

QUESTIONARIO ALIMENTAZIONE

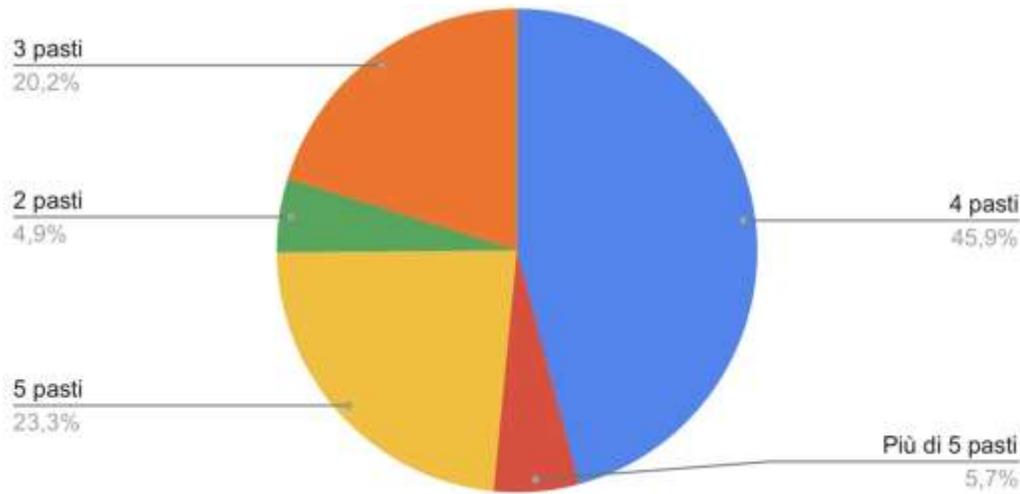


Gli alunni della classe 2 A (a.s. 2020/2021) hanno ripresentato a tutti gli studenti della Scuola Secondaria «E. Galvaligi» un questionario sulle abitudini alimentari, già proposto qualche anno fa.

**Massimo Carabelli, Elisa Granato, Melissa D'Amato,
Rihanna Magni, Emma Randisi**

hanno analizzato e commentato i dati ottenuti.

QUANTI PASTI FAI AL GIORNO ?

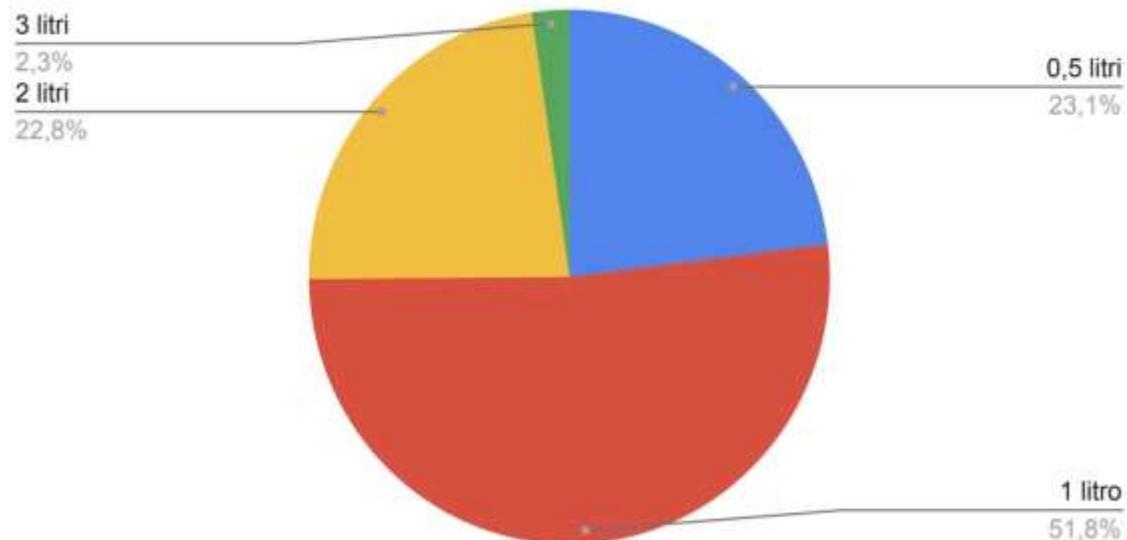


Sarebbe meglio consumare 5 pasti al giorno e cioè **colazione, spezzafame a metà mattina, pranzo, merenda e cena.**

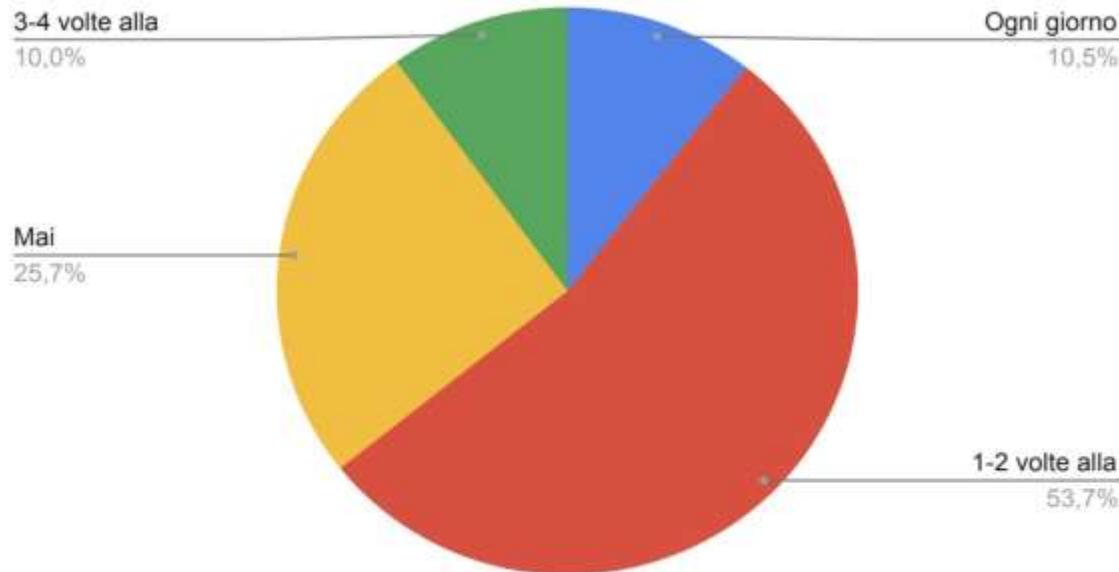
QUANTA ACQUA BEVI DURANTE LA GIORNATA ?

