

› Educazione alimentare

L'**educazione alimentare** ci dovrebbe aiutare a mangiare meglio, in minore quantità, con più attenzione alla qualità e ad evitare lo spreco, in un'ottica anche di attenzione nei confronti di chi ha molto meno di noi. Educarsi a mangiare bene significa prima di tutto individuare i comportamenti alimentari scorretti perché più frequenti e rilevanti per la salute e mettere in atto delle strategie atte a migliorare il consumo di alimenti e bevande.



EDUCAZIONE ALIMENTARE PER LA SALUTE	
<p>L'EDUCAZIONE ALIMENTARE È UNA SOMMA DI PIÙ CONOSCENZE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • si aumentano le conoscenze; • si produce un cambiamento o un miglioramento di atteggiamento; • sono discussi e chiariti i valori; • viene sviluppata la capacità di decisione; • si cerca di aumentare la capacità di comunicare, la sensibilità verso il proprio comportamento e le necessità degli altri; • viene sviluppata l'autonomia e la responsabilità personale.
<p>CONOSCENZE CHE SI POSSONO SVILUPPARE ALL'INTERNO DEL GRUPPO-CLASSE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • di che cosa sono fatti i cibi; • i principi nutritivi, loro fabbisogni, energia; • i principali alimenti (trasformazioni e conservazioni); • le buone abitudini alimentari (comportamenti corretti); • le cattive abitudini alimentari (comportamenti sbagliati); • il nostro corpo, le sue funzioni e i suoi bisogni.
<p>CONDIZIONI NECESSARIE PER FACILITARE IL CAMBIAMENTO DI ATTEGGIAMENTI E DI COMPORTAMENTI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • essere coinvolti e riflettere sul cibo che si mangia; • l'argomento in questione deve essere riferito ai bisogni personali, e si devono capire gli obiettivi di una corretta alimentazione; • la fonte dei messaggi deve essere credibile (letteratura ufficiale, comportamenti corretti); • atteggiamenti e punti di vista diversi devono essere rispettati.

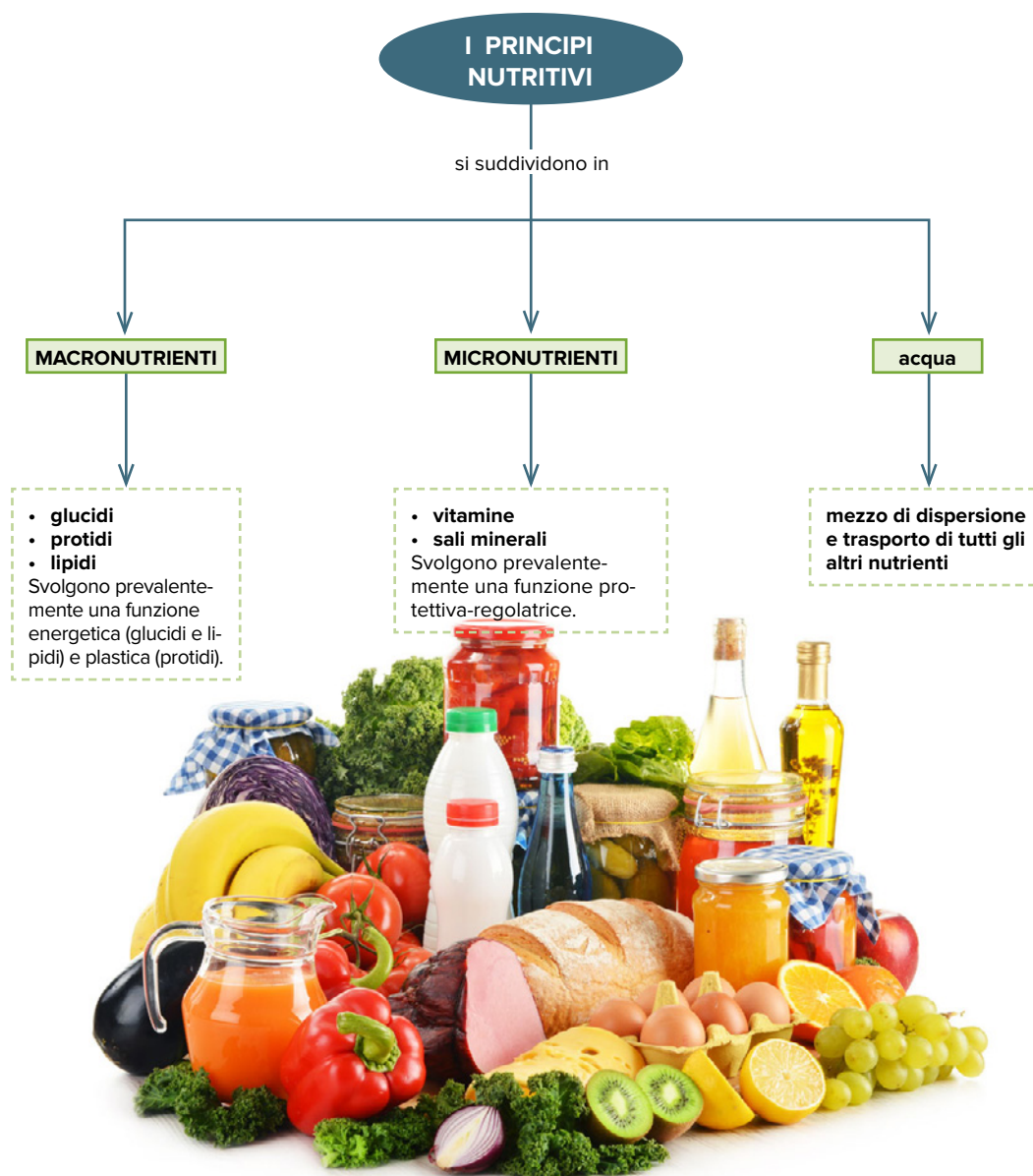
In generale, l'evoluzione delle abitudini alimentari si traduce oggi in un diverso consumo dei prodotti alimentari nella loro qualità e quantità. Ciò significa non solo un cambiamento nei costumi alimentari, ma anche una diversa manifestazione di malattie causate dall'attuale consumismo alimentare. Per questo l'educazione alimentare oggi ha un valore educativo straordinario in quanto permette di mettere in pratica, con le proprie scelte di consumo, una alimentazione attenta alla salute senza cadere nelle trappole del consumismo e dello spreco.



