OSSERVATORIO NAZIONALE
AMIANTO
COMITATO ONA DI COSENZA ODV

CON IL SOSTEGNO DI

CSV Centro Servizi per il Volontariato delle provincie di Cosenza VOLONTÀ SOLIDALE

Giovani per l'Ambiente 2021 ONA

Progetto:
Ambiente e sicurezza alimentare

GIAMBATTISTA FALCONE
ITCGT ACRI

NOI....COSTRUTTORI DI UN MONDO SOSTENIBILE

Realizzato dagli alunni della classe I A Liceo :

Algieri Sara
Branca Elena
Capalbo Francesca
Mariani Francesco Pio
Rotondaro Giada

Referenti progetto:
Viteritti A. e Trioli P.

«Non ti abbuffare di cibo: chi lo fa avrà la vita abbreviata»

«È gran lode dell'uomo saggio contenersi nel mangiare»

MENS SANA ...
IN CORPORE SANO

- 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 spesso 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.

La Piramide Comportamentale

Simbolo di sano ed equilibrato stile di vita, ci deve guidare nella scelta degli alimenti e dei comportamenti quotidiani.

La **Piramide** è formata da *6 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.

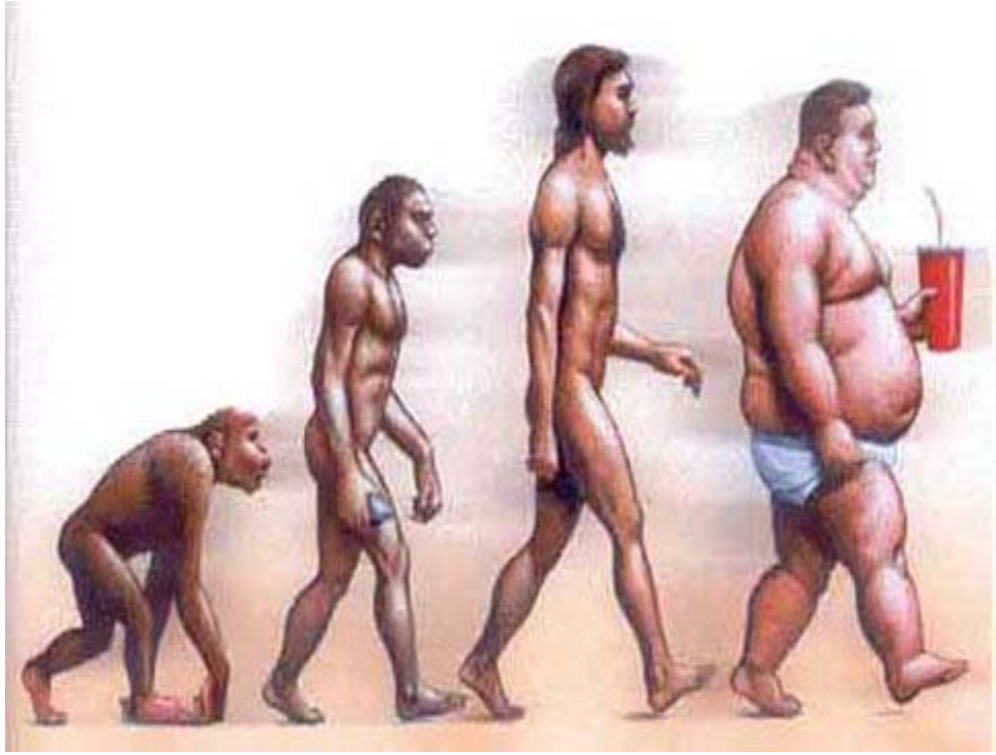
Alla base della Piramide troviamo gli alimenti che possiamo usare più spesso, mentre al vertice quelli che sarebbe meglio *limitare*!

Il nostro organismo non richiede la stessa quantità di energia in tutte le ore della giornata

L'ideale è consumare il cibo in 5 pasti al giorno

IERI E OGGI: …MA COME SIAMO CAMBIATI?

IERI: i nostri antenati erano cacciatori e raccoglitori, dovevano percorrere lunghe distanze per procurarsi il cibo (scarso) e spesso erano anche costretti a farlo di corsa per sfuggire ai predatori!



