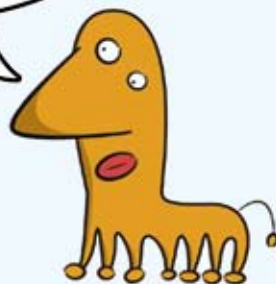
Pranzo 40%



Cena 30%

Carboidrati e proteine
devono essere presenti
in ogni pasto, nelle
giuste proporzioni!

La frutta e la
verdura non devono MAI
mancare! Gli spuntini a base
di frutta sono ottimi
per togliere la fame!



L'ATTIVITA' FISICA

Accanto a una sana e corretta alimentazione non bisogna dimenticare l'importanza di un'attività fisica costante. L'attività fisica consigliata è quella **"aerobica"**, che permette una migliore ossigenazione dell'organismo.

Oltre alle partite di calcetto, di pallavolo e di pattinaggio che ben rappresentano questo tipo di attività, ci sono anche altre attività aerobiche più comuni che tutti possiamo svolgere in ogni momento della giornata nella vita quotidiana.

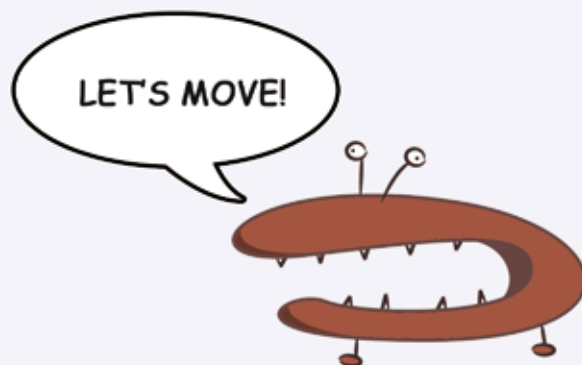
Le attività aerobiche più semplici da considerare sono:

- camminata a passo veloce
- corsa o tapis roulant
- bicicletta o cyclette
- danza/ginnastica aerobica
- saltare la corda



In aggiunta all'attività fisica aerobica ci sono altre azioni che si possono fare giornalmente, per combattere la sedentarietà come:

- passeggiare con gli amici
- andare a scuola a piedi
- fare le scale invece di prendere l'ascensore o le scale mobili



L'attività fisica aerobica dà un'infinità di vantaggi nella vita di tutti i giorni.
Ci fa sentire meglio perché:

- dà più energia
- migliora l'immagine di se stessi
- aumenta la resistenza all'affaticamento aiutando il cuore e i polmoni a lavorare con più efficienza, così anche il cervello funziona meglio!
- migliora la capacità di addormentarsi velocemente e dormire bene
- aiuta a socializzare e dà l'opportunità di conoscere nuovi amici
- ci porta a preferire cibi più sani e che ci danno l'energia giusta

L'attività fisica regolare ci fa studiare meglio:

- aiuta ad essere più produttivi e concentrati a scuola
- aiuta a memorizzare le nozioni più facilmente
- aiuta il cuore e i polmoni a lavorare con più efficienza, così anche il cervello funziona meglio!



Attività fisica regolare
e corretta alimentazione,
due facce
della stessa medaglia!

Uno strumento utile per aiutarti a capire in quali giorni sei più pigro e in quali invece sei più attivo, è il contapassi, che puoi indossare quotidianamente. 10.000 passi al giorno corrispondono a circa un'oretta di attività fisica aerobica.

Se vuoi essere un campione...
salta la corda,
non la colazione!

Ascolta la musica,
ma stai attento se fai
jogging per la strada
con gli auricolari!
Rischi di non sentir arrivare
le macchine!