L'acqua è importante per la salute.

Va bene bere **1 litro di acqua al giorno** ma è ancora meglio berne **2 litri**.



CONSUMI BIBITE GASATE?



Consumare bibite gasate tutti i giorni o 3-4 volte a settimana é troppo.

Sarebbe meglio berle 1-2 volte alla settimana o ancora meglio non berle.

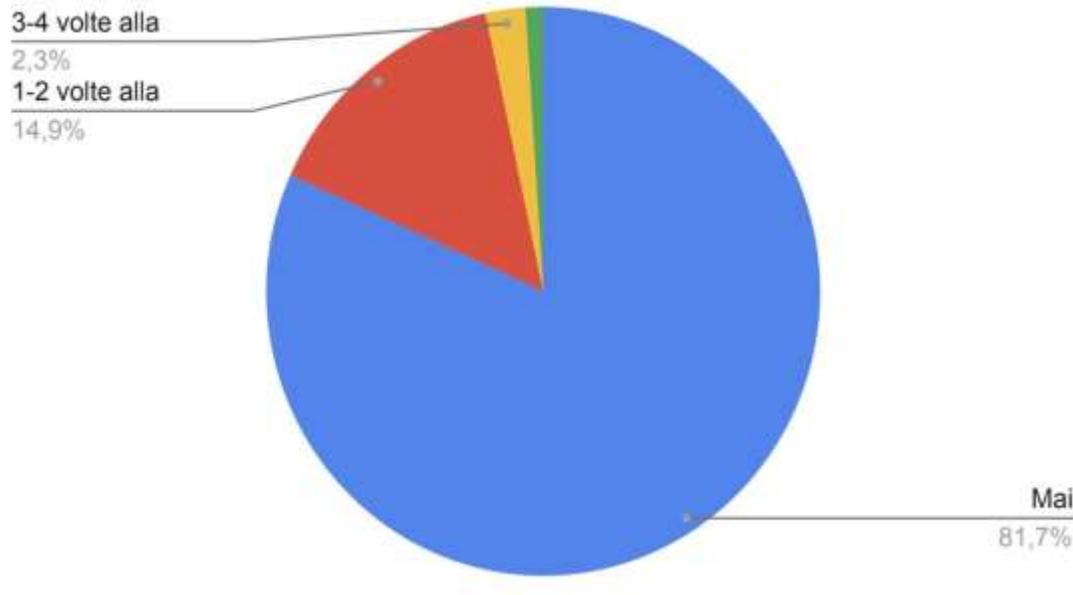
**Perché?
Gonfiano,
sono ricche di zuccheri
fanno male ai reni e
possono danneggiare i denti.**

CONSUMI BIBITE ENERGETICHE ?

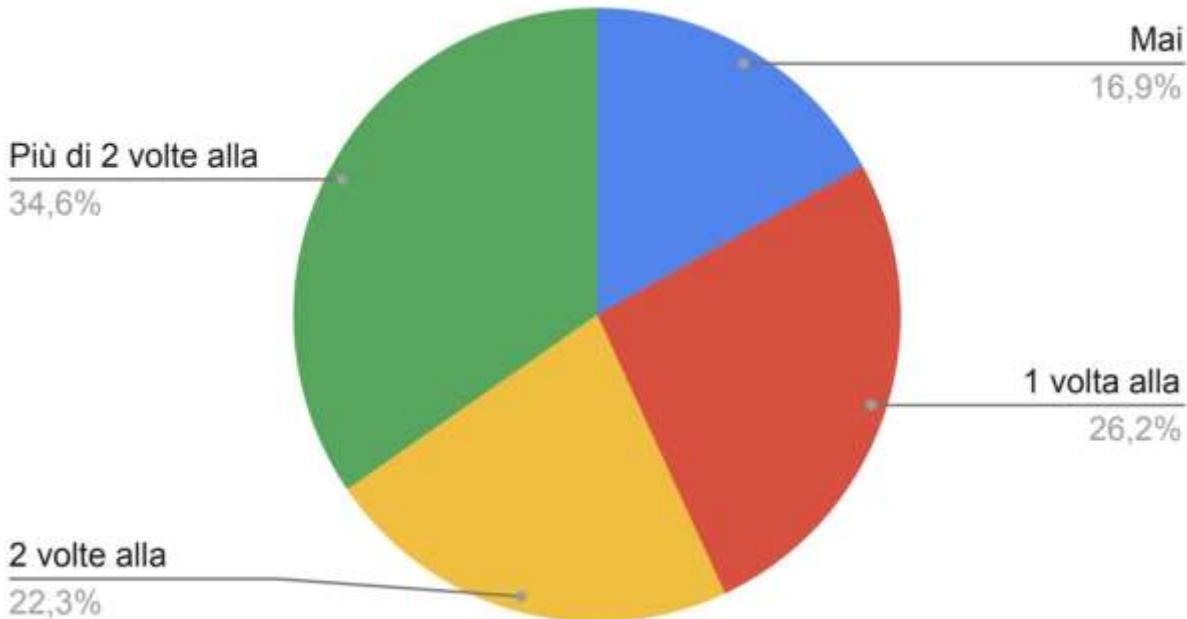
Consumare troppe bibite energetiche fa male.

Può causare palpazioni cardiache, interruzioni del sonno, indurre ansia, aumentare la pressione sanguigna e causare disidratazione.

Una volta a settimana è accettabile ma senza esagerare.



FAI SPORT?



Fare sport è importantissimo per la salute, non solo fisica ma anche mentale.

