

QUESTIONARIO ALIMENTAZIONE

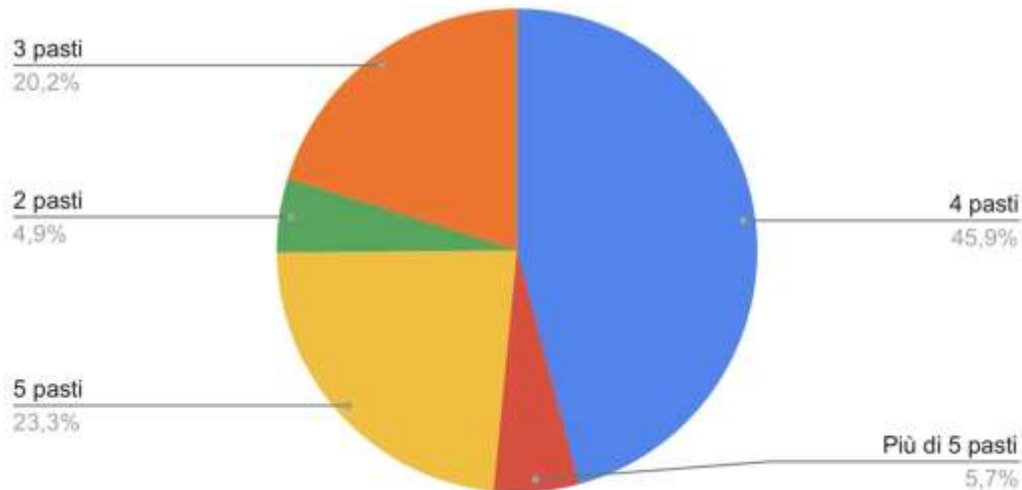


Gli alunni della classe 2 A (a.s. 2020/2021) hanno ripresentato a tutti gli studenti della Scuola Secondaria «E. Galvaligi» un questionario sulle abitudini alimentari, già proposto qualche anno fa.

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

hanno analizzato e commentato i dati ottenuti.

QUANTI PASTI FAI AL GIORNO ?