**IL MENO
POSSIBILE**

guardare la tv,
usare il computer
e i videogiochi, stare
seduti per più di 30 minuti

**2-3 VOLTE
A SETTIMANA**

ATTIVITA' RICREATIVE
rollerblade
skateboard,
pattinaggio sul ghiaccio

ESERCIZI MUSCOLARI
stretching,
yoga, flessioni,
piegamenti

**3-5 VOLTE
A SETTIMANA**

ESERCIZI AEROBICI
(almeno 60 minuti)
andare in bicicletta,
saltare la corda, nuotare,
camminare a passo svelto

ATTIVITA' RICREATIVE
(almeno 60 minuti)
calcio, tennis, basket,
arti marziali, pallavolo,
danza, ballo, escursioni,

**OGNI GIORNO
IL PIU' POSSIBILE**

 = 1h

camminare, passeggiare con il cane, scegliere strade più lunghe,
fare le scale invece che prendere l'ascensore,
camminare per andare a fare la spesa, fare giardinaggio



MENSA sana in corpore sano

Cosa significa seguire una sana alimentazione?

Significa mangiare cibi sani, in quantità adeguate, variando le scelte. Si sente spesso parlare di "alimentazione equilibrata, corretta, sana" e, contemporaneamente, sui giornali vengono pubblicate le diete più strane e sbilanciate: quella della carota, della verza, della banana del minestrone... spacciate come soluzioni miracolose capaci di farti dimagrire 10 chili in 5 giorni!

L'esperienza ci insegna che i chili persi in fretta si riprendono subito e questo "sali e scendi" di peso non fa certo bene al nostro corpo! ANZI FA MALISSIMO!

Ogni cibo ha le sue proprietà e se consumato in quantità corretta non fa assolutamente ingrassare. La pasta e il pane, la carne, il pesce, le uova, il latte, i legumi, la frutta e la verdura, perfino gli zuccheri e i grassi, sono utili al nostro corpo e devono essere sempre presenti come si vede dalla piramide comportamentale.

Se hai dubbi sul tuo stato di forma rivolgiti ai medici di E.A.T.
(nutrizione.psd@grupposandonato.it)



Ciò che mangi è molto importante. Perché è l'unico mezzo che hai per crescere forte e mantenerti sano.



Senza cibo non c'è vita. Ma se mangiamo troppo, troppo poco o in modo sbilanciato, ci ammaliamo.

Attenzione dunque, ma senza ansie eccessive: sei fortunato/a a vivere in Italia, un Paese dove puoi trovare e scegliere una grande quantità di prodotti alimentari, buoni e anche sani.

I MICRORGANISMI E IL “CASO LATTE”

Devi sapere che in natura nessun alimento è privo di microbi; infatti i microbi si trovano dappertutto, anche sulla nostra pelle, e questo è naturale.

Questi microrganismi viventi sono presenti anche negli alimenti in un numero più o meno elevato; maggiore è questo numero, più breve è il tempo di conservazione del prodotto.

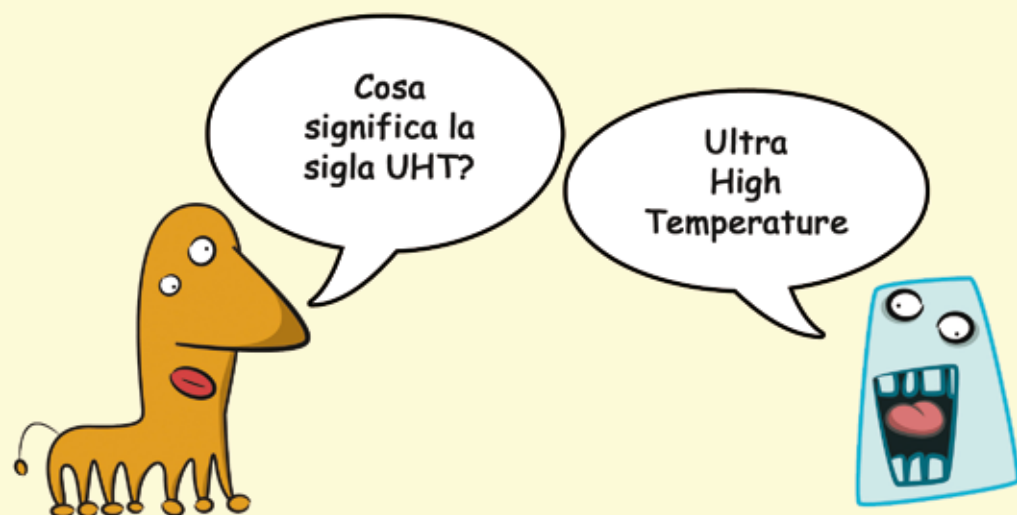
Prendiamo per esempio il latte.