L'**Organizzazione Mondiale della Sanità** (OMS) stima che circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori possono essere evitati grazie a una alimentazione sana ed equilibrata.

Un'alimentazione varia ed equilibrata e una attività fisica corretta sono alla base di una vita salutare.

L'organismo umano, per funzionare correttamente, ha bisogno di tutti i tipi di **principi nutritivi**. Alcuni sono essenziali per soddisfare il bisogno di energia, altri sono necessari per il continuo ricambio di cellule e altri elementi del corpo, e altri ancora per rendere possibili i processi fisiologici e svolgere funzioni protettive.



Tutti i **principi nutritivi** sono apportati da una alimentazione il più possibile varia ed equilibrata che contenga ogni giorno almeno un alimento appartenente ai **5 gruppi fondamentali**.

1. Frutta e ortaggi

Sono una fonte importantissima di fibra, essenziale nel processo digestivo. Apportano vitamine, sali minerali e antiossidanti che svolgono un'azione protettiva.

2. Cereali e derivati

Frumento, mais, avena, orzo, farro e gli alimenti da loro derivati (pane, pasta, riso) apportano all'organismo carboidrati complessi, che rappresentano la fonte energetica principale dell'organismo. È da preferire il consumo di cereali e derivati integrali in quanto più ricchi di fibra.

3. Carne, pesce, uova e legumi

Questi alimenti hanno la funzione principale di fornire proteine, una classe di molecole biologiche che svolge una pluralità di funzioni. Partecipano alla "costruzione" delle diverse componenti del corpo. Le carni, in particolare quelle rosse, vanno consumate con moderazione per l'apporto di grassi saturi e colesterolo. Da preferire il consumo di pesce e di legumi.

4. Latte e derivati

Sono alimenti ricchi di calcio, un minerale essenziale nella costruzione delle ossa. È preferibile il consumo di latte scremato e di latticini a basso contenuto di grassi.

5. Oli e grassi

Sono da consumare con moderazione e conviene preferire l'olio extravergine d'oliva per le sue proprietà salutari.

Acqua

È essenziale per il mantenimento della vita e per i processi fisiologici che avvengono nelle cellule dell'organismo. Svolge un ruolo fondamentale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'impiego dei nutrienti.