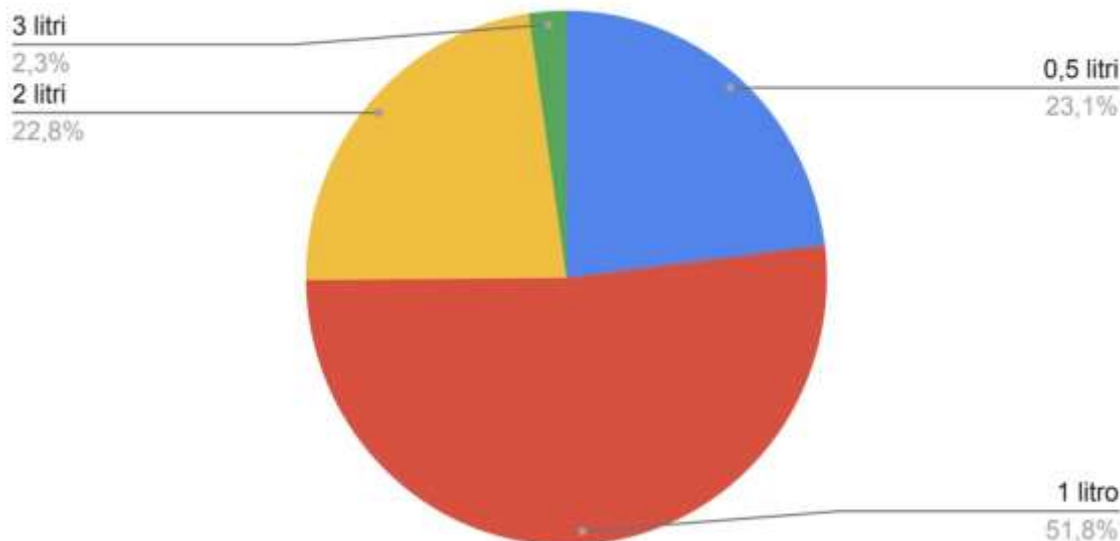


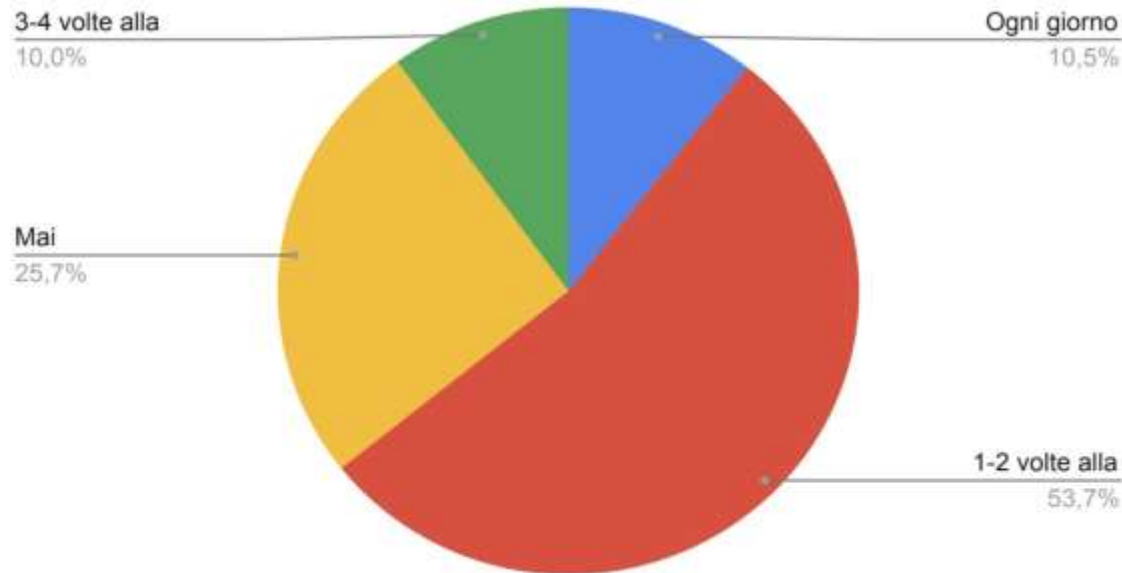
Sarebbe meglio consumare 5 pasti al giorno e cioè **colazione, spezzafame a metà mattina, pranzo, merenda e cena.**

QUANTA ACQUA BEVI DURANTE LA GIORNATA ?

L' acqua é 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?

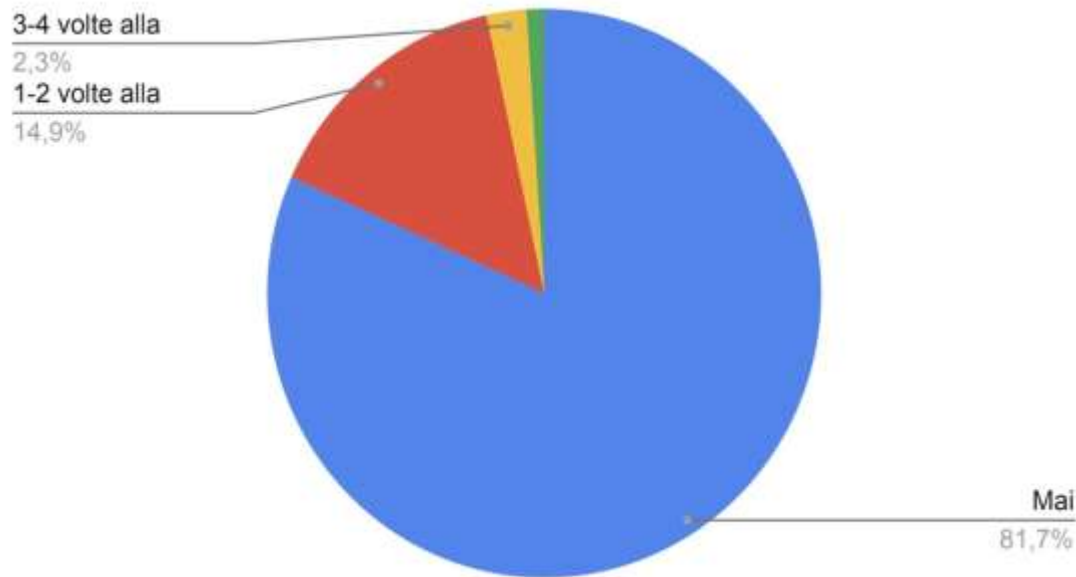
**Gonfiano,
sono ricche di zuccheri
fanno male ai reni e
possono danneggiare i denti.**