Il latte fresco pastorizzato è il latte che dopo la mungitura viene pastorizzato, cioè trattato termicamente per distruggere i microrganismi patogeni (pericolosi) e ridurre quelli che in breve tempo, potrebbero alterare il prodotto. La pastorizzazione avviene a temperature non troppo elevate, comprese generalmente tra 75° e 85°, ed ha una durata di circa 15-20 secondi.

Ciò consente di mantenere il valore nutritivo del latte pressoché inalterato, ma non permette la sterilizzazione dell'alimento, ovvero la distruzione di tutti i microrganismi. È questo il motivo per cui il latte fresco pastorizzato può essere conservato al massimo per 6 giorni a temperature di 4°, cioè in frigorifero.

Invece, il latte a lunga conservazione UHT è più stabile agli agenti microbici, poiché viene trattato a temperature più elevate (140°) per pochi secondi.

Questo trattamento è sufficiente ad eliminare proprio tutti i microbi presenti (nessuno è tanto forte da resistere a queste temperature) e consente una conservazione anche per 3 mesi, purché la confezione rimanga sigillata. Una volta aperta, il latte deve essere conservato in frigorifero per 3-4 giorni.



OCCHIO ALL'ETICHETTA!

Saper leggere l'etichetta di un alimento è indispensabile per poterne conoscere le caratteristiche di sicurezza e di qualità. L'etichetta è la carta d'identità dell'alimento. Sull'etichetta trovi le informazioni che tutti i prodotti alimentari devono riportare.

1. Il nome del prodotto
2. Il nome e la sede del fabbricante
3. Il nome del confezionatore o di un venditore comunitario europeo
4. L'elenco degli ingredienti del prodotto (in ordine di quantità, dalla più alta alla più bassa) comprese le sostanze aromatizzanti e gli additivi (per esempio i coloranti). La lettera E seguita da un numero, indica che nel prodotto è presente un additivo autorizzato dall'Unione Europea.
5. La data di scadenza (o TMC, Termine Minimo di Conservazione)
6. Il peso netto
7. Le modalità di conservazione
8. L'elenco delle sostanze allergizzanti
9. Il numero di lotto di produzione che permette di rintracciare l'origine del prodotto.

L'etichetta è la tua vera amica,
l'amica della tua sicurezza alimentare e
della tua salute. Molto più amica di tutti i
messaggi che ti arrivano con la pubblicità
e che poco hanno a che fare
con il tuo benessere!



Le etichette di alcuni alimenti, oltre alle informazioni riportate qui fianco, ne devono contenere altre specifiche.



Per la verdura e gli alimenti freschi, in generale, deve essere indicato il luogo da dove provengono.

Per il pesce deve essere specificato anche se è pesce di allevamento, cioè cresciuto in zone delimitate dove viene controllata la crescita con il fine di venderlo, o se è pescato in mare, fiume, o lago e viene catturato e poi venduto.



Per le uova, vista la breve durata di conservazione, deve essere indicata la data in cui è stato deposto dalla gallina e la data entro cui si deve consumare. **Attenzione:** le uova scadute possono essere pericolose e difficilmente si capisce se sono contaminate.

Per le carni il discorso è un po' più complicato, visti i casi di malattie che possono essere legati al loro consumo (salmonellosi, ecc.). tutti i venditori di carni bovine e di pollame (fresche e congelate, comprese quelle macinate) devono etichettarle in tutte le fasi, dando, oltre alle normali informazioni sul taglio, il prezzo, il peso e la scadenza, quelle relative al luogo di provenienza degli animali da cui deriva la carne. Nel negozio in cui la carne viene venduta al taglio, in macelleria, l'etichetta può essere sostituita con un'informazione fornita per iscritto e in modo visibile dal cliente, posta sulla vaschetta o su un cartello a fianco del pezzo di carne.



