

**ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE** significa avere un rapporto con il cibo che ci fa star bene

“Noi siamo quello che mangiamo”

Il cibo nutre il **corpo**: per crescere, rafforza il sistema immunitario, aumenta la bellezza della pelle ecc  
ma anche la **psiche**: l'intelligenza, la memoria, la serenità, la gioia

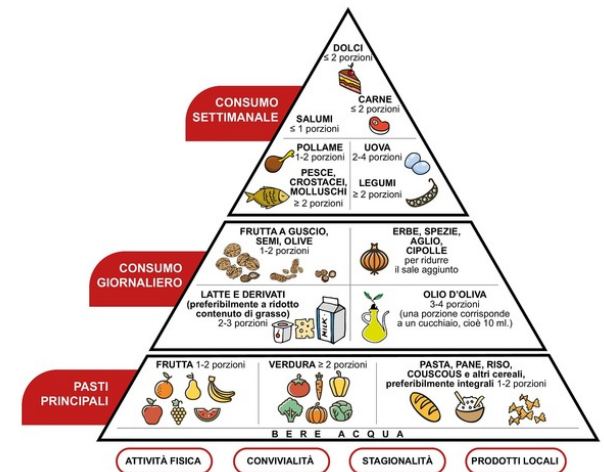


È stato studiato che le persone che vivono nelle regioni costiere del Mediterraneo e che seguono la **dieta mediterranea** tendono ad essere sane e ad avere una vita lunga

Dovremmo inserire nel nostro corpo una giusta quantità di macronutrienti(carboidrati, proteine e grassi) e micronutrienti(vitamine e minerali) assumendo cibi freschi variando le fonti.

È importante fare pasti non abbondanti dividendoli in 3 principali e 2 spuntini,  
bere almeno 2 litri di acqua al giorno e fare regolare attività fisica.

Si consiglia di assaporare ogni singolo boccone.



Dovremmo mangiare almeno 5 porzioni di **frutta** (contiene carboidrati semplici cioè zuccheri immediati) e **verdura** perché contengono: vitamine e minerali che sono importanti per mantenere il nostro corpo sano; fibre che aiutano la digestione e ci fanno sentire più sazi e contengono pochi grassi e calorie quindi aiutano a ridurre il rischio di obesità.



Dovremmo mangiare **cereali** ogni giorno e a ogni pasto come patate, pane, riso, pasta, farro, avena e altri alimenti ricchi di amido perché contengono:

principalmente carboidrati complessi che ci danno energia, ma anche fibre, calcio e vitamina B.

Le varietà integrali sono particolarmente sane rispetto ai cereali raffinati perché non vengono private del germe (ricco di minerali e vitamine) e della crusca (ricca di fibre) lasciando solo l'endosperma (ricco di amido che poi durante il processo digestivo si trasforma in zucchero).

Come fonte di **grassi sani (insaturi)**, che mantengono l'equilibrio ormonale, bisogna mangiare olio d'oliva, frutta secca, avocado, cioccolato fondente.



Dovremmo mangiare **latte e yogurt** 2 volte al giorno perché contengono:

proteine che servono per la riparazione e costruzione dei muscoli,  
calcio che è vitale per ossa forti e altre vitamine e minerali.  
Non bisogna esagerare con i **formaggi non magri** perché contengono grassi saturi.



Dovremmo mangiare **carne, pesce, uova e legumi** perché ricchi di proteine, vitamine e minerali.

° Le carni rosse come manzo e montone contengono ferro e vitamina B12 ma sono ricche di grassi saturi, meglio preferire carni bianche come tacchino e pollo a basso contenuto di grassi.

° Esistono pesci magri come il merluzzo e pesci grassi come il salmone.

° Le uova se mangiate con il tuorlo non bisogna esagerare perché contengono grassi.