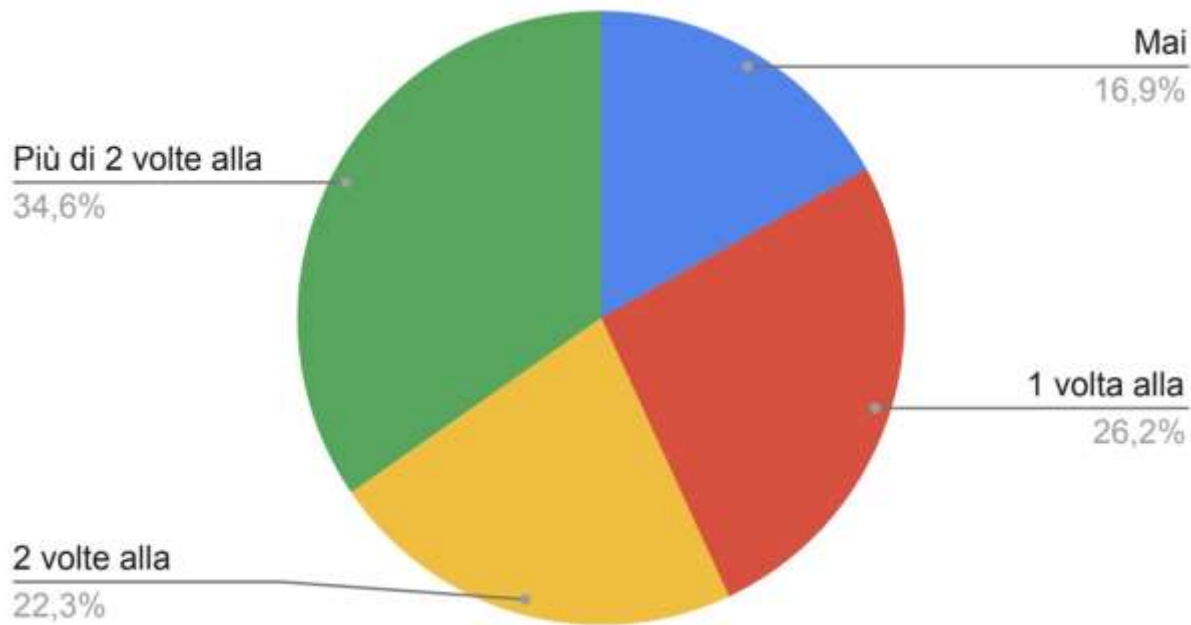
CONSUMI BIBITE ENERGETICHE ?

Consumare troppe bibite energetiche fa male.

Può causare palpitazioni 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.