Alcune etichette contengono informazioni aggiuntive sulla qualità del prodotto:

1. Marchi di qualità
2. Tabella nutrizionale, che indica la quantità di grassi, proteine, zuccheri e calorie che sono contenute in 100 grammi di quel prodotto.

Per i prodotti confezionati, non è sempre obbligatorio, ma spesso viene riportato:

1. A quale temperatura va conservato
2. Come consumarlo
3. Come cuocerlo

Se non capisci l'etichetta
o hai qualche dubbio su cosa
ci sia scritto,
chiedi al negoziante.



PRODOTTI CONGELATI E SURGELATI

Quando compri prodotti surgelati o congelati ricordati che devi trasportarli subito a casa e conservarli nel congelatore. Nei supermercati trovi delle pratiche buste salvagelo. Usale se sai che il tempo di ritorno a casa può essere lungo o la temperatura esterna è molto alta, come d'estate.

Una volta scongelati, i prodotti non possono più essere ricongelati.

Perché?

Ricordi i microbi che sono presenti su tutti gli alimenti?

Bene, anche in questo caso quelli che sono presenti nel cibo congelato, e che stanno buoni buoni al freddo, durante lo scongelamento si risvegliano e cominciano subito a moltiplicarsi diventando velocemente talmente tanti da rappresentare un rischio per la salute. Per questo motivo, il prodotto scongelato deve essere ben cotto prima di essere consumato. Quindi attenzione a non far scongelare il cibo dal negozio a casa.

Congelare un alimento non è la stessa cosa che surgelarlo.

Perché?

La surgelazione avviene a temperature bassissime, meno di 40° sotto lo zero. Questo non si riesce a fare a casa ma solo con impianti industriali e utilizzando tecniche particolari.

Il congelamento invece è possibile farlo anche nel proprio congelatore di casa, ma per attuarlo in modo corretto e sicuro devi seguire alcune indicazioni...

Le buste sono riciclabili,
portale con te
la prossima volta che
vai a fare la spesa.



... indicazioni
che trovi nella
prossima pagina!





Congelare...

Il congelamento:

- deve essere fatto subito dopo l'acquisto
- su pezzi non voluminosi, cioè su cibi porzionati
- su cibi confezionati in pellicole e/o posti in contenitori/buste sigillate
- senza riempire troppo il comparto di congelamento, cioè lasciando che l'aria circoli tra le confezioni.



...e scongelare



Mentre per i surgelati devi seguire le indicazioni riportate sulla confezione, per lo scongelamento degli alimenti congelati in casa, bisogna seguire poche ma importanti regole.

- È meglio se viene eseguito in frigorifero
- Può essere eseguito nel forno a microonde
- Non deve essere eseguito in acqua
- Non deve essere eseguito a temperatura ambiente, a meno che non si tratti di un prodotto non deperibile come il pane
- Deve essere completo
- Il prodotto scongelato non deve mai essere ricongelato.

ALCUNE SIGLE PER RICONOSCERE GLI ALIMENTI

ALIMENTI BIOLOGICI

L'agricoltura biologica è un metodo di coltivazione che prevede di utilizzare solo tecniche e prodotti di origine naturale, in equilibrio con l'ambiente.

L'allevamento biologico viene realizzato seguendo alcune regole molto importanti che garantiscono agli animali gli spazi adeguati e un'alimentazione appropriata alle loro esigenze vitali: un animale che vive bene è più sano e gli alimenti che ci fornisce (latte, uova, carne, miele, ecc.) sono di migliore qualità.

La garanzia che ci troviamo di fronte ad un prodotto biologico è l'etichetta.

Diffidate da prodotti arrecanti in etichetta definizioni quali "bio", "eco", "sano", "genuino"...sono solo parole e non è detto che ciò corrisponda al vero. L'etichettatura dei prodotti biologici è inconfondibile. Il nuovo logo, è a forma di foglia.



Scegliere biologico significa sostenere la qualità, la stagionalità e la territorialità delle produzioni portando sulla tavola cibi che rispettano l'ambiente, l'uomo e gli animali, dalla fase di coltivazione o allevamento, alla trasformazione, alla conservazione fino al confezionamento e la distribuzione del prodotto.



