

# DIARIO FORMATIVO E SCHEDE PER LA RICERCA

**DIARIO  
FORMATIVO**

Nome ..... Cognome .....  
 Scuola .....  
 Classe ..... Data .....

**EDUCAZIONE ALIMENTARE**

Scheda per valutare la tua esperienza scolastica ed extrascolastica nel campo di Educazione alimentare. Allega questa scheda al tuo lavoro più significativo, scelto con l'aiuto del tuo insegnante.

**1) Ho svolto l'attività di Educazione alimentare...**

- a scuola durante**  
 la lezione di .....  
 lo svolgimento del progetto .....  
 in occasione di .....
- fuori dalla scuola**  
 in occasione di .....

**2) L'attività è stata organizzata da**

.....  
 .....

**3) L'attività svolta è consistita in...**

- Una ricerca su libri, giornali, riviste, documenti
- Interviste dirette
- Esperimenti e attività di laboratorio
- Una iniziativa speciale

**4) Al termine dell'attività, sono nate delle proposte per...**

Gli alunni .....  
 La scuola .....  
 La famiglia .....  
 La città .....  
 Altro .....

**5) Il lavoro è stato documentato con...**

- Cartelloni
- Mostra fotografica
- Una pubblicazione
- Un video
- Un Cd multimediale



6) Gli argomenti di Educazione alimentare che mi sono sembrati interessanti sono:

.....  
.....  
.....  
.....

7) Le varie attività di studio e lavoro fatte con gli insegnanti e gli esperti che hanno lavorato con noi...

- mi hanno fatto conoscere fatti nuovi

.....

- mi hanno fatto vedere alcune situazioni in modo diverso

.....

- mi hanno fatto riflettere su

.....

- mi hanno fatto capire di più di me stesso

.....

- mi hanno fatto capire di più degli altri

.....

- mi hanno fatto raggiungere i seguenti obiettivi:

- conoscere e seguire una corretta alimentazione quotidiana con particolare riferimento alla prima colazione ed alle merendine
- leggere e comprendere regolarmente le etichette dei cibi e le informazioni nutrizionali
- distinguere i cibi che fanno bene da quelli che fanno male
- distribuire correttamente i pasti nell'arco della giornata
- usare adeguatamente le bevande non alcoliche in funzione del proprio fabbisogno
- altro: .....

8) Aspetti e argomenti di Educazione alimentare che vorrei approfondire:

.....  
.....  
.....  
.....

9) Nel mio Portfolio, per documentare il lavoro fatto in Educazione alimentare, decido di inserire:

.....  
.....  
.....  
.....

10) Ho scelto questo lavoro perché...

.....  
.....  
.....  
.....



**DIARIO  
FORMATIVO**

Nome ..... Cognome .....  
 Scuola .....  
 Classe ..... Data .....

**IGIENE DEGLI ALIMENTI**

Completa le tue conoscenze indicando che cosa hai imparato sull'Igiene degli alimenti.

**1) La contaminazione degli alimenti può essere di natura:**

**biologica:**

.....  
 .....

**chimica:**

.....  
 .....

**fisica:**

.....  
 .....

**2) La mia igiene personale e negli ambienti di lavoro consente di prevenire...**

**Tossinfezioni alimentari**

.....  
 .....

**Infezioni alimentari**

.....  
 .....

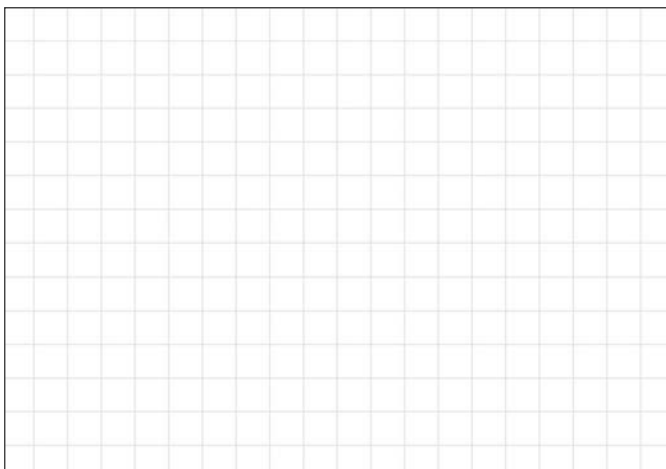
**Intossicazioni alimentari**

.....  
 .....

**3) Riporta un esempio di "contaminazione crociata" che si può verificare nella pratica operativa di cucina:**

.....  
 .....  
 .....

**4) Riporta lo schema (*lay-out*) di una cucina-tipo (della scuola o di un locale dove hai lavorato in tirocinio) e indica qual è il percorso "sporco", quello misto "pulito-sporco" e quello "pulito":**



5) La pratica del metodo HACCP...



...mi ha consentito di...

- acquisire buone pratiche d'igiene durante le fasi di preparazione e/o cottura degli alimenti
- .....
- seguire il processo di flusso operativo delle varie trasformazioni del cibo
- .....
- individuare i punti critici (CCP) e ridurre il rischio di incidenti alimentari
- .....
- migliorare la qualità finale del prodotto e la sua sicurezza igienica
- .....
- disporre di una documentazione che attesta il controllo del processo
- .....
- rispettare le norme legislative obbligatorie previste dalla legge vigente D.L. 155/97
- .....

6) Aspetti e argomenti di Igiene degli alimenti che vorrei approfondire:

.....

.....

.....

7) Nel mio Portfolio, per documentare il lavoro fatto in materia di Igiene degli alimenti, decido di inserire:

.....

.....

.....

8) Ho scelto questo lavoro perché...

.....

.....

.....





**DIARIO  
FORMATIVO**

Nome ..... Cognome .....  
 Scuola .....  
 Classe ..... Data .....

**NUTRIZIONE**

Completa le tue conoscenze indicando che cosa hai imparato sulla Nutrizione.

1) La differenza concettuale tra...

alimentazione

.....  
 .....

nutrizione

.....  
 .....

2) Il metabolismo indica...

.....