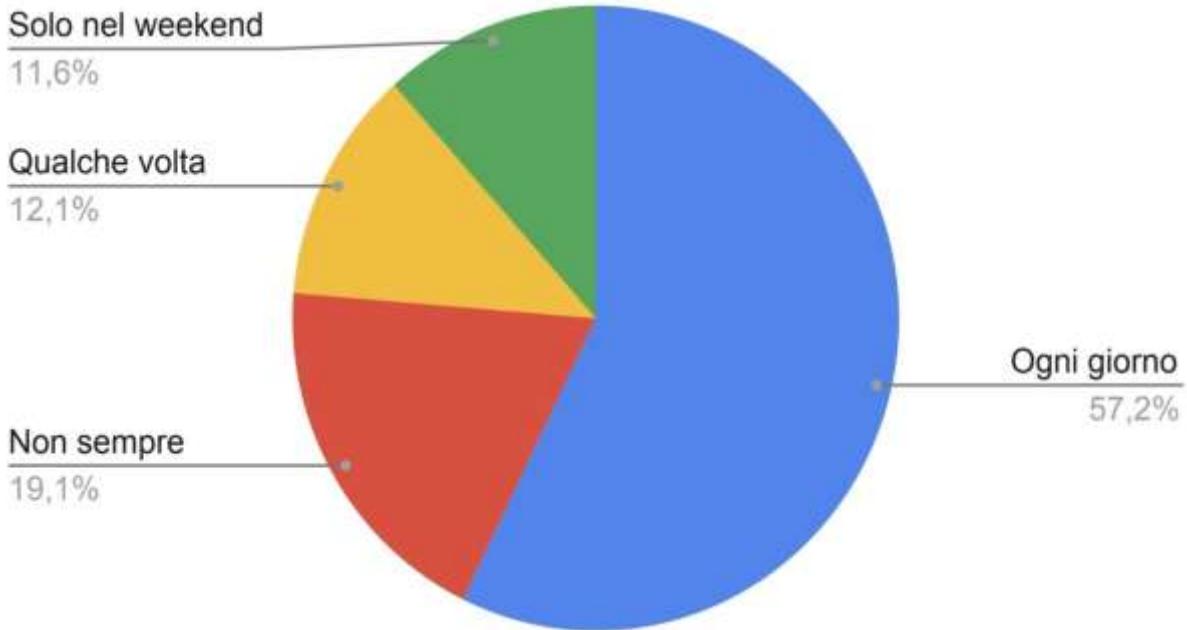
Aiuta a sfogarsi, soprattutto a questa età e in questo periodo in cui si sta tutto il giorno in casa.

Sarebbe opportuno fare sport 2 volte a settimana ma ancora meglio 3 volte.

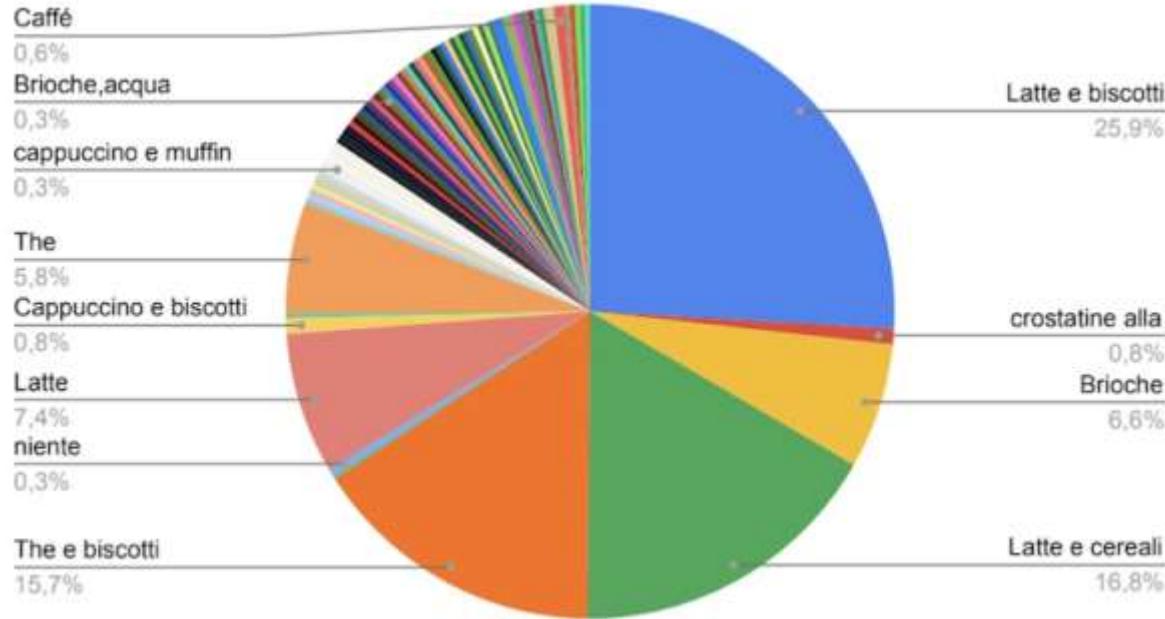
FAI COLAZIONE?

La colazione è il pasto più importante della giornata: essa dà le energie per la mattinata.

Se non si fa colazione si diventa nervosi, suscettibili e **si riduce la capacità di concentrazione**.



COSA MANGI A COLAZIONE ?