D.O.P. – Denominazione di Origine Protetta

E' un marchio europeo di tutela del nome che viene attribuito a un prodotto agroalimentare originario di una regione, di un determinato luogo o di un paese, le cui qualità sono dovute essenzialmente o esclusivamente all'ambiente geografico, comprensivo dei fattori naturali e umani.

L'intero ciclo produttivo (materia prima, produzione, trasformazione e confezionamento) avviene nell'area geografica delimitata e quindi, date le condizioni produttive, non riproducibile fuori da quest'area.

Attualmente in Italia i marchi DOP sono 117 e tra i prodotti così marchiati troviamo il Basilico genovese, l'Aceto Balsamico tradizionale di Modena, il Grana Padano, la Mela della Val di Non, la Soppresata di Calabria.

I.G.P. – Indicazione Geografica Protetta

E' un marchio europeo che viene dato a un prodotto agroalimentare originario di un'area geografica, la cui qualità, reputazione o altre caratteristiche possono essere attribuite all'origine geografica e la cui produzione e/o trasformazione e/o elaborazione avvengono nell'area geografica determinata.

A differenza della DOP, quindi, la IGP non richiede necessariamente lo svolgimento in loco dell'intero ciclo produttivo, ma è sufficiente che solamente una fase avvenga in una particolare area geografica che ne qualifichi la tipicità.

Attualmente i prodotti con marchio IGP in Italia sono 64, tra cui l'Arancia Rossa di Sicilia, la Bresaola della Valtellina, il Capperio di Pantelleria, la Mortadella di Bologna, il Pomodoro di Pachino.

S.T.G. – Specialità Tradizionale Garantita

Anche questo è un marchio europeo destinato a un prodotto agroalimentare ottenuto da materie prime tradizionali, oppure con un metodo di produzione e/o di trasformazione di tipo tradizionale. La STG non prevede quindi un vincolo a un'area geografica delimitata, ma soltanto il rispetto di un metodo di produzione specifico o di un preciso elenco di ingredienti tradizionali che, ove rispettati, ne rendono possibile la produzione in un qualsiasi paese europeo.

I prodotti italiani che fanno parte di questo elenco sono pochi ma importanti come la Pizza Napoletana e la Mozzarella.

P.A.T. – Prodotto Agroalimentare Tradizionale

Questo invece è un marchio tutto italiano destinato ad alimenti tradizionali locali di cui il nostro paese è ricchissimo. Il marchio PAT è riconosciuto a livello regionale a tutti gli alimenti che derivano da prodotti agricoli o dell'allevamento lavorati secondo antiche ricette e quindi valorizzano la tradizione locale. Non troverai i marchi sulle etichette dei prodotti, perché non è consentito, ma se osservi attentamente i cartelloni pubblicitari ti potrà capitare di incontrarlo. I prodotti che fanno parte di questi elenchi regionali talvolta ne escono per ottenere la certificazione DOP e IGP.

RIASSUMENDO...

1. Leggi sempre l'etichetta dei prodotti alimentari e il cartellino con gli ingredienti esposto nei negozi.
2. Segui sempre le istruzioni riportate sulle confezioni, comprese le modalità di conservazione, dal momento dell'acquisto fino al consumo.
3. Fidati del tuo olfatto e del tuo gusto. Se se stai per bere o mangiare qualcosa, soprattutto fuori casa, annusa prima di assaggiare. Se trovi che ci sia qualcosa di strano evita di bere o mangiare quel che ti viene offerto.
4. Fai attenzione ai coperchi dei barattoli delle conserve: non devono essere rigonfi o deformati e devono fare un click quando li apri.
5. Mangia cibi freschi e di stagione.
6. Se possibile consuma alimenti della tua zona, cosiddetti di "filiera corta", comprando i prodotti ortofrutticoli direttamente dal produttore; in questo modo si può spesso risparmiare.
7. Fai molta attenzione a come trasporti i cibi che hai acquistato, soprattutto i surgelati, che devono essere trasferiti dal negozio a casa in tempi brevi.
8. Una volta a casa riponi immediatamente i prodotti in frigorifero o in freezer se sono surgelati. Non lasciare alimenti freschi esposti all'ambiente. Ricorda di porre la carne e il pesce negli scomparti più freddi del frigorifero.
9. Ricorda che i prodotti surgelati vanno consumati secondo le istruzioni riportate sull'etichetta, i congelati vanno scongelati in frigorifero prima della cottura e non devono più essere ricongelati
10. Controlla la data di scadenza del prodotto, sia prima dell'acquisto sia prima di consumarlo, e mangialo entro il termine consigliato dall'etichetta.
11. Ricordati di lavare sempre bene con acqua fredda frutta e verdura, prima di consumarla. Un lavaggio accurato consente di eliminare i microbi pericolosi e i residui di sporco presenti sulla superficie.