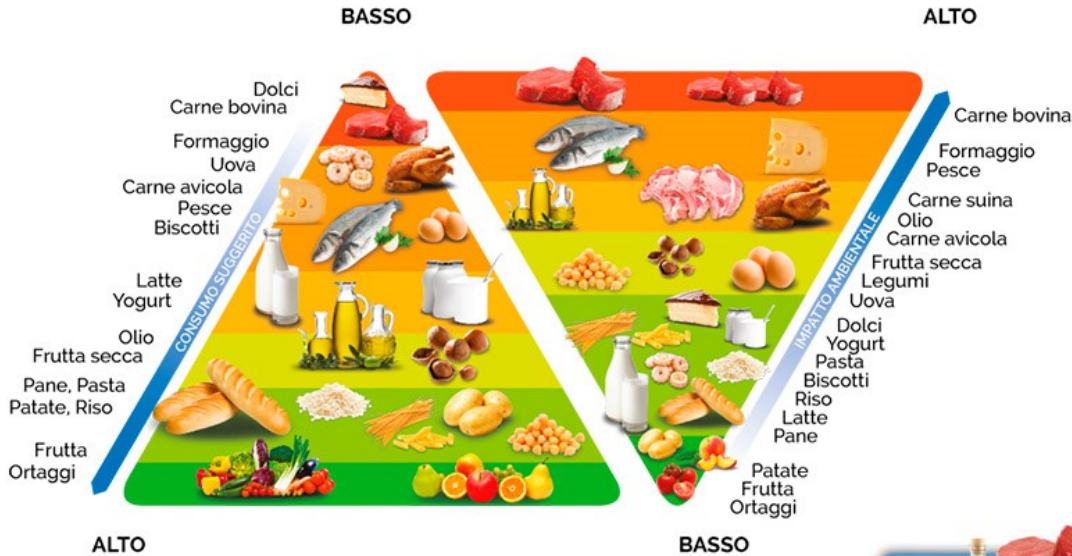
° I legumi non hanno grassi ma le loro proteine vegetali sono incomplete rispetto a quelle animali.

**Non dobbiamo mangiare troppi** cibi come torte, biscotti, cioccolata non fondente, cibi fritti e lavorati e evitare di bere alcolici, bevande gassate e zuccherate.