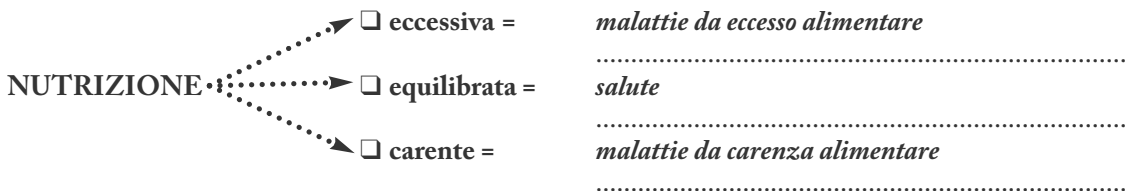
catabolismo

.....  
 .....

anabolismo

.....  
 .....

3) L'aspetto quantitativo e qualitativo dell'alimentazione determina una...



4) I principi nutritivi sono:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Analizza la tua nutrizione secondo la traccia proposta

5) Il mio IMC (Indice di Massa Corporea) =  $P/A^2$  .....

Il suo valore indica che sono

- Normpeso
- Sottopeso
- Soprappeso
- Obeso

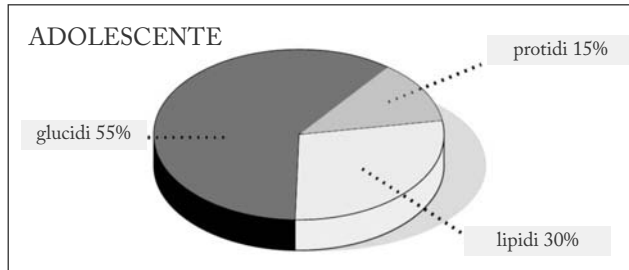


6) Il mio fabbisogno energetico giornaliero medio è dato da...

MB x LAF e corrisponde a

.....

7) La ripartizione equilibrata dei principi nutritivi, rispetto al fabbisogno energetico, di un adolescente è...



- Il mio fabbisogno proteico è .....
- Il mio fabbisogno lipidico è .....
- Il mio fabbisogno glucidico è .....

8) Esamina la tua prima colazione e calcolane a grandi linee l'apporto energetico

- Alimenti consumati: .....

- Apporto energetico: .....

9) Esamina la tua merenda e calcolane a grandi linee l'apporto energetico

- Alimenti consumati: .....

- Apporto energetico: .....

10) Esamina il tuo pranzo e calcolane a grandi linee l'apporto energetico

- Alimenti consumati: .....

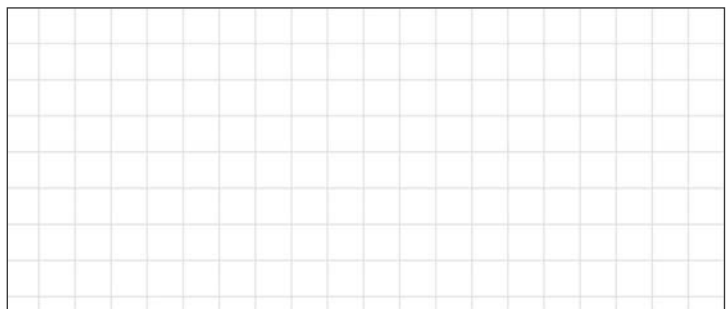
- Apporto energetico: .....

11) Esamina la tua cena e calcolane a grandi linee l'apporto energetico

- Alimenti consumati: .....

- Apporto energetico: .....

12) Prova a rappresentare in un grafico (istogramma) i risultati che hai ottenuto:



13) Considerando i risultati che hai ottenuto, puoi definire corretta la tua alimentazione?

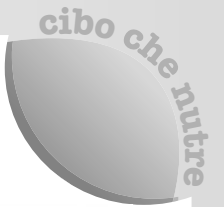
- I punti di forza sono: .....

- I punti di debolezza sono: .....

14) Quali miglioramenti sarebbe opportune effettuare?

.....





**DIARIO  
FORMATIVO**

Nome ..... Cognome .....

Scuola .....

Classe ..... Data .....

**MALNUTRIZIONE**

Completa le tue conoscenze indicando che cosa hai imparato sulla Malnutrizione.

1) Le malattie da malnutrizione per carenze alimentari si distinguono in...

Malnutrizione Proteico-Calorica

.....

.....

Malnutrizioni vitaminiche

.....

.....

Malnutrizioni saline

.....

.....

2) Le malattie da malnutrizione per eccessi alimentari si distinguono in...

Obesità

.....

.....

Aterosclerosi

.....

.....

Ipertensione

.....

.....

Diabete

.....

.....

3) L'anoressia è un particolare disturbo del comportamento alimentare caratterizzato da...

.....

.....

.....

4) Alcuni alimenti possono contenere fattori che promuovono lo sviluppo di cellule tumorali nell'organismo...

.....

.....

.....

.....

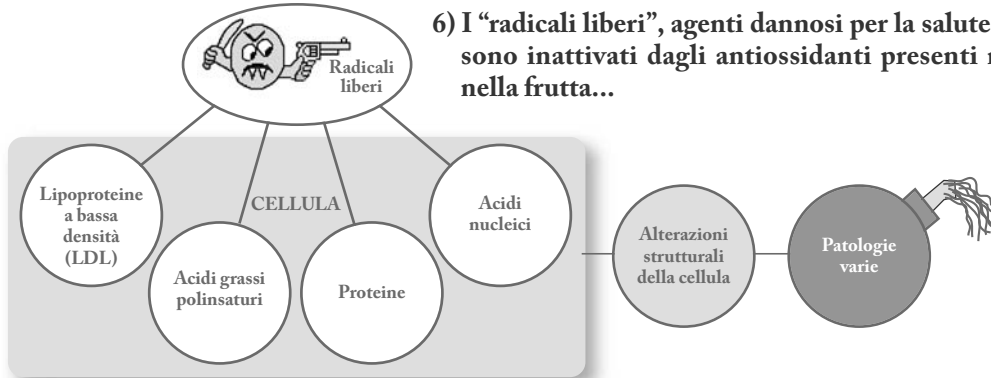




5) Alcuni alimenti possono contenere fattori che prevengono ed impediscono lo sviluppo di cellule tumorali nell'organismo...

- .....
- .....
- .....

6) I "radicali liberi", agenti dannosi per la salute (vedi schema), sono inattivati dagli antiossidanti presenti negli ortaggi e nella frutta...