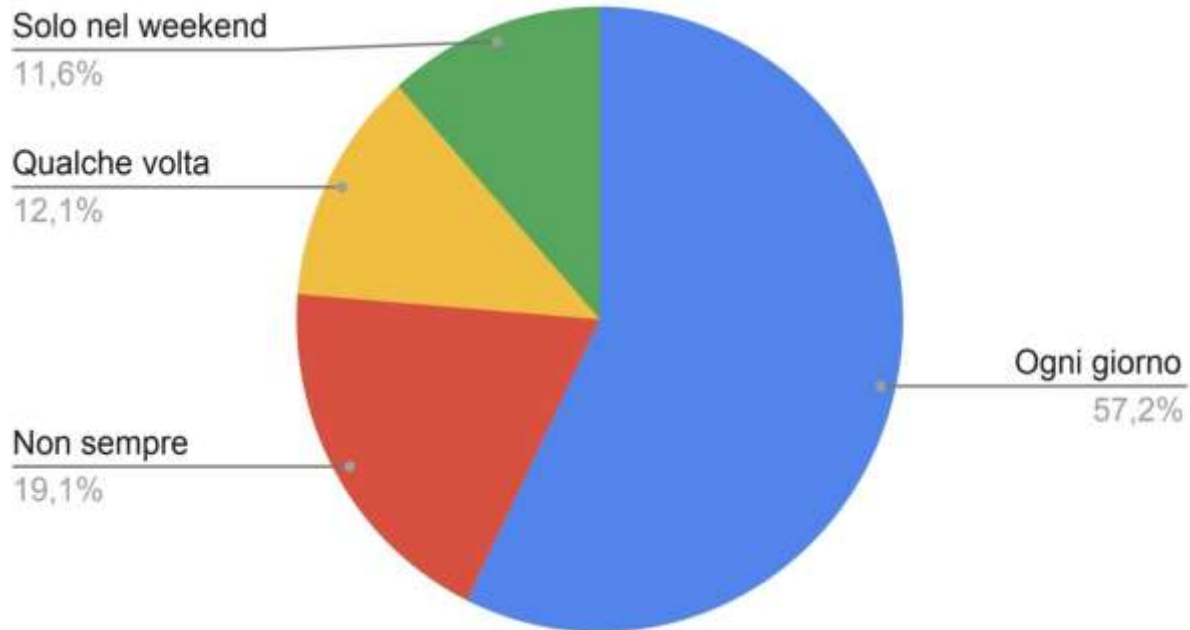
Aiuta a sfogarsi, soprattutto a questa età e in questo periodo in cui si sta tutto il giorno in casa.

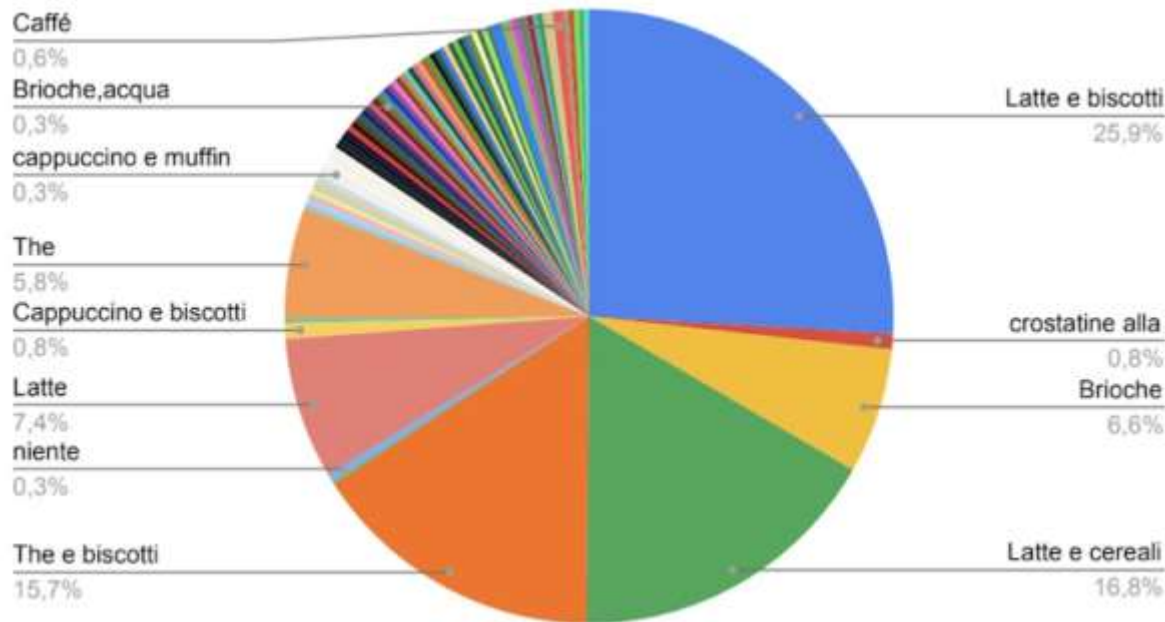
Sarebbe opportuno fare sport 2 volte a settimana ma ancora meglio 3 volte.

