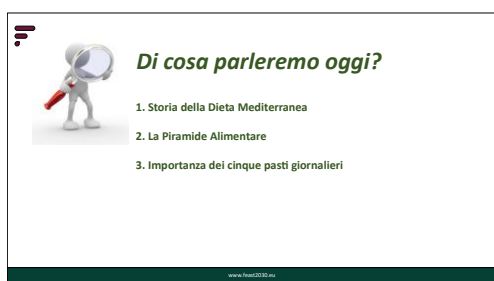
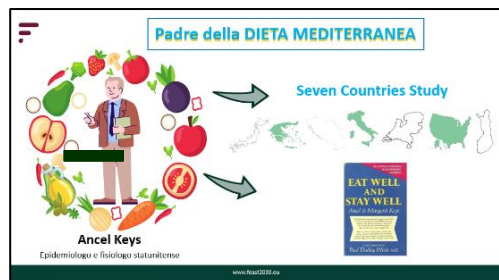


MODULO 2: QUALITÀ, VARIETÀ E QUANTITÀ: I TRE MOSCHETTIERI DELLA DIETA MEDITERRANEA (PARTE I)



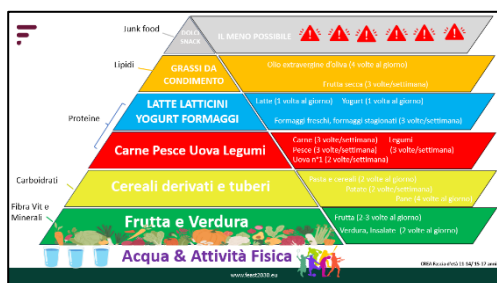
Per favorire una corretta alimentazione è importante consolidare le basi su cui poter costruire delle abitudini alimentari sane e consapevoli. Per questo motivo, il nostro percorso sulla nutrizione continua con una piccola presentazione sulla storia della Dieta Mediterranea, l'introduzione della Piramide Alimentare e dei capisaldi di una corretta alimentazione ovvero "la qualità, la varietà e la quantità".



Concetto cardine: "La Dieta Mediterranea come esempio di stile di vita salutare"

La Dieta Mediterranea è un modello alimentare ispirato alle abitudini e ai costumi dei paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo sviluppatosi nel corso dei secoli. Il termine "Dieta Mediterranea" è stato coniato nella seconda metà del '900 dal fisiologo americano Ansel Keys e riportato nel libro "How to Eat Well and Stay Well the Mediterranean Way". All'interno dello studio "Seven Countries Study", il ricercatore esplorò la relazione tra stile di vita e malattie cardiovascolari nelle popolazioni di sette differenti paesi e culture, dimostrando che una dieta come quella mediterranea, ricca di frutta, verdura, cereali integrali e olio d'oliva, risulta essere uno strumento di prevenzione verso lo sviluppo di tali malattie.

MODULO 2: QUALITÀ, VARIETÀ E QUANTITÀ: I TRE MOSCHETTIERI DELLA DIETA MEDITERRANEA (PARTE I)



Concetto cardine: “La piramide alimentare della Dieta Mediterranea è uno strumento utile per indicarci quantità e frequenze di consumo degli alimenti”

La forma grafica della piramide esprime in modo semplice e immediato il concetto che nella nostra alimentazione devono essere presenti tutti gli alimenti appartenenti ai 5 gruppi alimentari in quantità e frequenze di assunzione diverse. Gli alimenti alla base della piramide, e quindi alla base di una sana alimentazione, sono la frutta, la verdura e i cereali e dovranno essere consumati in abbondante quantità e frequenza. Con la progressione verso l'alto, invece, quantità e frequenza si riducono fino ad arrivare all'apice, rappresentato da junk food e alimenti ultra processati di cui è consigliato un consumo sporadico. La Dieta Mediterranea non è solo un regime alimentare ma uno stile di vita, caratterizzato dal consumo di alimenti di stagione e di buona qualità accompagnati dall'assunzione di acqua e dalla presenza di adeguati livelli di attività fisica.