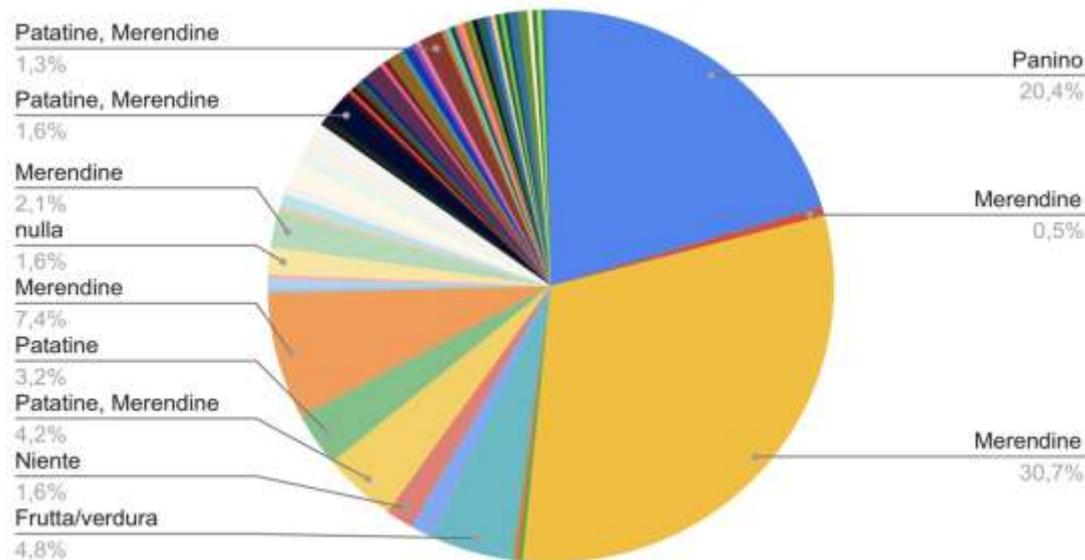
È meglio mangiare qualcosa, ma allo stesso tempo,
sarebbe bene bere anche qualcosa.
Quindi ad esempio va bene mangiare latte e biscotti o latte e cereali, come la maggior parte di persone che hanno risposto al questionario, come si può vedere nel grafico.

ALL'INTERVALLO MANGI:

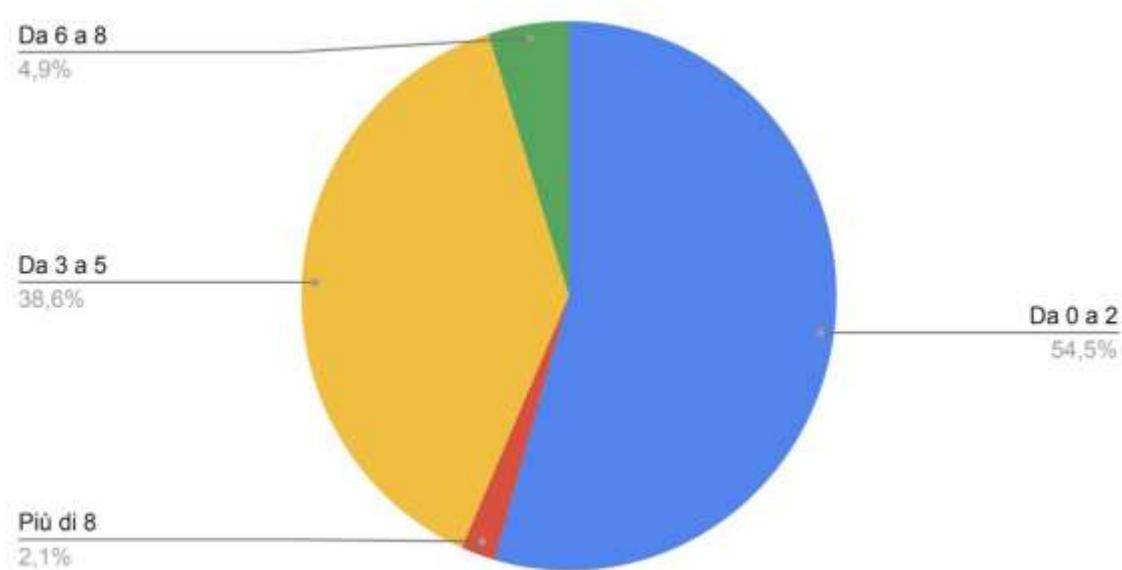
Sarebbe preferibile mangiare frutta, verdura, panini o yogurt.

L'importante comunque è mangiare qualcosa che dia un supplemento di **energie per la mattinata**.

Capiamo che se spesso, per vari motivi, non si ha tempo oppure si è golosi e si **preferisce mangiare merendine confezionate**.



QUANTE PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA MANGI AL GIORNO?

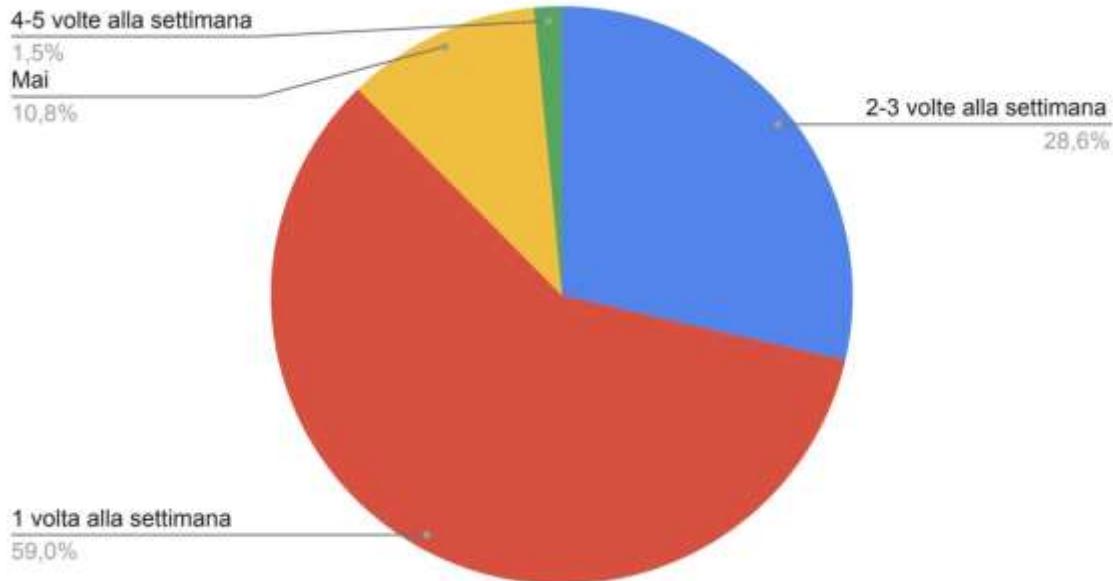


È importante mangiare almeno due o tre porzioni di frutta al giorno: a colazione, a merenda e a pranzo o a cena.