- Il mio consumo di ortaggi e frutta nella dieta quotidiana consiste...  
.....
- Posso migliorare il mio consumo alimentare di ortaggi e frutta...  
.....

7) Le malnutrizioni alimentari di cui sono a conoscenza nella mia famiglia sono...  
.....  
.....

8) La differenza tra allergia alimentare ed intolleranza alimentare consiste nel fatto che...  
.....  
 - L'intolleranza al lattosio è...  
.....  
 - Il rimedio possibile...  
.....  
 - La celiachia è...  
.....  
 - Il rimedio possibile...  
.....

9) Hai problemi di allergia od intolleranza alimentari? Se si, indica quali sono e la dieta che segui...  
.....  
.....

10) Nel mio Portfolio, per documentare il lavoro fatto in materia di Malnutrizione, decido di inserire:  
.....  
.....  
.....



DIARIO  
FORMATIVO

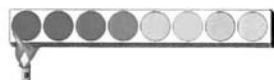
Nome ..... Cognome .....  
Scuola .....  
Classe ..... Data .....

COTTURA DEGLI ALIMENTI

Completa le tue conoscenze indicando che cosa hai imparato sulla Cottura degli Alimenti.

1) Quali sono i principali mezzi di trasmissione del calore durante la cottura degli alimenti?

- nei solidi si propaga per .....
- nei liquidi e negli aeriformi si propaga per .....
- nel vuoto si propaga per .....



.....  
.....  
.....

2) Indica il significato delle seguenti tipologie di cottura...

- bollitura = .....
- sbianchitura = .....
- cottura a vapore = .....
- cottura al salto = .....
- frittura = .....
- cottura alla griglia = .....
- gratinatura = .....
- cottura al forno .....
- arrosto = .....
- brasatura = .....
- stufatura = .....
- altro = .....

3) Che cos'è e come avviene la cottura degli alimenti nel forno a microonde?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



4) Modificazioni da cottura a carico delle proteine...

.....  
.....  
.....  
.....

5) Modificazioni da cottura a carico dei glucidi...

.....  
.....  
.....  
.....

6) Modificazioni da cottura a carico dei lipidi...

.....  
.....  
.....  
.....

7) Modificazioni da cottura a carico delle vitamine...

.....  
.....  
.....  
.....

8) Modificazioni da cottura a carico dei sali minerali...

.....  
.....  
.....  
.....

9) Aspetti della cottura che avrei voluto approfondire...

.....  
.....  
.....  
.....

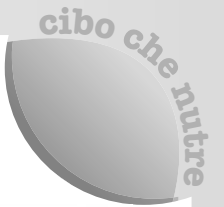
10) Ricerche che ho sperimentato sulla cottura...

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

11) Nel mio Portfolio, per documentare il lavoro fatto sulla Cottura degli alimenti, decido di inserire:

.....  
.....  
.....  
.....





**DIARIO  
FORMATIVO**

Nome ..... Cognome .....  
Scuola .....  
Classe ..... Data .....

**CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI**

Completa le tue conoscenze indicando che cosa hai imparato sulla Conservazione degli Alimenti.

1) La conservazione degli alimenti è necessaria perché...

.....  
.....  
.....

2) I sistemi di conservazione che hai studiato si distinguono in...

Conservazione con metodi fisici...

.....  
.....

Conservazione con metodi chimici...

.....  
.....

Conservazione con metodi chimico-fisici...

.....  
.....

Conservazione con metodi biologici...

.....  
.....

3) La catena del freddo è...

.....  
.....  
.....

4) La liofilizzazione è...

.....  
.....  
.....



5) La conservazione con sostanze conservanti naturali si distingue...

.....  
.....  
.....

6) La conservazione con additivi chimici conservanti è...

.....  
.....  
.....

7) Ricerche che ho fatto sulla conservazione dei "cibi di una volta"...

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

8) Ricerche che ho fatto sulla conservazione dei "cibi moderni"...

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

9) Nella mia dieta quotidiana consumo abitualmente i seguenti cibi conservati (indica anche cibi trasformati dall'uomo quali insaccati, formaggi, ecc.)...

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

10) Aspetti della conservazione che avrei voluto approfondire...

.....  
.....  
.....

11) Ricerche che ho sperimentato sulla conservazione...

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

12) Nel mio Portfolio, per documentare il lavoro fatto sulla Conservazione degli alimenti, decido di inserire:

.....  
.....  
.....



**DIARIO  
FORMATIVO**

Nome ..... Cognome .....

Scuola .....

Classe ..... Data .....

**ETICHETTE ALIMENTARI**

Completa le tue conoscenze indicando che cosa hai imparato sulle Etichette Alimentari.

1) Quali sono le indicazioni obbligatorie che si devono leggere nelle etichette alimentari?



*Inserisci una etichetta generica di un alimento che consumi quotidianamente*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) Le prime due cifre del codice a barre sono dette FLAG perché...

- 00: USA
- 09: Canada
- 30: Francia
- 40: Germania
- 49: Giappone
- 50: Gran Bretagna ed Irlanda
- 54: Belgio e Lussemburgo
- 80: Italia
- .....



3) È utile saper leggere una etichetta nutrizionale perché...

Valori medi nutrizionali per 100 g di prodotto Biscotto alla mela	
Valore energetico	421 kcal 1769 kJ
Proteine	5,5 g
Carboidrati di cui zuccheri	64,8 g 30,0
Grassi di cui saturi	15,5 g 7,9 g
Fibra	2,0 g
Sodio	0,10 g

*Inserisci una etichetta nutrizionale di un alimento che consumi quotidianamente*

.....

.....

.....

4) Dal 1° gennaio 2005 tutti i prodotti alimentari sono accompagnati da un “sistema di tracciabilità” che consente in ogni momento di rintracciare qualsiasi fase lavorativa. Questo procedura la considero importante perché...



.....

.....

.....

5) Ho raccolto le seguenti tipologie di etichette alimentari...

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

6) Ho individuato correttamente...

- Il sistema di rintracciabilità
- Gli additivi ed il loro significato
- Il valore nutrizionale
- La qualità biologica del prodotto
- Altre certificazioni di qualità
- .....