Questa slide è inserita per fornire delle indicazioni visive sulle porzioni raccomandate dalle “Linee Guida per una sana alimentazione” del Crea per le fasce di età 11-14/15-17 anni per quanto riguarda il consumo di verdura e così facilitare il paragone con le quantità regolarmente assunte da parte degli studenti. Durante la presentazione della slide è consigliato chiedere agli studenti se, a livello visivo, le porzioni sono più o meno allineate a quanto consumato quotidianamente.

MODULO 2: QUALITÀ, VARIETÀ E QUANTITÀ: I TRE MOSCHETTIERI DELLA DIETA MEDITERRANEA (PARTE I)



Questa slide è inserita per fornire delle indicazioni visive sulle porzioni raccomandate dalle “Linee Guida per una sana alimentazione” del Crea per le fasce di età 11-14/15-17 anni per quanto riguarda il consumo di frutta fresca e così facilitare il paragone con le quantità regolarmente assunte da parte degli studenti. Durante la presentazione della slide è consigliato chiedere agli studenti se, a livello visivo, le porzioni sono più o meno allineate a quanto consumato quotidianamente e favorire la discussione in merito.



Questa slide è inserita per fornire delle indicazioni visive sulle porzioni raccomandate dalle “Linee Guida per una sana alimentazione” del Crea per le fasce di età 11-14/15-17 anni per quanto riguarda il consumo di pasta/pane e così facilitare il paragone con le quantità regolarmente assunte da parte degli studenti. Durante la presentazione della slide è consigliato chiedere agli studenti se, a livello visivo, le porzioni sono più o meno allineate a quanto consumato quotidianamente e favorire la discussione in merito.



Questa slide è inserita per fornire delle indicazioni visive sulle porzioni raccomandate dalle “Linee Guida per una sana alimentazione” del Crea per le fasce di età 11-14/15-17 anni per quanto riguarda il consumo di olio/frutta secca e così facilitare il paragone con le quantità regolarmente assunte da parte degli studenti. Durante la presentazione della slide è consigliato chiedere agli studenti se, a livello visivo, le porzioni sono più o meno allineate a quanto consumato quotidianamente e favorire la discussione in merito.

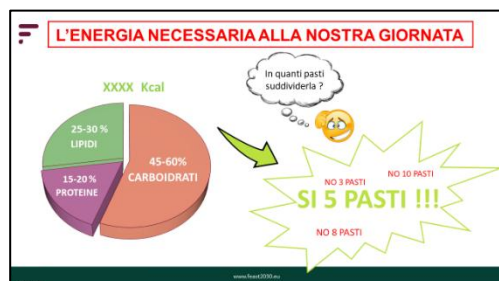
MODULO 2: QUALITÀ, VARIETÀ E QUANTITÀ: I TRE MOSCHETTIERI DELLA DIETA MEDITERRANEA (PARTE I)



Questa slide è inserita per fornire delle indicazioni visive sulle porzioni raccomandate dalle “Linee Guida per una sana alimentazione” del Crea per le fasce di età 11-14/15-17 anni per quanto riguarda il consumo di latte/latticini e così facilitare il paragone con le quantità regolarmente assunte da parte degli studenti. Durante la presentazione della slide è consigliato chiedere agli studenti se, a livello visivo, le porzioni sono più o meno allineate a quanto consumato quotidianamente e favorire la discussione in merito.



Questa slide è inserita per fornire delle indicazioni visive sulle porzioni raccomandate dalle “Linee Guida per una sana alimentazione” del Crea per le fasce di età 11-14/15-17 anni per quanto riguarda il consumo di carne/pesce/legumi e così facilitare il paragone con le quantità regolarmente assunte da parte degli studenti. Durante la presentazione della slide è consigliato chiedere agli studenti se, a livello visivo, le porzioni sono più o meno allineate a quanto consumato quotidianamente e favorire la discussione in merito.



Concetto cardine: “È raccomandato suddividere l’energia giornaliera in 5 pasti”

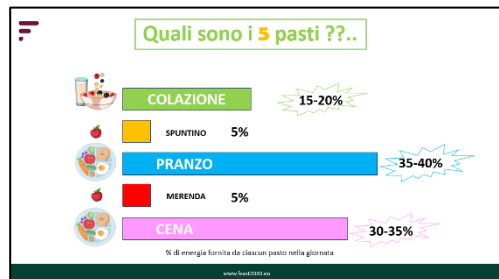
L’energia derivante dai nutrienti contenuti negli alimenti dovrebbe essere suddivisa in 5 pasti giornalieri: colazione, spuntino della mattina, pranzo, spuntino del pomeriggio e cena.