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.**

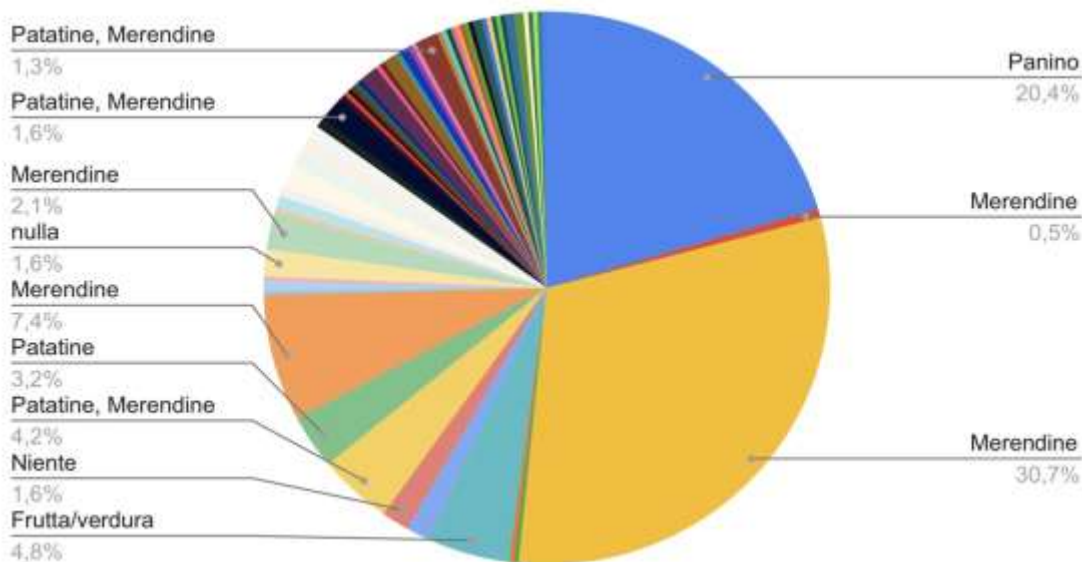
Quindi ad esempio va bene mangiare latte e biscotti o latte e cereali, come la maggior parte di persone che hanno risposto al questionario, come si può vedere nel grafico.

ALL'INTERVALLO MANGI:

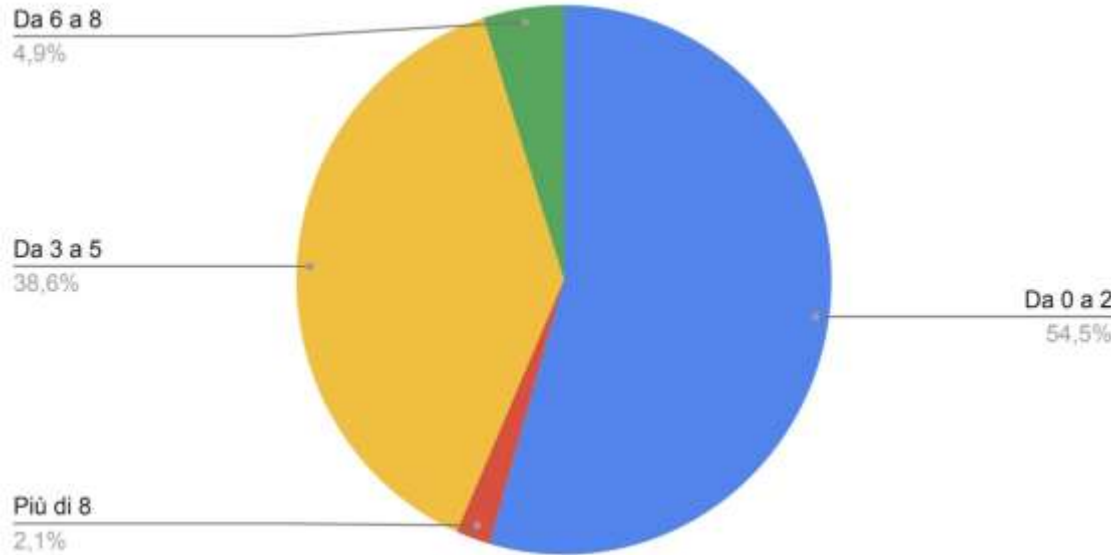
Sarebbe preferibile
mangiare frutta, verdura,
panini o yogurt.

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?

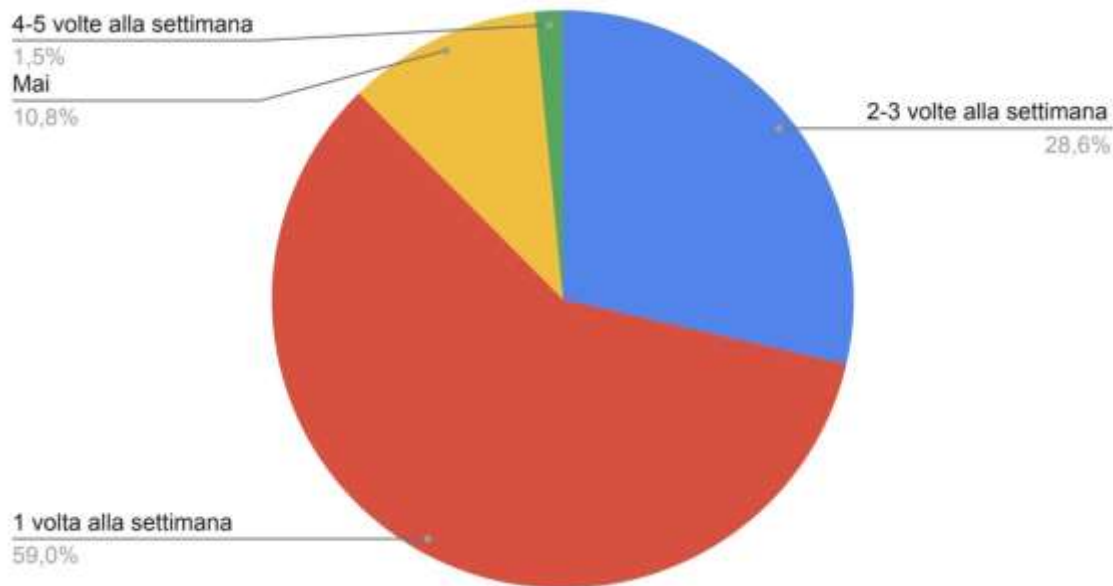


È importante mangiare almeno due o tre porzioni di frutta al giorno: a colazione, a merenda e a pranzo o a cena.