7) Nel mio Portfolio, per documentare il lavoro fatto in materia di Etichette alimentari, decido di inserire:

.....

.....

.....



## LE LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA

Le nuove **Linee guida per una sana alimentazione italiana**, elaborate dal Ministero delle Politiche Agricole e Forestali e dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (**revisione 2003**), considerano i seguenti 10 punti:

1. **Controlla il peso e mantieniti sempre attivo**
2. **Più cereali, legumi, ortaggi e frutta**
3. **Grassi: scegli la qualità e limita la quantità**
4. **Zuccheri, dolci bevande zuccherate: nei giusti limiti**
5. **Bevi ogni giorno acqua in abbondanza**
6. **Il Sale? Meglio poco**
7. **Bevande alcoliche: se sì solo in quantità controllata**
8. **Varia spesso le tue scelte a tavola**
9. **Consigli speciali per persone speciali**
10. **La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te**

- Fai una ricerca a livello individuale o di gruppo (es. famiglia, gruppo-classe) per capire come viene rispettata l'applicazione delle Linee guida nei vari punti. Ulteriori approfondimenti che riguardano le Linee guida li puoi trovare nel libro di testo.  
Trasforma i dati ottenuti in un istogramma.

LINEA GUIDA N.	Come viene rispettata l'applicazione delle Linee guida?		
	<i>Sempre</i>	<i>Qualche volta</i>	<i>Mai</i>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

**Osservazioni:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



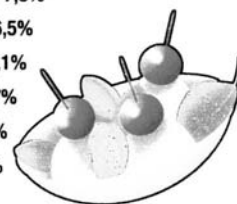
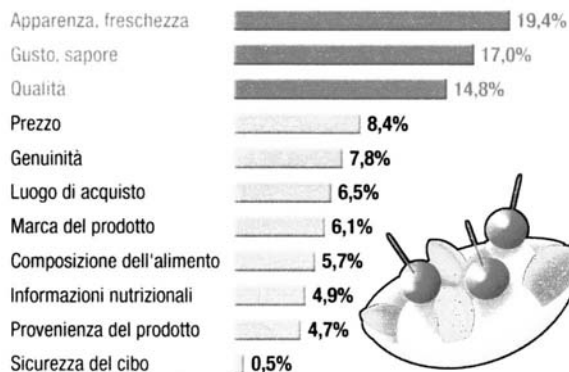
## INDAGINE SUI COMPORAMENTI ALIMENTARI E LA SICUREZZA DEL CIBO

Confronta i dati che puoi ricavare dalla tua ricerca (in classe, a casa in famiglia, ...) con quelli emersi da una indagine effettuata su un campione italiano di 1326 persone sul gusto del mangiare e la sicurezza alimentare (fonte: Format srl & Salute, 2006).

www.agicom.it

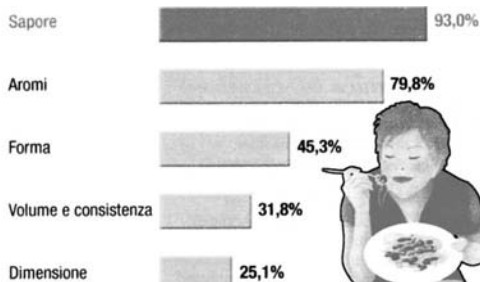
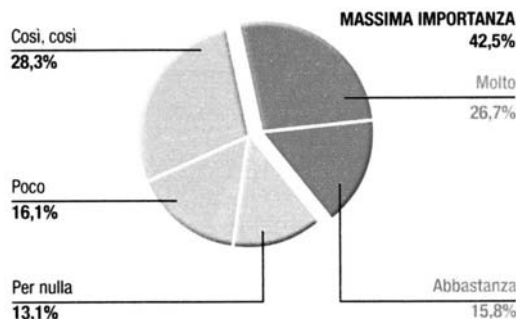
### A. Nell'acquisto del cibo a cosa sei attento?

1.  Apparenza, freschezza
2.  Gusto, sapore
3.  Qualità
4.  Prezzo
5.  Genuinità
6.  Luogo d acquisto
7.  Marca del prodotto
8.  Composizione dell'alimento
9.  Informazioni nutrizionali
10.  Provenienza del prodotto
11.  Sicurezza del cibo



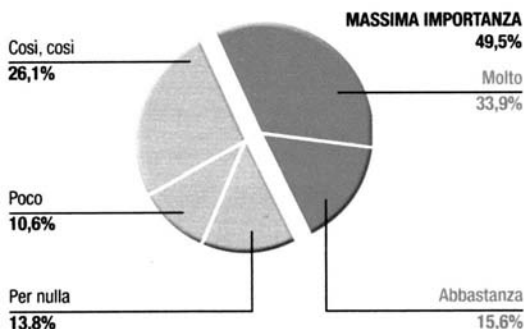
### B. Con riferimento al gusto e al sapore dei cibi cui sei abituato, quanto ritieni che questi siano modificati?

1.  Per nulla
2.  Poco
3.  Così, così
4.  Abbastanza
5.  Molto



### C. Qual è il principale fattore che modifica il proprio rapporto con il cibo?

1.  Sapore
2.  Aromi
3.  Volume consistenza
4.  Dimensione



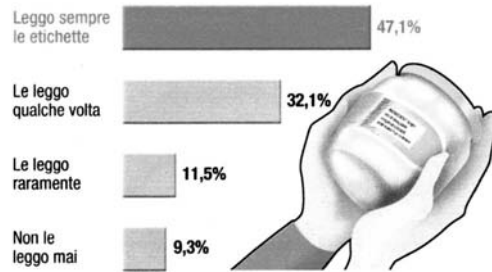
### D. Quanto è cambiata la sicurezza alimentare in questi ultimi anni?