MODULO 2: QUALITÀ, VARIETÀ E QUANTITÀ: I TRE MOSCHETTIERI DELLA DIETA MEDITERRANEA (PARTE I)



Concetto cardine: “I 5 pasti permettono di soddisfare i fabbisogni nutrizionali, regolare la fame e favorire la variabilità alimentare”

La suddivisione in 5 pasti permette di soddisfare le quantità e le frequenze di consumo raccomandate dei diversi alimenti, così da favorire anche una maggiore variabilità alimentare e una regolazione della fame durante la giornata. Ad esempio, mantenere gli spuntini durante la giornata, permette di avere delle ottime occasioni per consumare frutta fresca, frutta secca o yogurt.



Concetto cardine: “L’energia giornaliera deve essere bilanciata in modo diverso all’interno dei 5 pasti”

Colazione, pranzo e cena sono i tre pasti principali della giornata a cui si aggiungono le piccole, ma sempre fondamentali, ricariche energetiche rappresentate dagli spuntini. Saltare ad esempio la colazione toglierebbe quel 15-20% di energia necessaria per affrontare la giornata e aumenterebbe la difficoltà a raggiungere i fabbisogni di macro e micro nutrienti necessari giornalmente.



Per facilitare l’acquisizione e il consolidamento delle informazioni, è stata inserita una breve attività da svolgere in piccoli gruppi (Allegato 3). Lo scopo dell’attività è individuare i punti nella “giornata di Marco” che possono essere migliorabili. A conclusione dell’attività gli studenti condividono e discutono le proprie risposte.

MODULO 2: QUALITÀ, VARIETÀ E QUANTITÀ: I TRE MOSCHETTIERI DELLA DIETA MEDITERRANEA (PARTE I)

La giornata alimentare di MARCO:
ecco dove può migliorare!

N°	PASTO
1°	COLAZIONE 30% Latte intero 1 tazza + G-biscotti-frollini + 1 mela + un pugno di cornflakes
2°	Spuntino 17% focaccia con il salame
3°	PRANZO 28 % Pasta al pomodoro e parmigiano
4°	Spuntino ---- Non si salta lo spuntino !!!
5°	CENA 20% Dov'è il gruppo cereali e derivati ??? 1 mozzarella + insalata e pomodori

Attenzione alla distribuzione dell'energia!

E la porzione di verdura ??
E il secondo piatto ??

www.feast2020.eu

La slide mostra in rosso i punti su cui è possibile migliorare attraverso sostituzioni ed integrazioni di alimenti. È consigliato stimolare la discussione con gli studenti chiedendo loro delle possibili alternative e favorire la riflessione sulla vicinanza di questa giornata alimentare di esempio rispetto alle proprie.

ALCUNE FALSE CREDENZE

I farinacei fanno ingrassare **FALSO**

È importante mangiare i farinacei ad ogni pasto perché sono un'importante fonte di energia: forniscono dal 45 al 60% dell'energia totale giornaliera e danno sazietà **VERO**

La colazione favorisce il mangiucchiare **FALSO**

Serve per iniziare bene la giornata e a concentrarsi **VERO**

Saltare la merenda fa bene **FALSO**

Non è vero perché prevedere degli spuntini nella propria giornata alimentare permette di ricaricare le energie e non arrivare con fame eccessiva al pasto successivo **VERO**

www.feast2020.eu

Questa slide mostra alcune delle false credenze emerse durante la fase di raccolta dati iniziale associate alla spiegazione della risposta corretta. Tale momento è risultato utile per ristrutturare le credenze e favorire una nuova conoscenza.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE !!!

www.feast2020.eu



Co-funded by
the European Union

FEAST is co-funded by the European Union's Horizon Europe research and innovation programme under grant agreement number 101060536. Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. UK participant in FEAST (Good Food Oxfordshire) is supported by Innovate UK grant number 10041509 and the Swiss participant in FEAST (FiBL) is supported by the Swiss State Secretariat for Education, Research and Innovation (SERI) under contract number 22.00156.