



ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

LAVORO UDA: DEL PEZZO MARIO



TECNOLOGIE MECCANICHE
DI PROCESSO E PRODOTTO



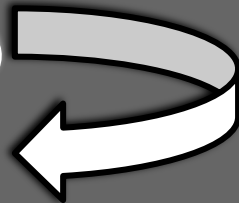
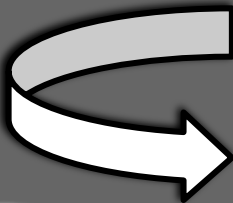
ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE



LA VITA DIPENDE DAL CIBO

La vita di tutti gli esseri viventi dipende dal cibo. O meglio, da ciò che introduciamo nel nostro corpo come alimento dipendono:

- **La nostra crescita**
- **La forza del sistema immunitario**
- **L'intelligenza, la lucidità mentale**
- **La memoria, la serenità e la gioia**
- **Il colorito e la bellezza della pelle**
- **La longevità**



COSA SIGNIFICA ESSERE IN SALUTE ?



Sentirsi bene con sé stessi e il proprio corpo.

Essere attivi, dinamici.

Non essere affaticati o stanchi.

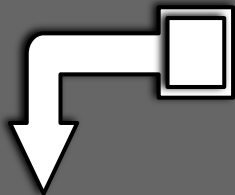




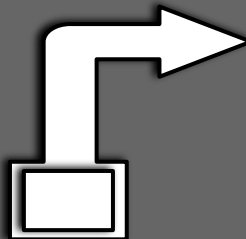
CIBO 3D



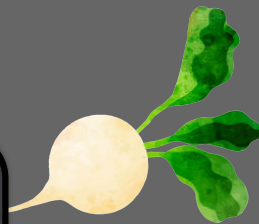
La stampa 3D è il futuro, anche nel settore alimentare: dalle cucine di ristoranti e casa fino a quelle delle future missioni spaziali.



Poiché strato dopo strato, una stampante 3D può ricreare un piatto estremamente raffinato, dal design elegante e complesso, oltre che dalle equilibrate proprietà nutritive.



Un primo tentativo di stampa 3D del cibo arriva nel 2015, con una macchina per la pizza che dopo aver preparato l'impasto, lo estrudeva, condiva e inviava al forno.



Ad oggi le stampanti 3D per alimenti vengono utilizzate soprattutto nelle cucine professionali di grandi chef che le impiegano nella realizzazione di piatti gourmet, poiché a differenza del cibo elaborato coi metodi tradizionali ci da la possibilità di creare forme e geometrie difficili da produrre a mano.

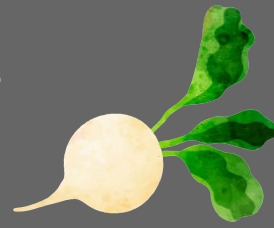
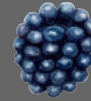




MATEMATICA



CIBO SPAZZATURA



Per cibo spazzatura si intende una serie di alimenti ,tipicamente industriali ,caratterizzati principalmente da un elevato apporto calorico e un ridotto valore nutrizionale.

Tuttavia non sempre è facile identificare i cibi che rientrano in questa categoria.

TRA I PRINCIPALI CI SONO:

Bibite gassate:una vera e propria bomba di zuccheri,che non apporta alcun valore nutrizionale.



Patatine fritte:ricche di grassi saturi e di sale ,ma povere di sostanze nutritive,spesso preparate in oli di dubbia qualità.



Non tutti sanno che l,85-90%di un wurstel di pollo è ottenuto da carni separate meccanicamente ,che sono un sottoprodotto ottenuto dalla macellazione delle carcasse.

Sottilette:altro cibo consumato spesso ed inconsapevolmente , si tratta di un prodotto che col formaggio vero ha poco a che vedere, ricco di conservanti e addensanti.

Dunque è consigliato seguire una corretta alimentazione. Le calorie che ognuno di noi deve assumere quotidianamente variano in base a sesso, età, peso e attività fisica praticata.

La giornata alimentare deve essere suddivisa in almeno 3 pasti principali: colazione, pranzo, cena, meglio con l'aggiunta di 2 spuntini.