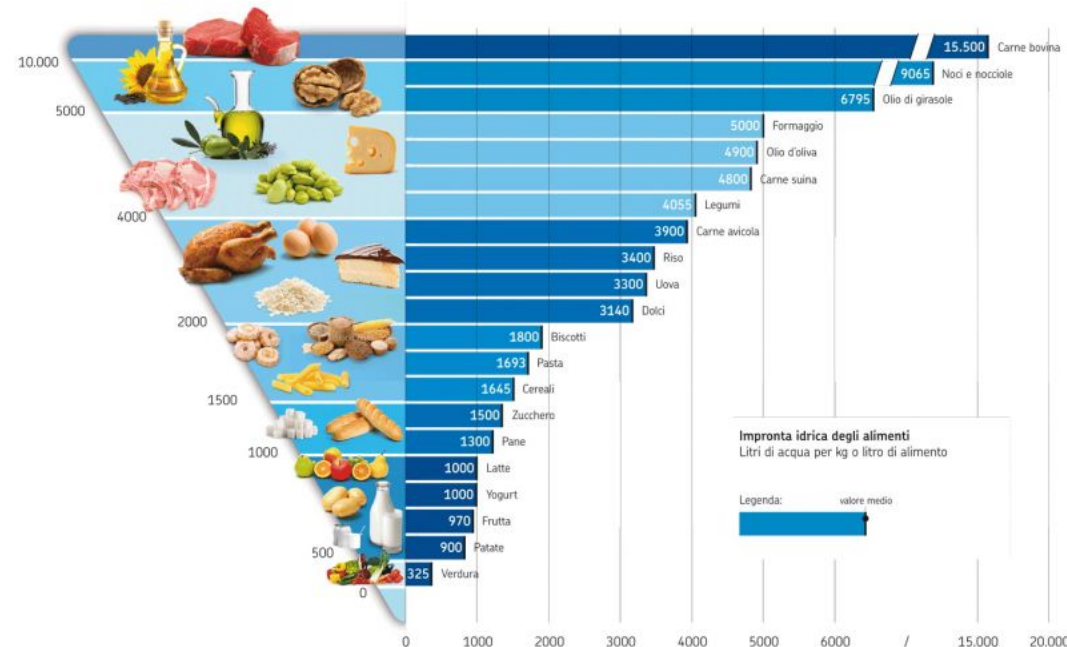


# La dieta mediterranea promuove lo scambio di conoscenze e cultura e il rispetto dell'ambiente e della biodiversità

PIRAMIDE AMBIENTALE



PIRAMIDE ALIMENTARE



**Effetto serra causato dalle diverse abitudini alimentari pro capite in un anno**  
espresso in km in automobile



**Alimentazione vegetale, senza carne né latticini**

**bio 281 km**

**convenz. 629 km**



**Stile alimentare senza carne**

**bio 1.978 km**

**convenzionale 2.427 km**



**Stile alimentare onnivoro**

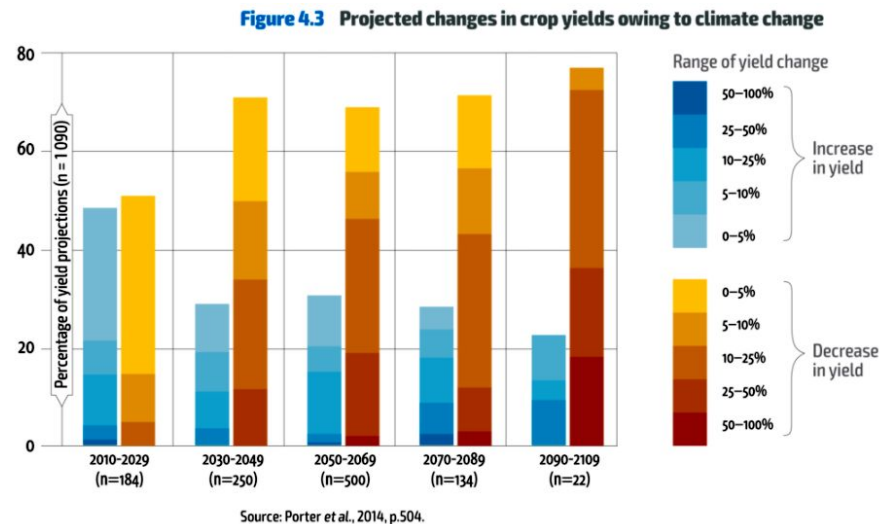
**bio 4.377 km**

**convenzionale 4.758 km**

**convenzionale senza carne di manzo\* 4.209 km**

\*carne di manzo sostituita da carne di maiale

# In futuro la popolazione aumenterà e non ci sarà cibo a sufficienza per tutti



Quindi si sta pensando a pesce e carne prodotti in laboratorio e persino a cibo 3D



Degli studi hanno rilevato che le alghe e gli insetti sono buone fonti di nutrienti



Il cibo per la maggior parte dei fedeli di ogni religione è un avvicinarsi alla natura e quindi a **Dio**, perciò bisogna essere consapevoli del gesto che si fa e ringraziare Dio per il cibo che ogni giorno si ha mediante preghiere o benedizioni.



Nel **Cristianesimo** ci sono periodi in cui si osserva il digiuno come ad esempio un'ora prima dell'Eucarestia non bisogna assumere cibi o bevande.

Il mercoledì delle Ceneri e il venerdì di Quaresima non si dovrebbe mangiare carne perché si ricorda il sacrificio di Gesù sulla croce.



Gli ortodossi sono più severi riguardo alle regole del digiuno, in alcuni momenti dell'anno mangiano una sola volta al giorno o consumano cibi secchi.

Gli **islamici** fanno il mese di Ramadan, essi si astengono da cibo, acqua, fumo e rapporti sessuali dall'alba al tramonto; la sera per prepararsi alla cena usano mangiare datteri con un bicchiere d'acqua o di latte, quindi passano alle minestre, verdura, frutta e molti dolci con il miele, in questo modo reintegrano liquidi e calorie necessarie per il giorno dopo.