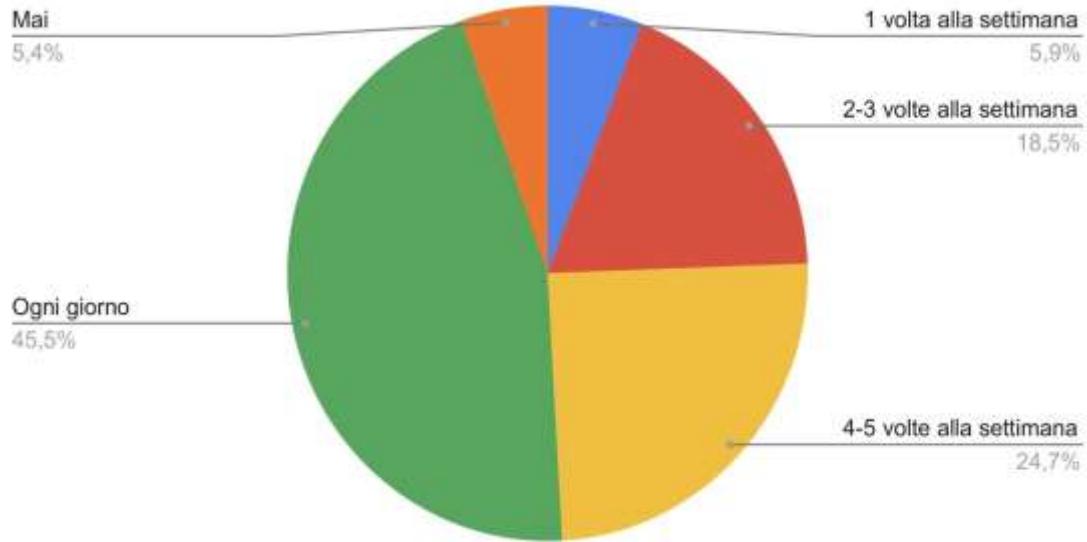
Un consumo ridotto di frutta e verdura può portare a malattie come il diabete di tipo 2 e malattie cardiache.

QUANTE VOLTE MANGI DEL PESCE ?

Fa bene mangiare pesce 1-2 volte a settimana, senza esagerare.



QUANTE VOLTE MANGI CEREALI?

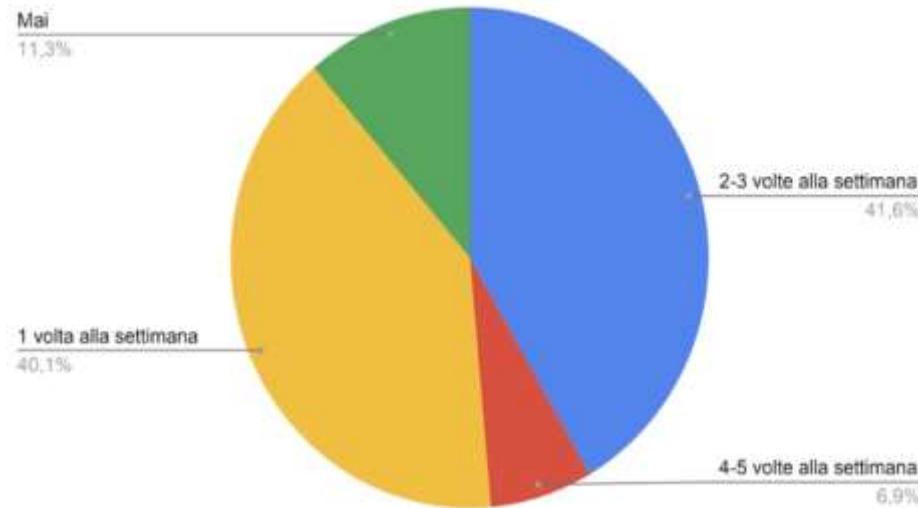


Anche con i cereali non bisogna esagerare:
vanno mangiati in quantità moderate, quindi 4-5 volte alla settimana.

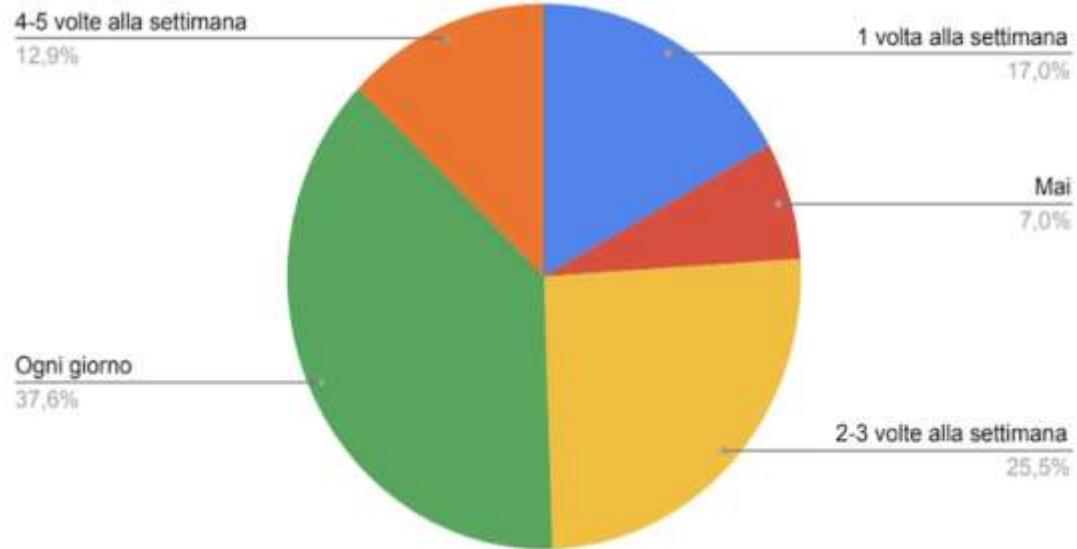
Se si scelgono **i cereali integrali**, allora si potrebbero mangiare anche ogni pasto.