QUALCHE REGOLA GENERALE IN PIU'!

1. Mantieni il peso forma, imparando a scegliere i cibi con la ragione e non solo con la "gola", variando il più possibile le tue scelte a tavola per poter fornire al tuo organismo tutti i nutrienti e facendo una costante attività fisica. Ricordati! Le calorie quotidiane assunte col cibo dovrebbero corrispondere il più possibile a quelle che spendi ogni giorno.
2. Mangia più cereali (anche integrali) e legumi, e consuma ogni giorno cinque porzioni tra frutta e verdura, fonti preziose di vitamine, sali minerali, fibre, sostanze antiossidanti e acqua.
3. Per i grassi: limita la quantità e scegli la qualità, preferendo i grassi vegetali (primo tra tutti l'olio extravergine d'oliva) e cerca di consumare pesce, preferibilmente azzurro (perché è ricco di preziosi acidi grassi omega3), almeno due volte alla settimana.
4. Bevi acqua in abbondanza (almeno 1,5 / 2 lt al giorno). Cerca di eliminare le bevande zuccherate che contengono tanto zucchero e apportano tante calorie.
5. Fai cinque pasti al giorno (re principali, più due spuntini), per tenere meglio sotto controllo la fame e per avere l'energia necessaria alla mente e al corpo, che deve essere il più possibile attivo sia a casa che fuori casa.
6. Inizia sempre la giornata con una buona prima colazione e non saltare i pasti.
7. Cerca di andare a fare la spesa a stomaco pieno e con la lista di cosa comprare portandoti la borsa di tela.
8. Consuma almeno 1/2 volte alla settimana i legumi freschi o secchi, abbinati alla pasta o al riso, perché possono sostituire le proteine della carne o del pesce.
9. Non dar credito ai pregiudizi e ai luoghi comuni, non farti prendere da mode o messaggi fuorvianti. La vera bellezza è quella che viene dall'essere in buona salute e non servono, anzi sono controproducenti i digiuni, le fatiche eccessive in palestra, le diete sbilanciate e troppo drastiche. Non fare diete restrittive: causano il cosiddetto "effetto yo-yo": prima dimagrisci e poi ingrassi.
10. Usa poco sale a tavola. È già presente in tanti alimenti confezionati e conservati, e se ne mangi troppo potrebbe favorire la comparsa di problemi come l'ipertensione arteriosa.

LE STAGIONI DELLA VERDURA

	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settemb.	ottobre	novemb.	dicemb.
ASPARAGI												
BIETA												
CARCIOFO												
CARDO												
CAROTA												
CAVOLO												
CETRIOLO												
CIPOLLA												
FAGIOLINI												
FAGIOLI FRESCHI												
FAVE FRESCHE												
FINOCCHIO												
LATTUGA												
MELANZANA												
PATATE												
PEPERONE												
PISELLI FRESCHI												
POMODORO												
RADICCHIO												
RAVANELLO												
SEDANO												
VERZA												
ZUCCA												
ZUCCHINA												

LE STAGIONI DELLA FRUTTA

	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settemb.	ottobre	novemb.	dicemb.
ALBICOCCA												
AGRUMI												
CACO												
COCOMERO												
CILIEGIA												
FRAGOLA												
FICO												
KIWI												
MARRONI												
MELA												
MELONE												
PERA												
PESCA												
PRUGNA												
UVA												

SETTIMANA		Cosa hai mangiato?	Quanti passi hai fatto?
DAL			
AL			
Lunedì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Martedì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Mercoledì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Giovedì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Venerdì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Sabato	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Domenica	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Valutazione Finale			

SETTIMANA

DAL

AL

Cosa hai mangiato?