Per l'**Ebraismo**, ad ogni pasto deve essere presente il sale perché è simbolo di abbondanza ma anche di rigore.



La carne e i latticini non possono essere consumati nello stesso pasto e ne cucinati nelle stesse pentole, la carne o il pesce possono essere consumati insieme ma bisogna sciacquarsi la bocca con un po' di vino prima di passare da uno all'altro.



Sono vietati il coniglio, il maiale, il cammello e il cavallo, tutti gli uccelli rapaci, l'anguilla, i frutti di mare, il caviale e i grassi animali ecc.



Non possono mangiare nemmeno cibi lievitati e quindi mangiano il pane azzimo.



## RIFLESSIONI ALIMENTAZIONE SOMALIA

Il reportage di Francesca Mannocchi girato a Mogadiscio, in Somalia, ha suscitato in me emozioni contrastanti.

Da un lato, penso alla povera gente che scappa dai propri villaggi in cerca di acqua e qualcosa da mangiare, che muore per un semplice morbillo, a bambini che non hanno la forza di tenere gli occhi aperti o famiglie intere a cui devono bastare venti litri di acqua per tre giorni ed avere una manciata di riso al giorno e poi, a quelle persone che ricattano con la mancanza di cibo e acqua per annientarli. Tutto questo però è lontano dai nostri occhi occidentali e forse non ci rendiamo conto abbastanza, basterebbe uno sforzo in più da parte di tutti noi, secondo me non basta solo "l'elemosina" ma bisognerebbe farli uscire da quel senso di apatia che si portano dietro da anni.

In famiglia ho avuto modo di parlare dei problemi dell'Africa e ho visto tante foto e video delle loro condizioni come ad esempio bambini con la pancia gonfia piena non di cibo ma di parassiti e quindi un'associazione da me conosciuta ha costruito vari pozzi d'acqua proprio perché ha ritenuto che l'acqua è importante per bere ma anche per un'igiene personale, solo così si possono evitare tante malattie e di conseguenza morti.



# LUNEDÌ

## allenamento

# MARTEDÌ

**Colazione:**

200mL latte vegetale + 40g fiocchi d'avena + 1 mela

**Colazione:**

200mL latte parzialmente scremato alta digeribilità + 40g fiocchi d'avena + 1 fetta biscottata integrale con burro d'arachidi + 1 fetta biscottata integrale con marmellata

**Spuntino:**

Banana + 10 mandorle

**Spuntino:**

Banana + 10g di cioccolata 100% fondente

**Pranzo:**

150g riso basmati + 300g pollo + carote

**Pranzo:**

150g farro + riso con legumi(lenticchie o ceci o fagioli)

**Spuntino:**

3 gallette di riso + 70g fesa di tacchino + 20g parmigiano stagionatura 40 mesi

**Spuntino:**

1 Frutto + 3 noci

**Cena:**

400g di pesce + 80g riso nero + insalata

**Cena:**

100g panino di segale o integrale + 300g tacchino + fagiolini

# MERCOLEDÌ

## allenamento

# GIOVEDÌ

**Colazione:**

150g yogurt greco + 40g fiocchi d'avena + 2 cucchiaini di miele + 10g di noci

**Colazione:**

200mL latte vegetale + 40g fiocchi d'avena + 1 fetta biscottata integrale con burro d'arachidi + 1 fetta biscottata integrale con marmellata

**Spuntino:**

Banana + 10 nocciole

**Spuntino:**

Banana + 10 mandorle

**Pranzo:**

150g riso basmati + tonno + mais + feta + carote

**Pranzo:**

150g farro + riso con legumi(lenticchie, o ceci o fagioli)