OGGI: invece, circa ogni 50 metri possiamo trovare del cibo in vendita, il lavoro è sedentario, per muoverci usiamo l'automobile e nel tempo libero guardiamo la televisione, navighiamo su Internet o giochiamo ai videogiochi. Ascensori e scale mobili fanno il resto, e perfino apparecchi come lo spazzolino elettrico e l'apriscatole elettrico tendono a farci risparmiare, o meglio evitare, qualsiasi attività.

JUNK FOOD CIBO SPAZZATURA

- Molti studi hanno dimostrato come un facile accesso, tramite distributori automatici, a cibo ipercalorico e nutrizionalmente povero (junk-food/cibo-spazzatura: patatine, bevande zuccherate, snack e merendine) possa avere un impatto negativo sulla nostra alimentazione e favorisca l'eccesso di peso e le malattie a esso correlate. L'accesso quotidiano a questo tipo di prodotti è direttamente correlato al peso dei consumatori. È dimostrato che la sola esposizione di questi prodotti, all'interno delle scuole, ne fa consumare di più.

Meglio poco cibo che cibo da poco!

RICORDIAMOCI CHE….

- VARIETA'
- SCELTA
- QUALITA'
- MODERAZIONE

I principi per una spesa migliore e salutare

IMPARIAMO A LEGGERE LE ETICHETTE

ELENCO DEGLI INGREDIENTI

- Riporta tutte le sostanze, compresi additivi e coloranti, utilizzati nella preparazione del prodotto

-Gli ingredienti si trovano in ordine decrescente di peso. Il primo ingrediente sarà quindi il più abbondante del secondo e cosi via

ETICHETTA BUGIARDETTA?

40% di grassi in meno
rispetto a cosa ?!