1.  Molto
2.  Abbastanza
3.  Così, così
4.  Poco
5.  Per nulla

DIARIO FORMATIVO E SCHEDE PER LA RICERCA

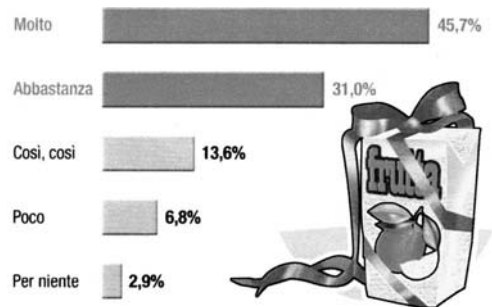
**E. Leggi le etichette degli alimenti?**

1.  Leggo sempre le etichette
2.  Le leggo qualche volta
3.  Le leggo raramente
4.  Non le leggo mai



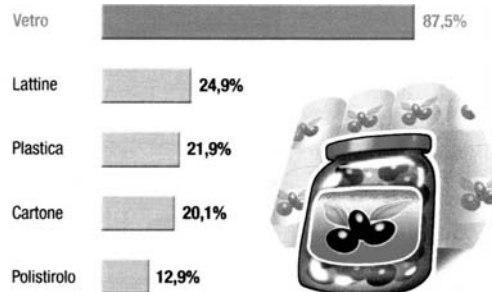
**F. Per l'igiene e la sicurezza stai attento alla confezione dei prodotti?**

1.  Molto
2.  Abbastanza
3.  Così, così
4.  Poco
5.  Per niente



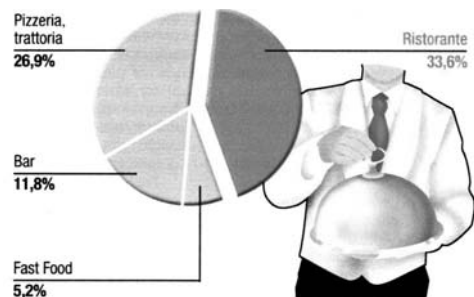
**G. Qual è il materiale che viene considerato più sicuro per gli alimenti?**

1.  Vetro
2.  Lattine
3.  Plastica
4.  Cartone
5.  Polistirolo



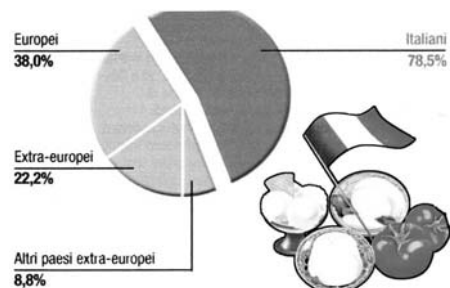
**H. Quali sono i locali che ti danno più fiducia sull'igiene e sicurezza alimentare?**

1.  Pizzerie, trattorie
2.  Bar
3.  Fast food
4.  Ristorante



**I. Quali sono i produttori, in base all'origine della merce, che ti danno più fiducia sull'igiene e sicurezza alimentare?**

1.  Europei
2.  Italiani
3.  Extra-europei



## LA VALUTAZIONE DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

### Valutazione personale dell'assaggio

- |                              |                                      |                                      |  |  |
|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| 1) Temperatura del cibo      | 1° piatto                            | <input type="checkbox"/> caldo       | <input type="checkbox"/> tiepido         | <input type="checkbox"/> freddo          |
|                              | 2° piatto                            | <input type="checkbox"/> caldo       | <input type="checkbox"/> tiepido         | <input type="checkbox"/> freddo          |
|                              | contorno                             | <input type="checkbox"/> caldo       | <input type="checkbox"/> tiepido         | <input type="checkbox"/> freddo          |
| 2) Cottura del cibo          | 1° piatto                            | <input type="checkbox"/> adeguata    | <input type="checkbox"/> eccessiva       | <input type="checkbox"/> scarsa          |
|                              | 2° piatto                            | <input type="checkbox"/> adeguata    | <input type="checkbox"/> eccessiva       | <input type="checkbox"/> scarsa          |
|                              | contorno                             | <input type="checkbox"/> adeguata    | <input type="checkbox"/> eccessiva       | <input type="checkbox"/> scarsa          |
| 3) Quantità porzione servita | <input type="checkbox"/> sufficiente | <input type="checkbox"/> abbondante  | <input type="checkbox"/> scarsa          |  |
| 4) Sapore                    | 1° piatto                            | <input type="checkbox"/> gradevole   | <input type="checkbox"/> accettabile     | <input type="checkbox"/> non accettabile |
|                              | 2° piatto                            | <input type="checkbox"/> gradevole   | <input type="checkbox"/> accettabile     | <input type="checkbox"/> non accettabile |
|                              | contorno                             | <input type="checkbox"/> gradevole   | <input type="checkbox"/> accettabile     | <input type="checkbox"/> non accettabile |
| Giudizio globale             | <input type="checkbox"/> buono       | <input type="checkbox"/> sufficiente | <input type="checkbox"/> non sufficiente |  |

### Valutazioni specifiche

- |   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 1) Il pane è  | <input type="checkbox"/> di tipo integrale | <input type="checkbox"/> con farina 00/0 | <input type="checkbox"/> con farina 1 o 2 |
| 2) Il pane è presente sui tavoli prima della distribuzione? | <input type="checkbox"/> Sì                | <input type="checkbox"/> No              |   |
| 3) Il pane è di qualità                                     | <input type="checkbox"/> buona             | <input type="checkbox"/> sufficiente     | <input type="checkbox"/> scarsa           |
| 4) La frutta è  | <input type="checkbox"/> accettabile       | <input type="checkbox"/> acerba          | <input type="checkbox"/> troppo matura    |
| 5) La frutta viene servita                                  | <input type="checkbox"/> a metà mattina    | <input type="checkbox"/> dopo il pasto   |   |

### C) Indice di gradimento del pasto

#### Si calcola sul numero di individui che hanno mangiato più della metà della porzione servita

Per ciascun piatto si calcola l'*indice di gradibilità*: ad esempio, se si considera una classe di 25 bambini e di questi 20 hanno mangiato più della metà, la percentuale sul numero di bambini presi in esame è  $20/25 \times 100 = 80\%$ . Quindi, essendo questo valore compreso tra 75% e 100%, il piatto preso in esame si considera totalmente accettato.

