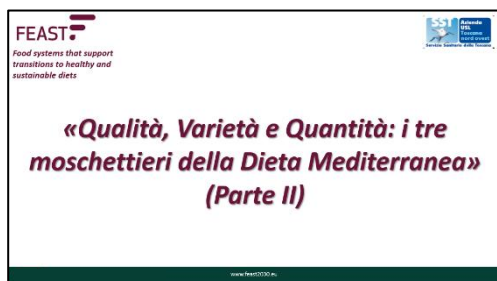


MODULO 3: QUALITÀ, VARIETÀ E QUANTITÀ: I TRE MOSCHETTIERI DELLA DIETA MEDITERRANEA (PARTE II)



In continuità con il precedente modulo, il presente ha come obiettivi quelli di: sottolineare nuovamente l'importanza e la funzionalità dei 5 pasti, condividere delle soluzioni agli errori più comuni presenti durante la giornata alimentare e fornire delle strategie utili per creare dei piatti sani e bilanciati per i pasti principali.



Concetto cardine: “I 5 pasti ci forniscono energia durante la giornata permettendoci di svolgere in modo ottimale le diverse attività”

Riprendendo la metafora della macchina e del carburante, riferendosi rispettivamente al nostro corpo e al cibo, i 5 pasti sono utili a promuovere e facilitare l'esecuzione delle attività durante la giornata. La colazione è un primo importante rifornimento che ha un effetto benefico non solo nell'immediata mattinata ma anche a cascata sui pasti successivi e il quotidiano benessere psico-fisico. Lo spuntino è la cruciale ricarica intermedia che permette sia di consumare alimenti come frutta fresca o secca sia di evitare di arrivare al pranzo, ovvero la “grande ricarica di energia”, troppo affamati.

MODULO 3: QUALITÀ, VARIETÀ E QUANTITÀ: I TRE MOSCHETTIERI DELLA DIETA MEDITERRANEA (PARTE II)

Perché sono importanti i 5 Pasti ??

SPUNTINO 5%
Piccola ricarica pomeridiana **DIT STOP** per mantenere la concentrazione e non arrivare affamati alla cena

CENA 30-35%
RICARICA di energia e nutrienti per la notte
Ci permette di prendere sonno al momento giusto fornendo energia e nutrienti per le **attività** di recupero dell'organismo

www.feat2016.it

(in continuazione alla precedente)

Allo stesso modo, lo spuntino del pomeriggio permetterà di variare gli alimenti assunti ed evitare di arrivare alla cena con troppa fame. Pasto, quest'ultimo, che se corretto e bilanciato permetterà di fornire il fabbisogno adeguato all'organismo per le attività notturne di recupero e un'ottimale qualità del sonno.

La giornata alimentare di SOFIA: dove può migliorare?

N°	PASTO
1°	COLAZIONE 15% 1 bicchiere di succo di albicocca + 1 merendina alla crema
2°	Spuntino 12% 1 merendina al cioccolato + 1 frutto
3°	Spuntino 10% 1 pacchetto di patatine
4°	Spuntino 5% 1 barretta di cereali
5°	PRANZO 20% 1 fetta di carne + insalata e pomodori
6°	Spuntino 5% 1 pugno di frutta secca
7°	CENA 33% Farro condito con pomodori e zucchine + petto di pollo saltato in padella

www.feat2016.it

Come nel modulo precedente, è proposta l'analisi di una giornata alimentare così da favorire l'acquisizione e il consolidamento delle informazioni. Tuttavia, diversamente dal precedente modulo in questo caso l'attività non è organizzata in piccoli gruppi ma è rivolta all'intera classe.

La giornata alimentare di SOFIA: ecco dove può migliorare!

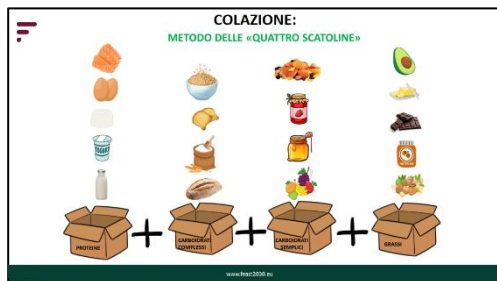
Attenzione alla distribuzione dell'energia!