QUANTE VOLTE MANGI CARNE ROSSA?

La carne rossa va mangiata con moderazione: quindi 1 o 2 volte alla settimana potrebbe essere la soluzione ottimale



QUANTE VOLTE MANGI LATTE E LATTICINI?



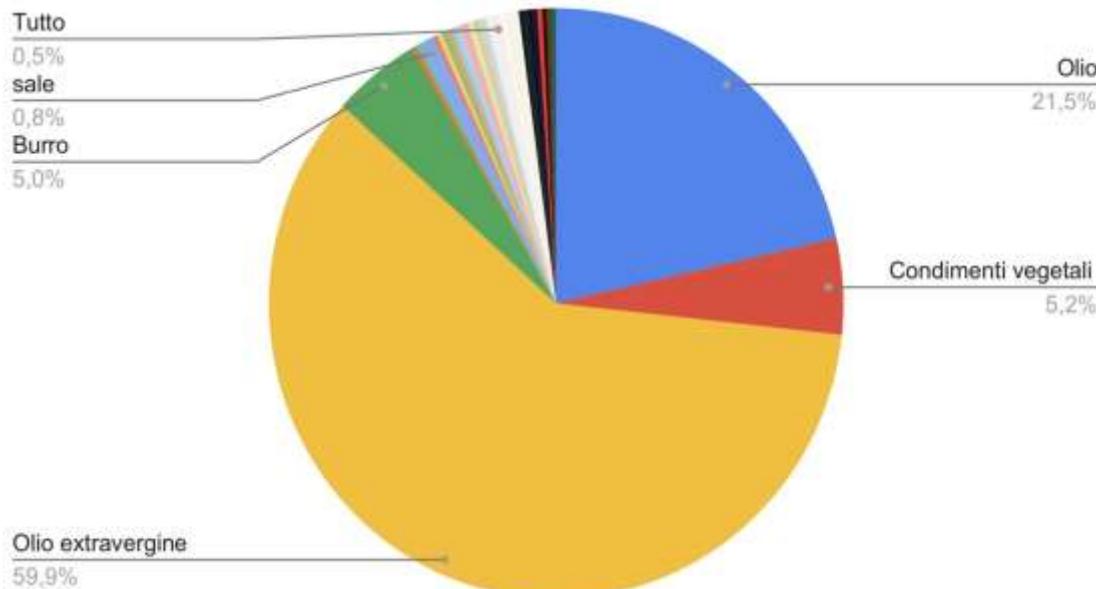
Pur essendo molto importanti nella dieta, anche con latte e latticini non bisogna esagerare.

Ci si dovrebbe limitare al consumo di latticini fino a 4 volte a settimana.

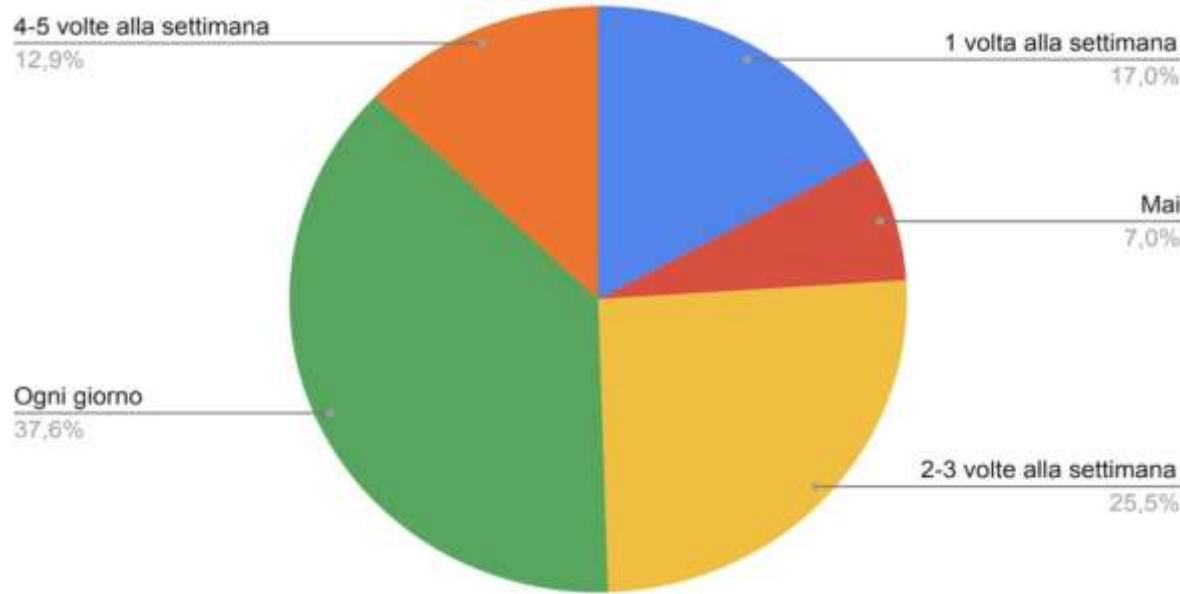
QUALI CONDIMENTI USI?

É meglio consumare **olio extravergine come condimento** perché è più salutare per le arterie rispetto agli altri grassi.

Il sale va limitato e sostituito con spezie perché può alterare la pressione arteriosa.



MANGI DOLCI TUTTI I GIORNI?