I valori dell'*indice di gradibilità* presi in esame per considerare un piatto sono:

- indice di gradibilità tra 75% e 100% = piatto totalmente accettato (TA)
- indice di gradibilità tra 50% e 74% = piatto parzialmente accettato (PA)
- indice di gradibilità tra 25% e 49% = piatto parzialmente rifiutato (PR)
- indice di gradibilità tra 0% e 24% = piatto totalmente rifiutato (TR)

- |                |                             |                             |                             |                             |
|----------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Primo piatto   | <input type="checkbox"/> TA | <input type="checkbox"/> PA | <input type="checkbox"/> PR | <input type="checkbox"/> TR |
| Secondo piatto | <input type="checkbox"/> TA | <input type="checkbox"/> PA | <input type="checkbox"/> PR | <input type="checkbox"/> TR |
| Contorno       | <input type="checkbox"/> TA | <input type="checkbox"/> PA | <input type="checkbox"/> PR | <input type="checkbox"/> TR |
| Frutta         | <input type="checkbox"/> TA | <input type="checkbox"/> PA | <input type="checkbox"/> PR | <input type="checkbox"/> TR |

Note e osservazioni: .....

.....

.....

Il compilatore (Nome e Cognome)

.....

Firma: .....

**LA VALUTAZIONE DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA**

**Tipo di scuola**

- Materna       Elementare       Media inferiore       Media superiore       Altro

**A) Ambiente e attrezzature**

**Cucina/Centro cottura/Dispense**

- 1) La pulizia di ambiente e arredi è  buona       sufficiente       scarsa  
 2) Le derrate alimentari corrispondono a quanto previsto nel capitolato d'appalto e nel menu in vigore?  Si       No

**Refettorio**

- 1) La pulizia di ambiente e arredi è  buona       sufficiente       scarsa  
 2) I tavoli sono coperti con tavole o tovagliette  Si       No

**Nelle scuole con pasto trasportato**

- 1) I contenitori termici sono puliti ed in buone condizioni?  Si       No  
 2) Sono previsti dei sistemi di mantenimento della temperatura (ad es. carrelli termici, scaldavivande nel refettorio?)  Si       No

**Note:**

.....  
 .....

**B) Servizio**

**Menu**

- 1) Il menu del giorno è  
 1° .....  
 2° .....  
 Contorno ..... Frutta/Dessert .....

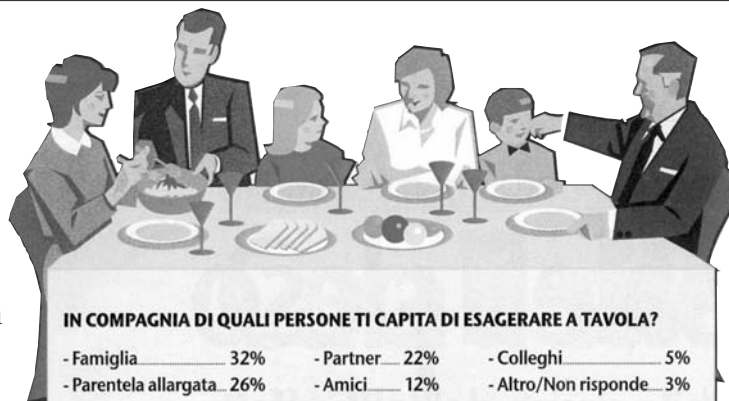
- 2) La tabella dietetica è ben esposta all'interno dei locali scolastici?  Si       No  
 Se No, perché .....  
 3) Il menu del giorno corrisponde a quello indicato nella tabella?  Si       No  
 Se No, perché .....  
 4) Sono serviti menu diversi da quelli indicati nella tabella (per diete speciali o altre situazioni)?  Si       No  
 Se No, perché .....  
 5) Indicare il numero di pasti complessivi serviti nella struttura ristorativi:  
 .....  
 .....

**Distribuzione pasto**

- 1) Il tempo trascorso dall'arrivo alla distribuzione è  < 10 min.       tra 10,1 e 19,9 min.       > 20 min.  
 2) La pasta e l'insalata vengono condite al momento?  Si       No  
 3) La durata di distribuzione del primo piatto è  < 10 min.       tra 10,1 e 19,9 min.       > 20 min.  
 4) La durata di distribuzione del secondo piatto è  < 10 min.       tra 10,1 e 19,9 min.       > 20 min.  
 5) La durata del pranzo è  < 30 min.       tra 30,1 e 59,9 min.       > 60 min.  
 6) I contenitori termici vengono aperti immediatamente prima della distribuzione del pasto?  Si       No  
 7) Indicare il numero di persone addette alla distribuzione  
 .....

## I PRANZI O LE CENE IN COMPAGNIA

Confronta i dati che puoi ricavare dalla tua ricerca con quelli emersi da una indagine effettuata su un campione di 898 italiani (uomini e donne tra i 18 e 65 anni) di cui si riportano i risultati.



### Con quale frequenza tutta la tua famiglia si riunisce a tavola?

- Ogni domenica	36%
- Più volte durante la settimana	23%
- Una volta al mese	19%
- Anche tutti i giorni	9%
- Solo alle feste comandate	7%
- Altro/Non risponde	6%

### In questi casi, mangiare insieme per te è...

- Una consuetudine	27%
- Un obbligo	24%
- Un'incombenza	18%
- Un piacere	15%
- Una festa	9%
- Non saprei	7%

### Durante i pasti in compagnia vi capita di parlare?

- Molto	8%
- Abbastanza	19%
- Poco	47%
- Per niente	22%
- Non saprei	4%

### Come si sente una volta concluso il classico pasto in compagnia?

- Appesantito	24%
- In colpa	22%
- Pentito	16%
- Sazio e felice	19%
- Nauseato	14%
- Altro/Non saprei	5%

1) Con quale frequenza tutta la famiglia si riunisce a tavola?

- ogni domenica
- più volte durante la settimana
- una volta al mese
- anche tutti i giorni
- solo alle feste comandate
- altro/non so rispondere

2) In questi casi, mangiare insieme per te è...

- una consuetudine
- un obbligo
- un'incombenza
- un piacere
- una festa
- non saprei

3) Durante i pasti in compagnia vi capita di parlare?

- molto
- abbastanza
- poco
- per niente
- non saprei

4) Come ci si sente una volta concluso il classico pasto in compagnia?