**Spuntino:**

3 gallette di riso + 70g di bresaola + 20g parmigiano stagionatura 40 mesi

**Spuntino:**

1 frutto + 3 noci

**Cena:**

300g coniglio + piselli + 350g patate

**Cena:**

Frittata(3 uova + parmigiano + spinaci) + 100g panino di segale o integrale

**VENERDÌ**  
**allenamento**

**SABATO**  
**allenamento**

**Colazione:**

150g yogurt greco + 40g fiocchi d'avena + miele

**Colazione:**

150g yogurt greco + 1 banana + 60g fiocchi d'avena +  
15g noci

**Spuntino:**

Banana + 10g di cioccolata 100% fondente

**Spuntino:**

Salto perché mi alleno

**Pranzo:**

150g riso basmati + pollo + carote

**Pranzo:**

150g pasta integrale + cavolfiore + 10g parmigiano +  
300g tacchino

**Spuntino:**

3 gallette di riso + 70g fesa di tacchino + ½ avocado

**Spuntino:**

3 gallette di riso + 70g bresaola + ½ avocado

**Cena:**

400g pesce + 350 g patate + broccoletti

**Cena:**

Libera

# DOMENICA

**Colazione:**

200mL latte parzialmente scremato alta digeribilità + 40g fiocchi d'avena + 1 frutto

**Spuntino:**

10 mandorle

**Pranzo:**

150g tagliatelle ai funghi + carne rossa + friarielli

**Spuntino:**

frutta

**Cena:**

pesce + 100g panino + insalata

**THE EATWELL PLATE** is a healthy eating model for the UK



We should always drink lots of **water**.



We should eat during the day:

At least five portions of **fruit and vegetables**

because they contain:

*vitamins and minerals* which are important to keep our body healthy,  
*fibre* which helps digestion and makes us feel fuller  
and they are *low in fat and calories* so they help reduce the risk of obesity.



**Potatoes, bread, rice, pasta and other starchy food**

because they contain:

mainly *carbohydrates* which give us energy  
but also *fibre, calcium and vitamin B*

they are healthy even though some have fat, wholegrain varieties are particularly healthy.

**Milk and dairy foods** like cheese and yoghurt because contain :  
*protein* which our bodies need for growth and repair,  
*calcium* which is vital for strong bones  
but they have *fat saturated* and this can make us overweight  
and raise levels of cholesterol in the blood.



**Meat, fish, eggs and beans** because they are full of *protein, vitamins and minerals.*

**Red meats** like beef and mutton contain iron and *vitamin B12* but they are high in *saturated fats*, better to prefer **white meats** like turkey and chicken *lower fat.*

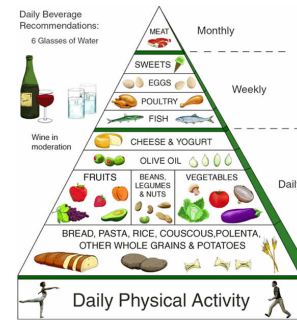
**Fish** contains *fatty acids* which prevent heart disease.

**We should not eat** too much food like cakes, biscuits or chocolate, haven't fizzy and sugary drinks and avoid too much fast food because these foods are high in fat or sugar.



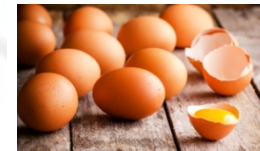
# THE MEDITERRANEAN DIET

It has been studied that the people who living in the Mediterranean coastal region tended to be healthy and have **long lives**.



Most foods in the Mediterranean diet are **fresh and seasonal** like fruits and vegetables, fish and poultry, pulses and wholegrain carbohydrates, extra vergin olive oil and a handful of nuts every day and low-fat cheeses.

**A moderate intake** than read meat, eggs, wine, fried foods and highly processed.



You have to drink lots of **water, without exceeding** the portions of food.

The Mediterranean diet is **UNESCO's** instangible cultural heritages. It is a way of life, which includes **leisurely dining and regular physical activity**.

It **promotes** respect for the environment and biodiversity but also the exchange of knowledge and culture.



In the future the population will increase and there will not be enough food for everyone.



So you're thinking of **farmed fish**, **lab-made meat**, and even **3D food**.



A 2013 study found that **algae** contains a lot of proteins, fats and carbohydrates that are a good source of nutrients.