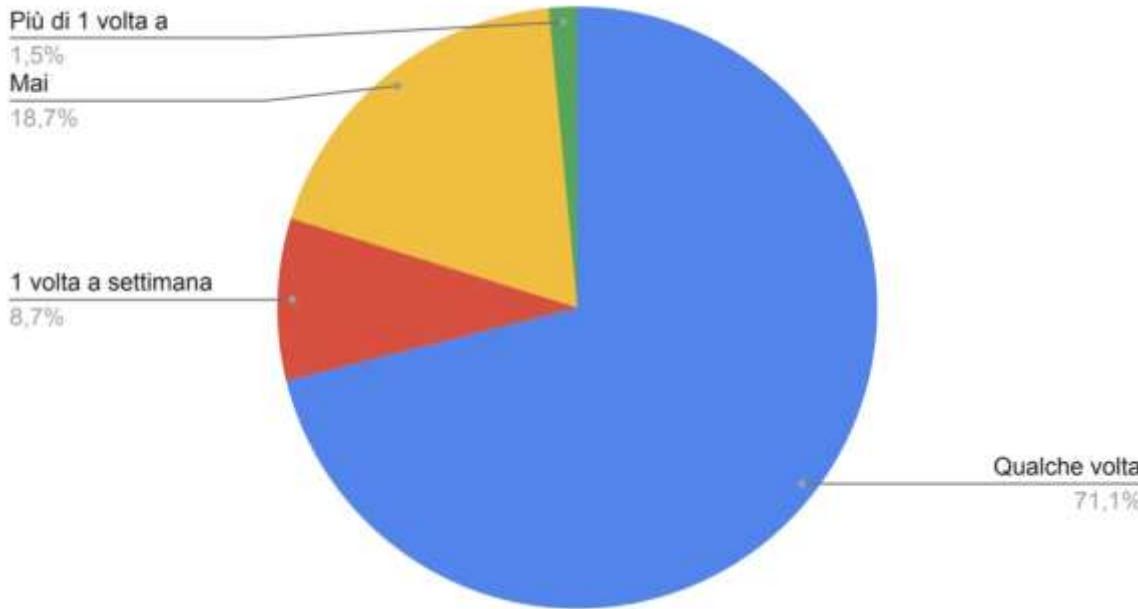
Mangiare dolci tutti i giorni, anche in quantità moderate può danneggiare la salute, ad esempio sia portando al diabete o all'obesità.

Sarebbe opportuno limitarne il consumo ad una o due volte alla settimana, preferendo sempre quelli prodotti in modo casalingo

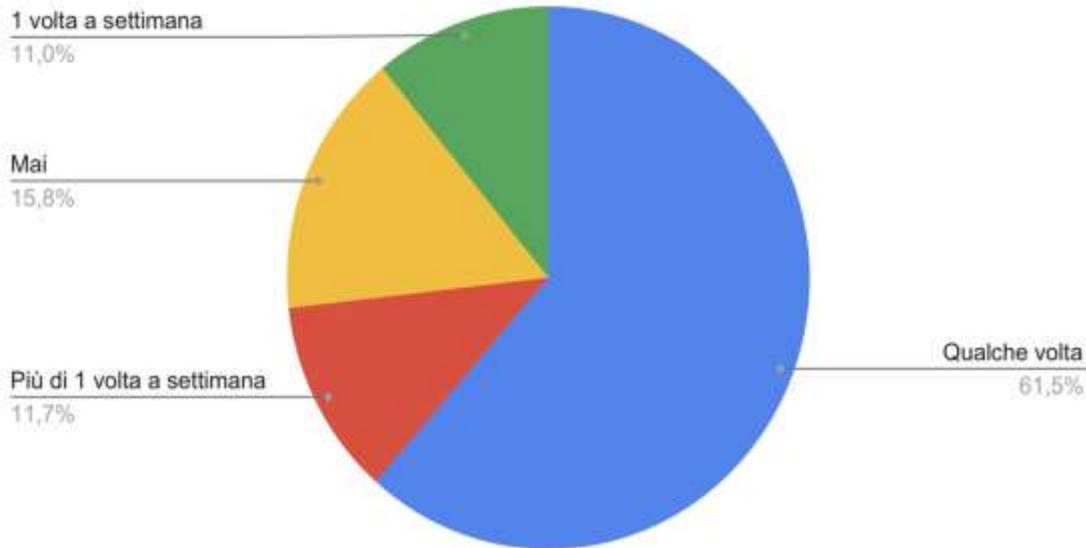
CONSUMI REGOLARMENTE CIBI FAST FOOD?

Il cibo dei **fast food** non sono per niente salutari sono uno **sfizio**.

Andrebbe bene mangiarne **1 volta a settimana** ancora meglio **qualche volta al mese**.



CONSUMI REGOLARMENTE CIBI PRECOTTI, SURGELATI O CONFEZIONATI?



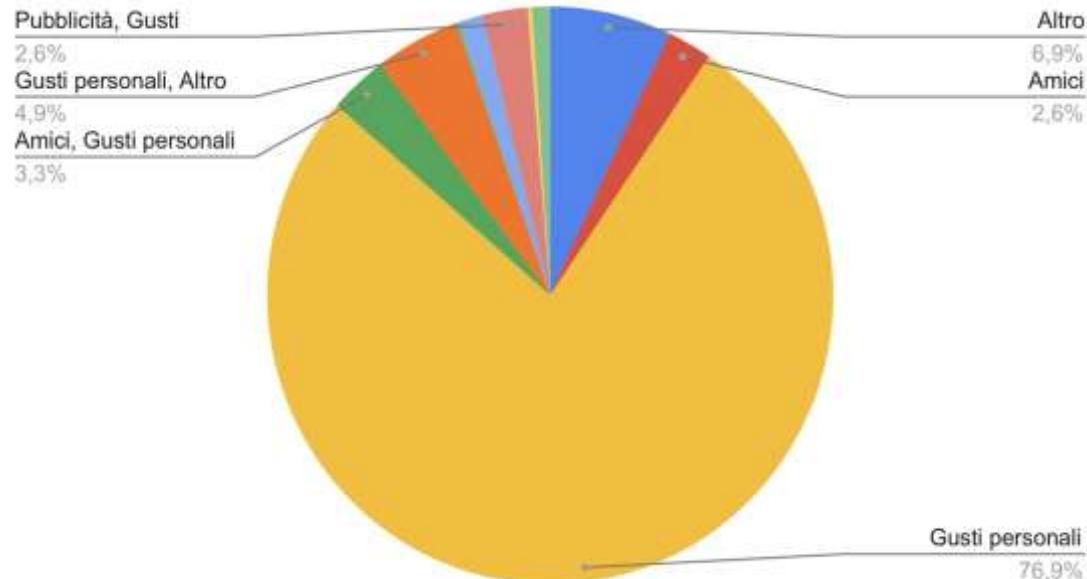
Spesso si consumano cibi precotti per mancanza di tempo o voglia di cucinare.