- appesantito
- in colpa
- pentito
- sazio e felice
- nauseato
- altro/non saprei

### CATEGORIE DI PERSONE A RISCHIO OBESITÀ

- 28-36 ANNI Giovani single	34%
- 30-44 ANNI Coppie annoiate (prevalentemente senza figli)	25%
- OVER 50 Donne e uomini sposati o separati	22%
- 18-25 ANNI Giovani che vivono ancora in famiglia	14%
- Altro	5%

### CON QUALE STATO D'ANIMO AFFRONTI I PRANZI O LE CENE IN COMPAGNIA?

	GIOVANI	ADULTI	ANZIANI
- Non sono capace di dire di no	19%	24%	12%
- Mi sento ogni volta in preda all'ansia	24%	21%	19%
- Abbandono ogni ritegno	17%	14%	22%
- Mi sento rilassato e accettato	9%	16%	31%
- Mi sento fuori posto	27%	18%	12%
- Altro/Non saprei	4%	7%	4%

## CONFRONTA LA TUA PRIMA COLAZIONE CON QUELLA DI UNA RICERCA NAZIONALE (Eurisko, 2005)

Confronta una tua ricerca fatta in classe, in famiglia, o considerando un gruppo di persone nel territorio in cui vivi con i dati relativi alla ricerca sulle abitudini degli italiani nei confronti della prima colazione tratti da una indagine Eurisko (fonte: *La Repubblica Salute*, n. 436, 2005).

### Scheda per la ricerca

#### La frequenza

- non fai mai colazione
- bevi solo un caffè senza mangiare nulla
- a caffè o latte abbinati anche qualcosa di solido

#### Il tipo colazione

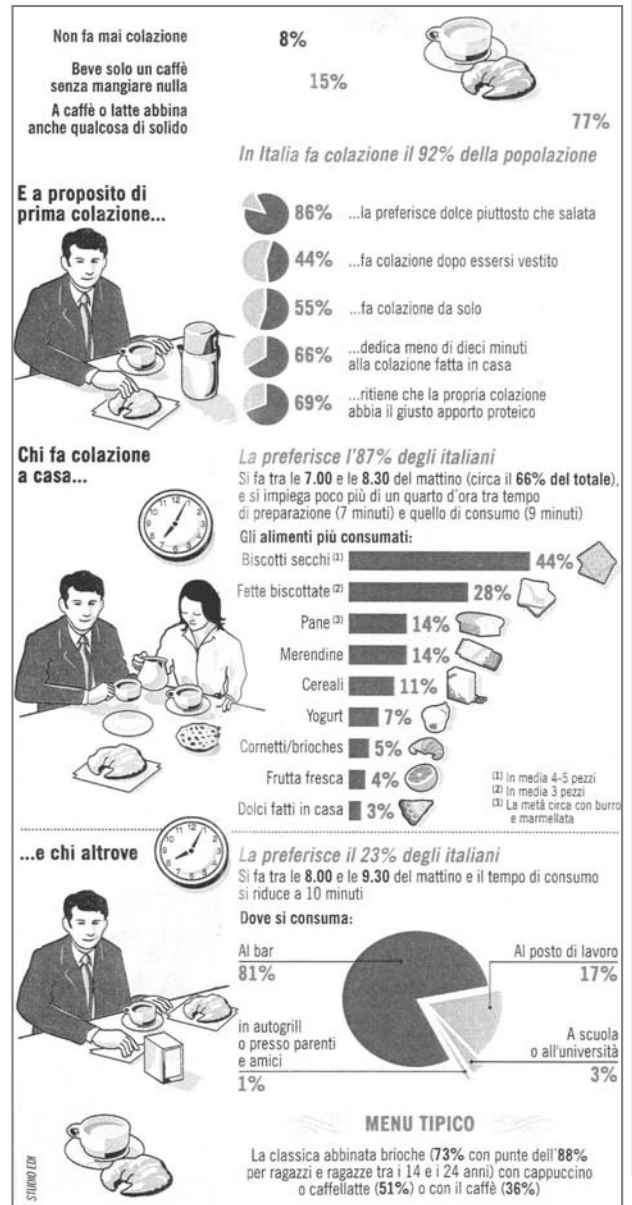
- la preferisci dolce piuttosto che salata
- fai colazione dopo esserti vestito
- fai colazione da solo
- dedichi meno di dieci minuti alla colazione fatta in casa
- ritieni che la tua colazione abbia il giusto apporto proteico

#### Prima colazione fatta in casa: indica i cibi più consumati

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

#### Prima colazione fatta altrove: indica dove si consuma

- al bar
- al posto di lavoro
- a scuola
- presso parenti e amici
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



Conclusioni della ricerca:

.....

.....

.....

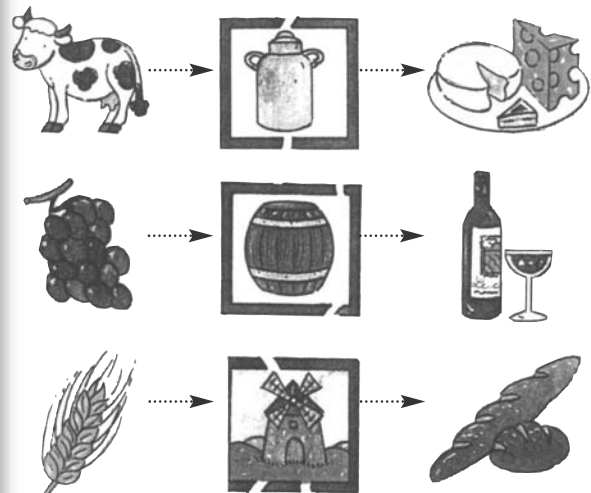
## SISTEMA DI TRACCIABILITÀ

La **tracciabilità** indica la “capacità di ricostruire la storia e di seguire l’utilizzo di un prodotto mediante identificazione documentale relativamente ai flussi materiali ed agli operatori di filiera”.

In base al **Regolamento (CE) n. 178 del 28 gennaio 2002**, dal primo gennaio 2005 i **prodotti alimentari devono essere “accompagnati” da un sistema di tracciabilità che consenta in ogni momento di rintracciare un alimento o un mangime in qualunque fase o luogo esso sia**. *Tutto ciò significa che in ogni momento si può riconoscere la qualità dell’alimento, la sua origine e trasformazione. Per filiera si intendono tutte le azioni che coinvolgono il settore mangimistico, quello zootecnico, le trasformazioni tecnologiche alimentari, i trasporti e le transazioni commerciali per culminare, dopo eventuale trasformazione da cottura, con l’arrivo del prodotto sulla tavola del consumatore.*

La **tracciabilità** è una garanzia offerta al consumatore, in quanto permette di conoscere l’**identità di tutte le aziende** che hanno contribuito alla **formazione** di un dato **prodotto alimentare**.