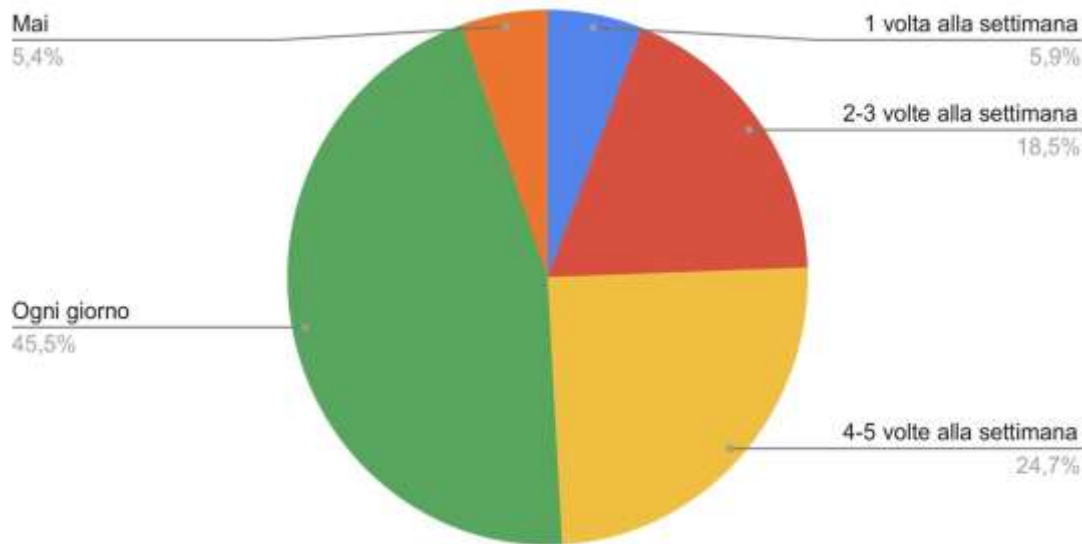
Un consumo ridotto di frutta e verdura può portare a malattie come il diabete di tipo 2 e malattie cardiache.

QUANTE VOLTE MANGI DEL PESCE ?

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



QUANTE VOLTE MANGI CEREALI?

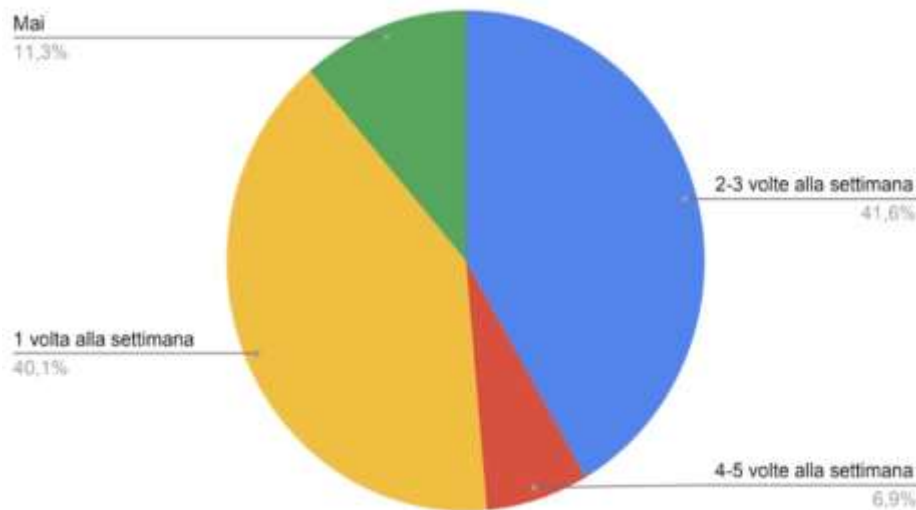


Anche con i cereali non bisogna esagerare: **vanno mangiati in quantità moderate, quindi 4-5 volte alla settimana.**