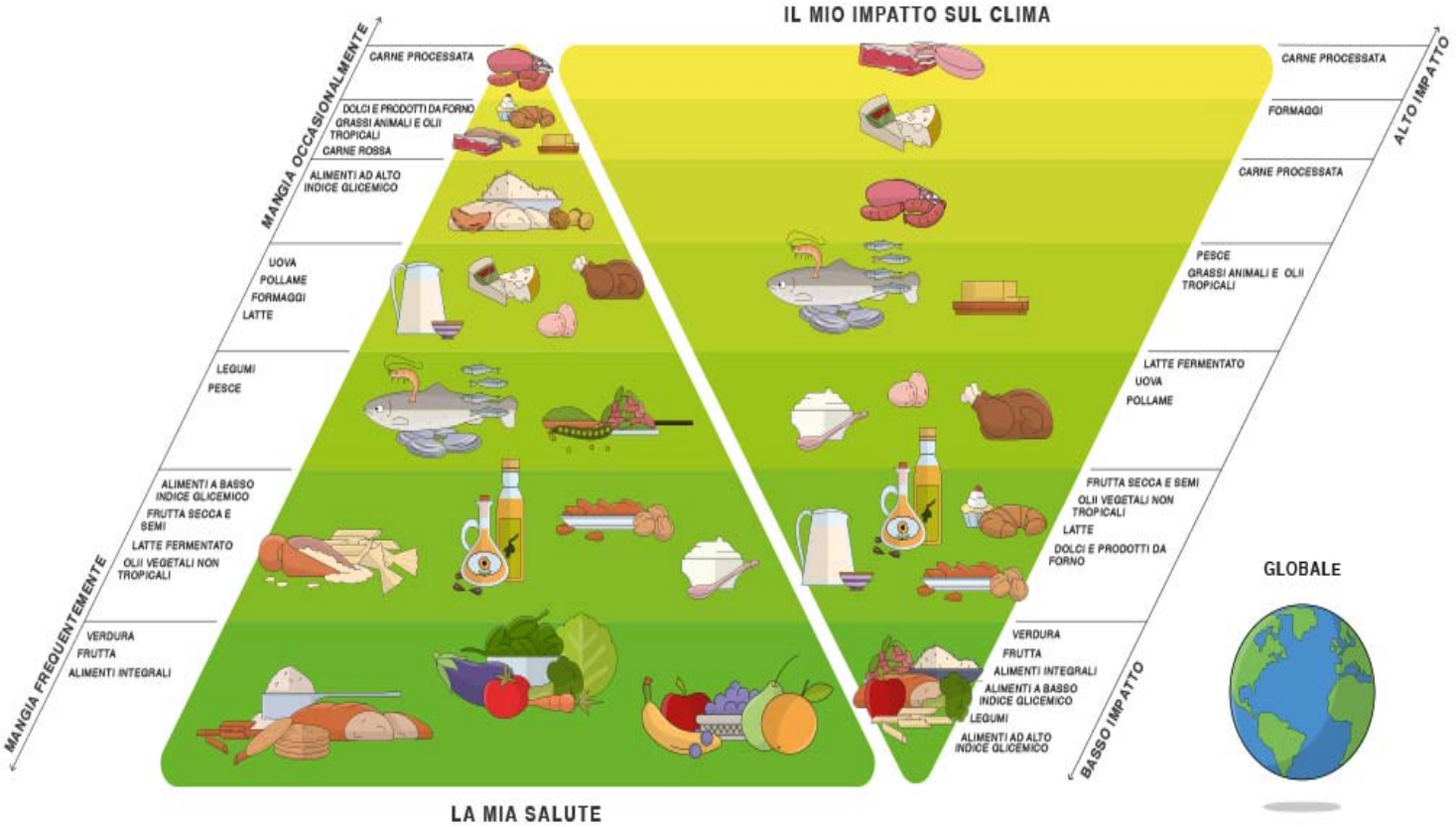
ETICHETTATURA UOVA

Una bevanda zuccherata al giorno toglie la salute di torno

LA DIETA MEDITERRANEA

«La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale costituito principalmente da frutta fresca e secca, verdura, cereali, legumi, olio d'oliva, un basso consumo di carne rossa un moderato consumo di pesce grasso, latticini e vino, normalmente ai pasti, sempre nel rispetto delle tradizioni di ogni comunità. Essa promuove l'interazione sociale, favorisce il rispetto del territorio e la biodiversità.»

LA DOPPIA PIRAMIDE ALIMENTARE



CONSUMO GIORNALIERO: **ACQUA**: ALMENO 2 LITRI | **CAFFÈ O TÈ**: MAX 3 TAZZE I **VINO**: MAX 1-2 BICCHIERI | **BIRRA**: MAX 1 LATTINA | **SALE**: MAX 1 CUCCHIAINO.
BEVANDE ZUCCHERATE: OCCASIONALMENTE.
SVOLGERE UNA REGOLARE **ATTIVITÀ FISICA** E VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON CONSAPEVOLEZZA.

IMPATTO AMBIENTALE DEL CIBO

-60 %

è l'impatto ambientale della Dieta Mediterranea rispetto a quella Nordamericana

I VANTAGGI DELLA SPESA A KM ZERO

Sentiamo spesso parlare e pubblicizzare la *"spesa" a chilometri zero* cioè l'acquisto di frutta e verdura direttamente da chi la produce piuttosto che al supermercato

Ci sono varie ragioni per preferire prodotti a km zero fra cui:

•La freschezza dei prodotti: recandosi presso i produttori si trovano solo prodotti di stagione, spesso appena raccolti;

•Il prezzo: i prodotti costano meno perché la merce non deve essere trasportata, imballata, stoccata, tutti passaggi costosi che paga il consumatore;