Tipo di prodotto	Ricerca il sistema di tracciabilità dalla lettura dell’etichetta



- L’**EFSA (European Food Safety Authority)** con sede in **Parma**, è un organismo scientifico, istituito dall’Unione Europea, con lo scopo generale di contribuire a migliorare e valutare in modo indipendente la sicurezza alimentare.
- <http://efsa.eu.int/>

## IL CONSUMO DI PRODOTTI TIPICI CERTIFICATI DI QUALITÀ

Ricerca le abitudini alimentari relative al consumo di prodotti certificati **DOP, IGP, STG** per gli alimenti e **DOCG, DOC, IGT** per i vini nell'arco di una giornata tipo.

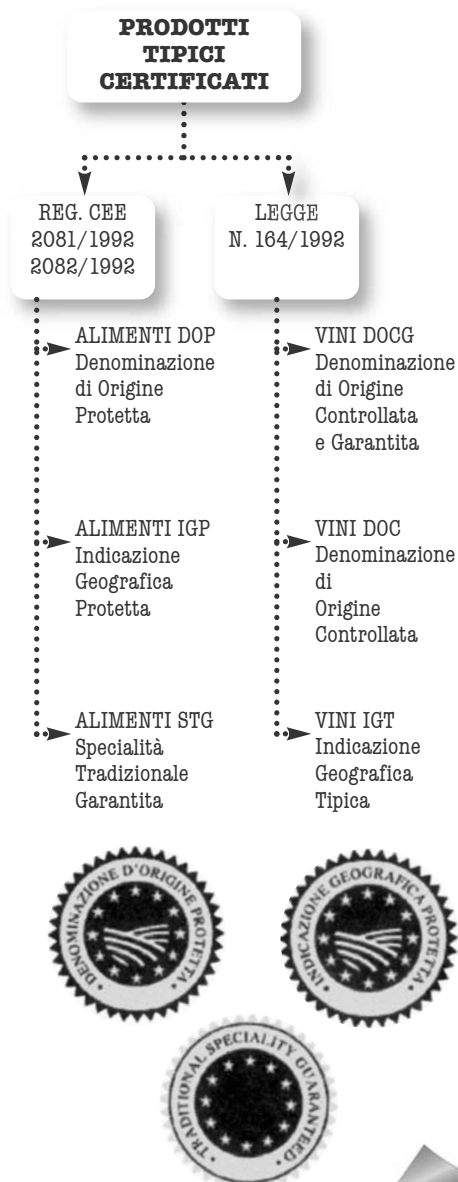
Puoi focalizzare la ricerca a livello individuale od estenderla ad un gruppo di persone (es. famiglia, gruppo-classe).

Settimana di rilevazione: .....

Soggetti coinvolti: .....

Costruisci un istogramma che individua i prodotti tipici di qualità certificati rispetto agli altri prodotti non certificati come tali.

	Prodotti consumati in una giornata tipo	Denominazione del prodotto e Organismo di certificazione
<b>prima colazione</b>		
<b>merenda del mattino</b>		
<b>pranzo</b>		
<b>spuntino del pomeriggio</b>		
<b>cena</b>		





## IL CONSUMO DI PRODOTTI BIOLOGICI

Ricerca le abitudini alimentari relative al consumo di prodotti biologici nell'arco di una giornata tipo.

Puoi focalizzare la ricerca a livello individuale od estenderla ad un gruppo di persone (es. famiglia, gruppo-classe).

Settimana di rilevazione: .....

Soggetti coinvolti: .....

Costruisci un istogramma che individua i prodotti biologici rispetto agli altri prodotti non certificati come tali.

	Prodotti consumati in una giornata tipo	Denominazione del prodotto e Organismo di certificazione
<b>prima colazione</b>		
<b>merenda del mattino</b>		
<b>pranzo</b>		
<b>spuntino del pomeriggio</b>		
<b>cena</b>		

### Gli organismi di controllo del biologico

**SUOLO E SALUTE**  
www.suoloesalute.it  
tel. 0721.860543



**CCPB**  
Consorzio per il Controllo dei Prodotti Biologici  
www.ccpb.it  
tel. 051.6089811



**QC&I**  
International Services  
www.qci.it  
tel 0577.327234



**CODEX**  
www.codexsrl.it  
tel. 095.650634



**IMC**  
Istituto Mediterraneo di Certificazione  
www.imcert.it  
tel. 071.7928725



**BIOS**  
www.certbios.it  
tel. 0424.471125



**ICEA**  
Istituto per la Certificazione Etica e Ambientale  
www.aiab.it  
tel. 051.272986



**BIOAGRICERT**  
www.bioagricert.org  
tel. 051.562158



**ECOCERT ITALIA**  
www.ecocertitalia.it  
tel. 095.442746



**ECO SYSTEM**  
www.ecosystem-srl.com  
tel. 0832.318433



**BIOZOO**  
www.biozoo.org  
tel. 079.276537



**ICS**  
Control System Insurance  
www.bioics.com  
tel. 0564.417987

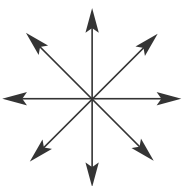


**ABC Fratelli Bartolomeo**  
abc.italia@libero.it  
tel. 080.3839578

### SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE

La valutazione del progetto da parte degli alunni

Indirizzo ..... Classe ..... Progetto .....

	1 - Grado d'interesse nei riguardi del progetto	2 - Grado di raggiungimento degli obiettivi	3 - Intensità delle attività svolte	
	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	
9 - Motivazione a proseguire con un altro progetto	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	4 - Qualità significativa del lavoro
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	7 - Grado di soddisfazione nei riguardi del prodotto	6 - Apporto in materia di autonomia	5 - Apporto in materia di conoscenze	

N.B. Cerchiare il numero scelto

# **SCHEDARIO ALIMENTARE**