Quanti passi
hai fatto?

Lunedì	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Martedì	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Mercoledì	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Giovedì	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Venerdì	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Sabato	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Domenica	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Valutazione Finale		

SETTIMANA DAL AL		Cosa hai mangiato?		Quanti passi hai fatto?		
Lunedì	colazione					
	pranzo					
	cena					
	spuntini					
Martedì	colazione					
	pranzo					
	cena					
	spuntini					
Mercoledì	colazione					
	pranzo					
	cena					
	spuntini					
Giovedì	colazione					
	pranzo					
	cena					
	spuntini					
Venerdì	colazione					
	pranzo					
	cena					
	spuntini					
Sabato	colazione					
	pranzo					
	cena					
	spuntini					
Domenica	colazione					
	pranzo					
	cena					
	spuntini					
Valutazione Finale						

SETTIMANA

DAL

AL

Cosa hai mangiato?

Quanti passi
hai fatto?

Lunedì	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Martedì	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Mercoledì	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Giovedì	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Venerdì	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Sabato	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Domenica	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Valutazione Finale		

SETTIMANA		Cosa hai mangiato?	Quanti passi hai fatto?
DAL			
AL			
Lunedì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Martedì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Mercoledì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Giovedì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Venerdì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Sabato	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Domenica	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Valutazione Finale			

SETTIMANA

DAL

AL

Cosa hai mangiato?

Quanti passi
hai fatto?

Lunedì	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Martedì	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Mercoledì	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Giovedì	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Venerdì	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Sabato	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Domenica	colazione	
	pranzo	
	cena	
	spuntini	
Valutazione Finale		

AFFRONTIAMO UN ARGOMENTO DIFFICILE... **L'ALCOL**

L'alcol è una sostanza tossica, che può determinare una forte **dipendenza** ed è responsabile direttamente o indirettamente di molte malattie.

L'alcol è contenuto nel vino, nella birra, e nei superalcolici, ma attenzione, anche in tutte quelle bevande che si presentano colorate come comuni succhi di frutta molto dissetanti ma che contengono non poca quantità di alcol.

Per avere una misura bisogna tenere a mente che una bottiglia di birra da 330 ml, oppure un comune bicchiere di vino da 150 ml, contengono la stessa quantità di alcol di un bicchierino di superalcolico da 40 ml.

I giovani non devono bere alcolici perchè, **se hai meno di 16 anni, il tuo organismo non è in grado di "digerire" l'alcol in maniera efficace**. Il cervello e l'organismo dei ragazzi sono in via di formazione e l'uso di alcol può causare problemi di apprendimento, e può aumentare la probabilità di avere problemi di alcolismo da adulti. I ragazzi che iniziano a bere prima dei 15 anni hanno una maggiore probabilità di diventare alcolisti rispetto a coloro che iniziano più tardi.

Ora ti spieghiamo come l'alcol danneggia il tuo organismo. Bere alcolici sotto i 16 anni produce in maniera più rapida rispetto ad un adulto fenomeni dovuti all'intossicazione, perdita di coordinamento, riduzione della lucidità, diminuzione della memoria, rallentamento dei riflessi e ritardo della reazione a stimoli luminosi e sonori. In alcuni casi si può avere la perdita di coscienza.

L'alcol è in grado di provocare danni a molti organi tra cui, oltre al cervello, il fegato, lo stomaco, il cuore. Le ragazze sono addirittura più vulnerabili all'alcol dei ragazzi.

Rifiutare l'alcol è molto più semplice di quanto si pensi. Basta dire: **"NO GRAZIE"**, "Io non bevo alcolici" o "Non mi piace". Non ti vergognare perchè la maggioranza dei ragazzi e dei campioni dello sport non fa abuso di alcolici. Se ti piace lo sport e se vuoi un corpo sano, l'alcol non fa proprio per te!!! Cerca anzi di far capire tu agli amici che consumano troppo alcol che stanno danneggiando la propria salute.