N°	PASTO
1°	COLAZIONE 15% 1 bicchiere di succo di albicocca + 1 merendina alla crema <i>Sbilanciata sui carboidrati</i>
2°	Spuntino 12% 1 merendina al cioccolato + 1 frutto <i>Attenzione troppi «junk food»</i>
3°	Spuntino 10% 1 pacchetto di patatine
4°	Spuntino 5% 1 barretta di cereali
5°	PRANZO 20% 1 fetta di carne + insalata e pomodori <i>Dove sono i carboidrati ??</i>
6°	Spuntino 5% 1 pugno di frutta secca
7°	CENA 33% Farro condito con pomodori e zucchine + petto di pollo saltato in padella <i>Potrei anche mettere 2 fonti di carboidrati: farro e pane insieme rimbombando la porzione</i>

www.feat2016.it

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.

MODULO 3: QUALITÀ, VARIETÀ E QUANTITÀ: I TRE MOSCHETTIERI DELLA DIETA MEDITERRANEA (PARTE II)



Concetto cardine: “È possibile creare delle colazioni bilanciate includendo in modo proporzionato una fonte di proteine, una di carboidrati complessi, una di carboidrati semplici e una di grassi”

Il metodo delle “quattro scatoline” è uno strumento semplice e di facile applicazione per comporre in modo equilibrato e saziante la colazione. Immaginiamo di dover riempire 4 scatoline ognuna con un alimento diverso: la prima la riempiamo con una fonte di proteine, ad esempio latte, yogurt o ricotta; la seconda invece con una fonte di carboidrati complessi meglio se integrali come pane, fette biscottate o fiocchi di avena; la terza con una fonte di carboidrati semplici come frutta fresca, marmellata o miele ed infine l’ultima scatolina con una fonte di grassi come della frutta secca intera o in crema 100%, cioccolato fondente, burro o semi oleosi. Ovviamente è possibile selezionare anche più alimenti della stessa scatola con l’attenzione di riequilibrare le dosi e non lasciare vuote le altre. Guardando attraverso questo metodo la tipica colazione con latte e biscotti, è possibile notare un frequente sbilanciamento nella parte dei carboidrati e dei grassi: una colazione questa che per molti produrrà l’insorgenza precoce del senso di fame.



Nella presente slide sono elencati alcuni esempi di colazioni create attraverso il metodo delle quattro scatoline. È consigliata la discussione con gli studenti circa la piacevolezza e fattibilità di queste colazioni nel loro quotidiano, trovando assieme delle strategie percorribili. Tuttavia, per facilitare la strutturazione di nuove abitudini è consigliato un approccio graduale al cambiamento: ad esempio, associare all’attuale abitudine un elemento di novità in linea con il metodo, sperimentarlo per qualche giorno e considerare successivamente l’introduzione di nuovi elementi.

- Porridge: latte (P)+fiocchi d’avena (CC)+frutta fresca (CS)+frutta secca (G)
- yogurt (P)+cereali (CC)+frutta fresca (CS)+frutta secca e semi (G)
- salmone al naturale (P)+pane (CC)+frullato o spremuta di frutta fresca (CC)+avocado (G)
- ricotta (P)+pane (CC)+frutta fresca (CS)+granella di frutta secca (G) + tè (bevanda calda senza zucchero addizionato)

MODULO 3: QUALITÀ, VARIETÀ E QUANTITÀ: I TRE MOSCHETTIERI DELLA DIETA MEDITERRANEA (PARTE II)



Concetto cardine: “È possibile creare dei pranzi e delle cene bilanciate includendo in modo proporzionato tutti e 5 i gruppi alimentari”

Il «piatto della salute» è uno strumento semplice e di facile applicazione elaborato dalla Harvard Medical School di Boston per comporre in modo equilibrato e saziante il pranzo e la cena. Come è possibile vedere dalla figura il piatto contiene tutti i 5 gruppi alimentari in diverse proporzioni. In particolare, il piatto dovrebbe essere composto per metà da frutta e verdura fresca di stagione e l'altra metà da cereali possibilmente integrali e proteine animali o vegetali. In aggiunta, è importante prevedere l'inserimento dei grassi per ultimare il bilanciamento del pasto, attraverso ad esempio l'inserimento di olio extravergine d'oliva, di frutta secca o di semi oleosi.