Pasti della giornata	% KCAL GIORNALIERE
COLAZIONE	25%
PRANZO	40%
CENA	35%





INGLESE



THE EATWELL PLATE



The Eatwell Plate was launched by the British Food Standards Agency in 2007, with the aim of creating a healthy eating model for the UK.



RECOMMEND TO EAT:



Fruits and Vegetables



Potatoes, Bread and Rice

Meat, Fish, Eggs and Beans

We should not eat too much food like cakes, biscuits or chocolate, which is high in fat or sugar, and we should have water instead of fizzy and sugary drinks. Last but not least, we should avoid too much Fast Food.



Milk, Cheese and Yoghurt



Avoid too many cakes, biscuits and chocolate

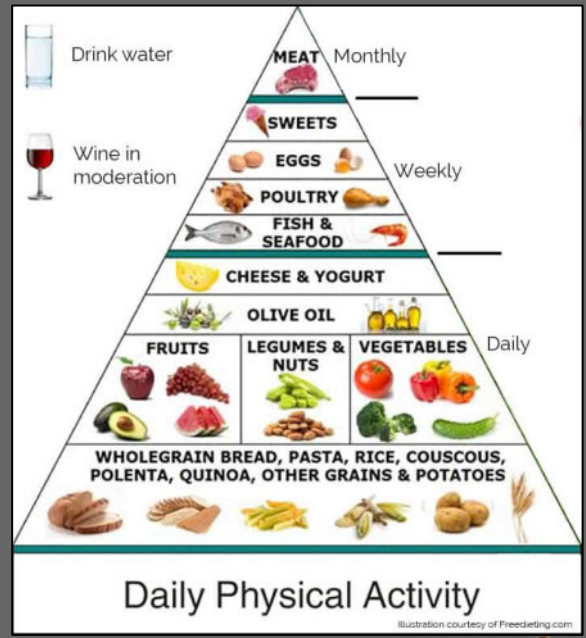
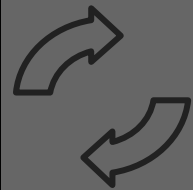




THE MEDITERRANEAN DIET

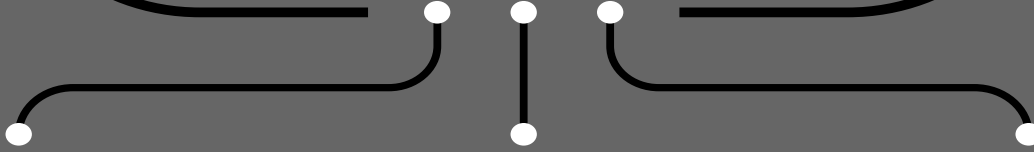
Many experts consider the Mediterranean diet to be one of the healthiest in the world. Scientists noticed that people living in the Mediterranean coastal region, tended to be healthy and have long lives, primarily because of their diet and lifestyle.

Mediterranean cuisine varies by region, but the basic principles of a Mediterranean diet are:





THE FUTURE OF FOOD



FARMED FISH

If commercial fishing best practices are implemented and combined with advances in aquaculture or fish farming, they may have more fish to eat.



ALGAE

A 2013 study found that these tiny green creatures produce lots of protein, fat and carbohydrates which are a good source of nutrients.

FAKE FISH

If we're growing meat in a lab, then why not grow fish, too? NASA researches created full fish fillets by putting goldfish muscle into foetal bovine serum. Another company is looking to create synthetic shrimp out of red algae.

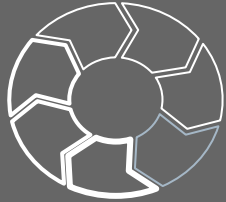




ITALIANO



I MACRONUTRIENTI



Tutti gli alimenti contengono almeno uno dei macronutrienti che sono i Carboidrati, le Proteine e i Grassi.

I carboidrati forniscono l'energia.

I grassi sono necessari come precursori degli ormoni.



Le proteine forniscono mattoni per costruire tessuti ed organi.

Vitamine e minerali.