Sarebbe meglio non abusarne sia per rispettare l'ambiente che per la nostra salute.

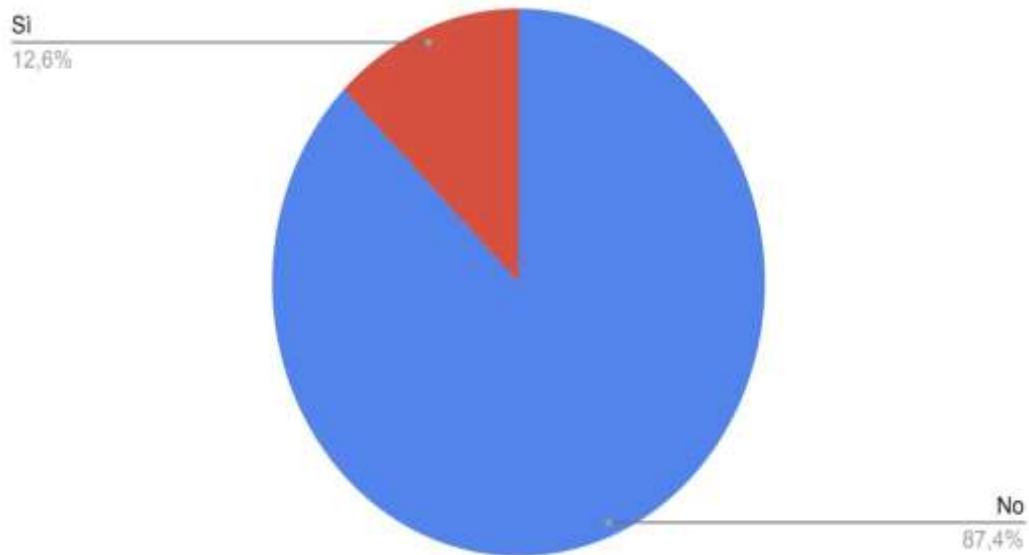
Nonostante a volte siano prodotti il giorno stesso, non hanno molti nutrienti presenti nel cibo fresco, cotto in casa.

NELLA SCELTA DEI CIBI TI FAI CONDIZIONARE DA :

È facile farsi condizionare dalle **pubblicità**, dalle **foto** di presentazione dei prodotti, dai consigli degli **amici** e dai **prezzi**.



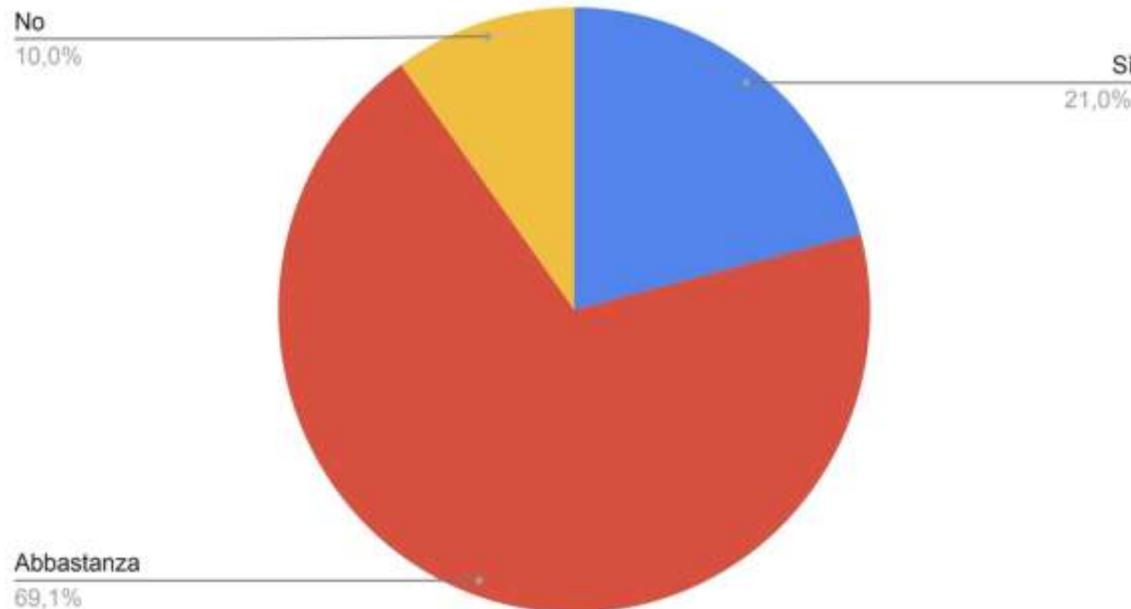
SEI ALLERGICO O INTOLLERANTE A QUALCHE ALIMENTO?



Per chi è **allergico** o **intollerante** è difficile scegliere e consumare qualunque cibo e, a volte, **condiziona lo stile di vita** (come ad esempio partecipare alle feste o andare al ristorante e in pizzeria)

PENSI CHE LA TUA ALIMENTAZIONE SIA SANA ?

La grande maggioranza degli alunni pensa di avere una sana alimentazione: all'età di 11-14 anni è importante avere **alimentazione sana ed equilibrata, senza esagerare con qualsiasi alimento.**



ALLA FINE ABBIAMO CAPITO CHE....



Per crescere e vivere sani
occorre **mangiare bene**, in
modo **equilibrato** e **senza**
esagerare