Nella presente slide sono elencati alcuni esempi di pasti creati attraverso il metodo del piatto sano. È consigliata la discussione con gli studenti circa la piacevolezza e fattibilità di questi piatti nel loro quotidiano, trovando assieme delle strategie percorribili. Tuttavia, per facilitare la strutturazione di nuove abitudini è consigliato un approccio graduale al cambiamento: ad esempio, associare all'attuale abitudine un elemento di novità in linea con il metodo, sperimentarlo per qualche giorno e considerare successivamente l'introduzione di nuovi elementi.

È possibile creare pasti sia sotto forma di piatti unici che in diverse portate. Un esempio di piatto unico può essere: riso, formaggio fresco a dadini, verdure a crudo con olio a condire, ed un frutto. Il piatto unico può essere trasformato in vegetariano scegliendo come fonte proteica i legumi, ad esempio dei ceci. Nel caso invece di un pasto a portate è possibile prevedere un primo con pasta al pomodoro, un secondo a base di salmone, insalata mista e olio come condimento. Infine, un frutto di stagione per concludere il pasto. A tutti i pasti è possibile associare del pane come ulteriore fonte di carboidrati.

MODULO 3: QUALITÀ, VARIETÀ E QUANTITÀ: I TRE MOSCHETTIERI DELLA DIETA MEDITERRANEA (PARTE II)

ESEMPIO DI FREQUENZA SETTIMANALE DEI SECONDI PIATTI:

LUNEDÌ pranzo	MARTEDÌ pranzo	MERCOLEDÌ pranzo	GIOVEDÌ pranzo	VENERDÌ pranzo	SABATO pranzo	DOMENICA pranzo
PESCE	FORMAGGIO F	CARNE B	UOVA	FORMAGGIO F	LEGUMI	CARNE B CARNE R
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
CARNE B	LEGUMI	FORMAGGIO F	LEGUMI	PESCE	UOVA	PESCE

CREA Fascia d'età Fascia di età 11-14 / 15-17 anni

www.feast2019.it

Nella presente slide è riportata a titolo esemplificativo una tabella relativa alla frequenza settimanale delle proteine in accordo con le raccomandazioni delle “Linee Guida per una sana alimentazione” del Crea per le fasce di età 11-14/15-17 anni. È consigliato porre l’attenzione sulla frequenza di consumo dei legumi (almeno 3 volte a settimana), la sporadica frequenza di consumo della carne rossa (al massimo 1 volta a settimana) e l’assenza degli insaccati.



Per facilitare l’acquisizione e il consolidamento delle informazioni, è stata inserita una breve attività da svolgere in piccoli gruppi in cui ad ogni gruppo è affidato un pasto (Allegato 4). Lo scopo dell’attività è creare una giornata alimentare bilanciata favorendo la collaborazione e comunicazione fra gli studenti

LA VOSTRA GIORNATA:

COLAZIONE:

SPUNTINO:

PRANZO:

SPUNTINO:

CENA:

www.feast2019.it

Tale slide è proiettata alla classe e sarà completata con i suggerimenti di ogni gruppo. Una volta ultimata, sarà utile analizzare le scelte e condividere eventuali punti di miglioramento.

MODULO 3: QUALITÀ, VARIETÀ E QUANTITÀ: I TRE MOSCHETTIERI DELLA DIETA MEDITERRANEA (PARTE II)



METTIAMO IN PRATICA!
Mettiamo in pratica
Mettiamo in pratica
Mettiamo in pratica

Riflettiamo.....

Quali domande ti faresti per capire se hai soddisfatto la tua giornata alimentare ?

www.feast2016.eu

Per facilitare l'aumento della consapevolezza circa il rapporto fra le raccomandazioni e le proprie abitudini, è chiesto all'intera classe quali possano essere delle domande importanti da porsi per capire se è stata soddisfatta la propria giornata alimentare.



LE VOSTRE DOMANDE:

www.feast2016.eu

Tale slide è proiettata alla classe e sarà completata con le domande emerse. In itinere di ultimazione sarà utile favorire la discussione circa le domande sollevate.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE !!!

www.feast2016.eu