LE 5 FONDAMENTALI REGOLE PER INIZIARE AD APPROCCIARSI AL CIBO CONSAPEVOLMENTE:

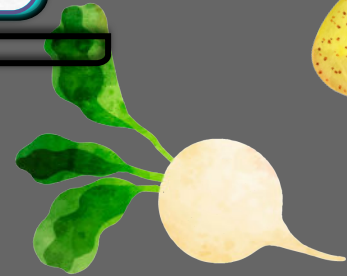
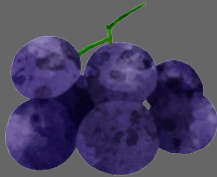
Mangiare in relax lentamente, senza distrazioni.

Aumentare la conoscenza del mangiare sano e di ciò che ci fa bene.

Bere una tisana o acqua calda 15/20 minuti prima di ogni pasto, e mangiare solo quando si ha fame.

Prendere contatto e riconoscere le nostre emozioni e le abitudini che ci spingono a consumare cibi nocivi.





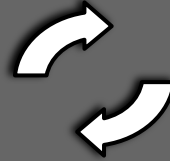
EBRAISMO

Nella Torah sono presenti criteri che regolamentano l'alimentazione ebraica, che classifica i cibi in proibiti o leciti, *kashèr* o *kósher* dando vita all'insieme di norme alimentari detta *kasherut*.



kosher

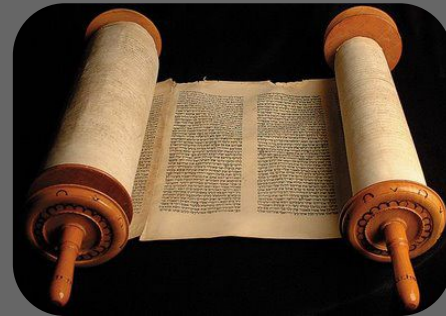
Principalmente le regole alimentari ebraiche permettono il consumo degli animali di terra, i volatili, tranne i notturni e i rapaci. Sono inoltre *kósher* gli animali d'acqua che abbiano pinne e squame; sono quindi proibiti crostacei e frutti di mare. Caratteristica comune a tutti i tipi di animali è la condizione della loro perfetta sanità. Sono invece illeciti tutti gli animali che strisciano e quasi tutti gli insetti, ad eccezione di quelli che saltano, come cavallette e locuste, ma solo in situazioni estreme.



Gli animali, esclusi i pesci, devono essere uccisi secondo la procedura della *shechitáh*, atta a eliminare più sangue possibile. Inoltre non è lecito consumare la carne e il latte (o latticini) nello stesso pasto



TORAH »





EDUCAZIONE
FISICA

QUANTE CALORIE ASSUMIAMO IN UNA SERATA AL PUB ?



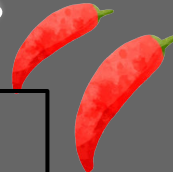
In una tipica serata al pub di solito assumiamo una grande quantità di calorie che in realtà dovremmo andare a distribuire nell'intera giornata.come:

- **PANINO: 150g - 450 KCAL**
- **HAMBURGER: 200g - 246 KCAL**
- **CHEDDAR: 30g - 172 KCAL**
- **BACON: 50g - 150 KCAL**
- **SALSA BARBECUE: 10G - 15 KCAL**
- **PATATINE : 100g - 190 KCAL**
- **INSALATA: 10g - 7 KCAL**
- **COCA-COLA: 500ml - 200 KCAL**
- **FRITTURA MISTA(6 pezzi): 270 KCAL**
- **BIRRA MEDIA: 100ml - 39 KCAL**
- **PANNA COTTA: 100g - 240 KCAL**
- **AMARO DEL CAPO: 50ml - 97 KCAL**

Cos'è il fabbisogno energetico?



Il fabbisogno energetico giornaliero è la quantità minima di energia di cui necessita l'organismo umano ogni giorno per svolgere le attività biologiche e quelle legate alla vita di relazione, al lavoro professionale e all'attività sportiva. Esso corrisponde alla quantità di calorie necessarie per bilanciare il rapporto entrate/uscite del nostro organismo permettendo di mantenere costante il peso: l'eccesso e la carenza di calorie portano rispettivamente a situazioni di sovrappeso o di sottopeso con i conseguenti problemi estetici e di salute.



Un totale di **2076 Kcal** a cena ,non tenendo conto di tutte le altre calorie che si vanno aggiungere durante la giornata (colazione,pranzo ecc..).