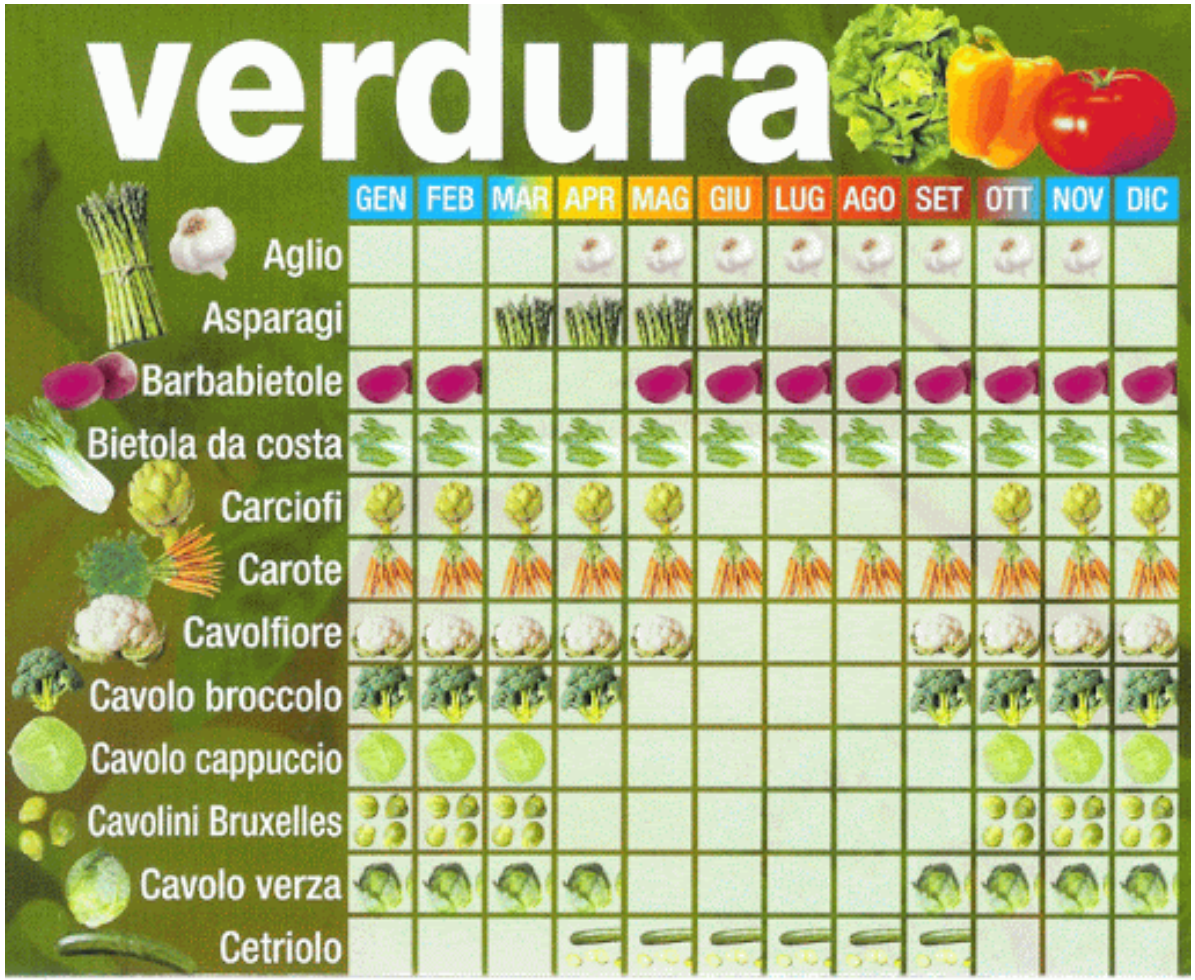
•Il gusto: si ha la possibilità di riacquistare i profumi e i sapori delle diverse stagioni che sono tipici dei prodotti che nascono e crescono secondo natura;

•L'ambiente: la riduzione dell'emissione di anidride carbonica, grazie all'abbattimento dei trasporti (che avvengono prevalentemente su gomma), il risparmio di acqua ed energia nei processi di lavaggio e confezionamento, l'eliminazione degli imballaggi di plastica e cartone;

•L'aspetto nutrizionale: essendo prodotti di stagione e del territorio, e grazie al breve trasporto e stoccaggio, mantengono intatte non solo le caratteristiche organolettiche ma anche il contenuto dei principi nutritivi, in particolar modo quello vitaminico.

L' IMPORTANZA DELLA STAGIONALITA' DELLE VERDURE

Rispettare la stagionalità dei cibi che portiamo a tavola è essenziale per molteplici motivi. Seguire il ritmo delle stagioni permette innanzitutto agli alimenti di crescere e di maturare in maniera naturale e sana, **abbattendo l'utilizzo di pesticid**i e di altre soluzioni chimiche.



QUALE ALIMENTAZIONE DEL FUTURO?

Immagine assemblata nel blog http://calabriatipica80.altervista.org/