Ricorda che un gran numero di incidenti stradali e' causato da auto, moto e motorini guidati da persone ubriache che, oltre a rovinare la propria vita, rovinano anche quella degli altri.

**Prima dei 16 anni non bere
e non chiedere di bere!**



COMITATO TECNICO

(in ordine alfabetico):

ILARIA AME' Assessore Famiglia e Sport - Comune di San Donato Milanese

SARA ARMENES Studentessa Scuola Superiore, San Donato Milanese

FRANCA BRAMBILLA Dietista Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione ASL MILANO 2

ROSA CARRIERO Assessore Pubblica Istruzione, Cultura, Biblioteche - Comune di San Donato Milanese

BENEDETTA CHIAVEGATTI Assistente Sanitaria del Servizio Igiene e Nutrizione degli Alimenti ASL Milano 2

ALESSANDRO CURTI Amministratore Unico SIGI - Society Insulinemic Glycemic Index

PAOLA CURTI Studentessa Scuola Superiore, Milano

ELENA DOZIO Dipartimento Di Morfologia Umana e Scienze Biomediche, "Citta Studi", Cattedra di Patologia Clinica, Università degli Studi di Milano

DARIO DEL FABBRO Dirigente Medico Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione ASL MILANO 2

SILVIA GOGGI Studentessa, Università degli Studi di Milano

LAURA IORIO Specializzanda Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione dell'Università degli Studi di Milano

MIRTO' KAPEOLDASI Studentessa, Università degli Studi di Milano

MARIA LEONE Vice Preside Scuole Medie Galilei-De Gasperi San Donato Milanese

LA LICATA MARIA LUISA Preside Scuole Medie Galilei-De Gasperi San Donato Milanese

STEFANIA MAFFEI Studentessa, Università degli Studi di Milano

PAOLA PATRIZI Agronoma, Università degli Studi di Milano

ANDREA REPOSSINI Responsabile Organizzativo Campagna Amica Coldiretti Milano-Lodi

FRANCESCA ROBUSTELLI Preside Scuola Media Maria Ausiliatrice San Donato Milanese

TARA SANTORO Studentessa, Università degli Studi di Milano

SIMONA SCHENONE Vice Preside Scuole Medie Galilei-De Gasperi San Donato Milanese

GIULIA SICOMORI Studentessa Scuola Superiore, Milano

MICHELE QUADU Associazione Amatori San Donato (ASAS)

PIERPAOLO QUADU Associazione Amatori San Donato (ASAS)

MARIANGELA ZAVATTI Professoressa Scuole Medie Galilei-De Gasperi San Donato Milanese

Si ringraziano i partner e gli sponsor per la loro grande sensibilità nell'aver accolto e "fatto loro" un progetto così innovativo. Per aver creduto nelle potenzialità, etiche, didattiche, sociali e di comunicazione, nazionali e internazionali, di un corso di educazione alimentare per scuole medie.

Responsabile Marketing e Comunicazione: Dr.ssa Sofia Capellini - Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation

Segreteria Scientifica: Dr.ssa Giulia Venezia - I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

Testi ideati da:

Dr. Alexis Elias Malavazos

Dr.ssa Laura Garnerone

Dr.ssa Roberta Zelaschi

Dr.ssa Giulia Gobbo

Dr.ssa Cecilia Ferrari

Dr.ssa Ermetici Claudia

Dr.ssa Sofia Capellini

Dr. Lelio Morricone

Dr. Riccardo Garosci



Questo non è un libro.
E' uno strumento importante per l'educazione alimentare diretta ai teenagers.

Fa parte di un progetto di ricerca che vedrà le Scuole Medie di San Donato Milanese protagoniste in Italia e nel Mondo. I risultati che si otterranno saranno elemento di studio per i ricercatori dell'I.R.C.C.S. Policlinico San Donato.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

PROGETTO MONITORATO DAL COMITATO TECNICO-SCIENTIFICO
"SCUOLA E CIBO"