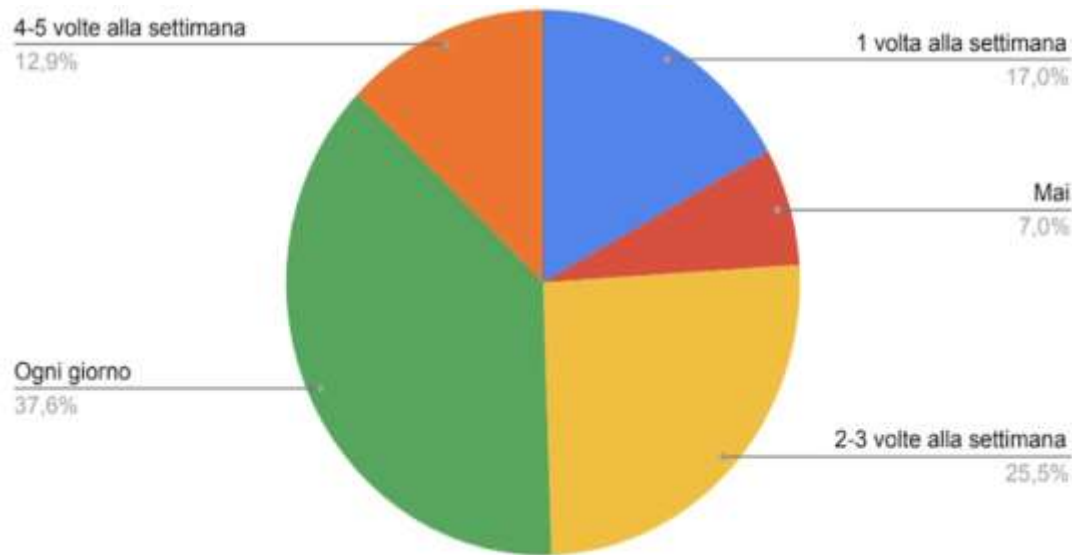
Se si scelgono i **cereali integrali**, allora si potrebbero mangiare anche ogni pasto.

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?

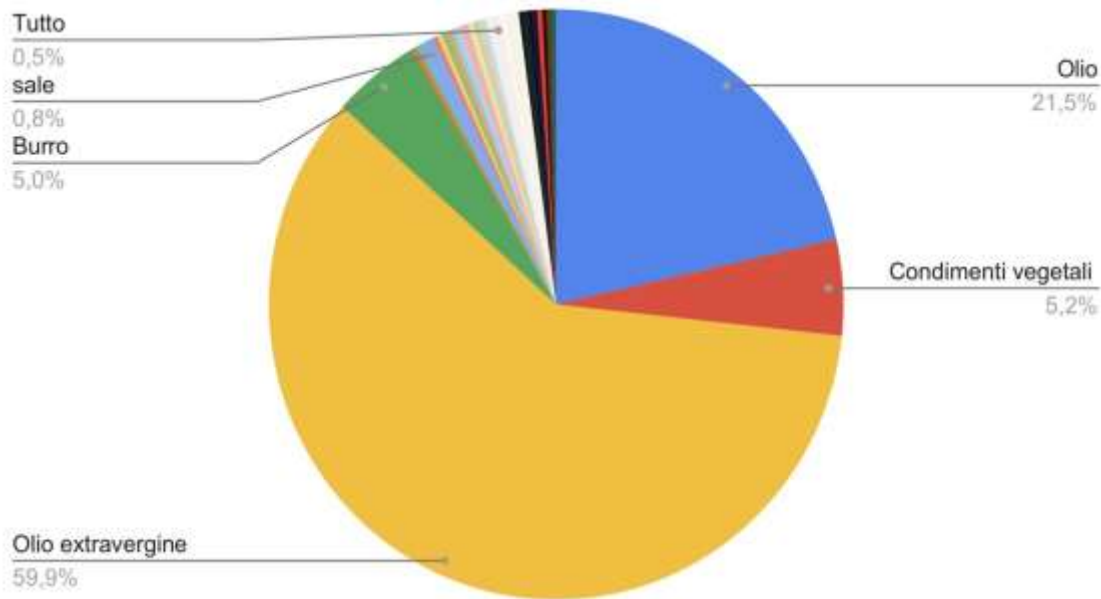


Pur essendo molto importanti nella dieta, anche con latte e latticini non bisogna esagerare. **Ci si dovrebbe limitare al consumo di latticini fino a 4 volte a settimana.**

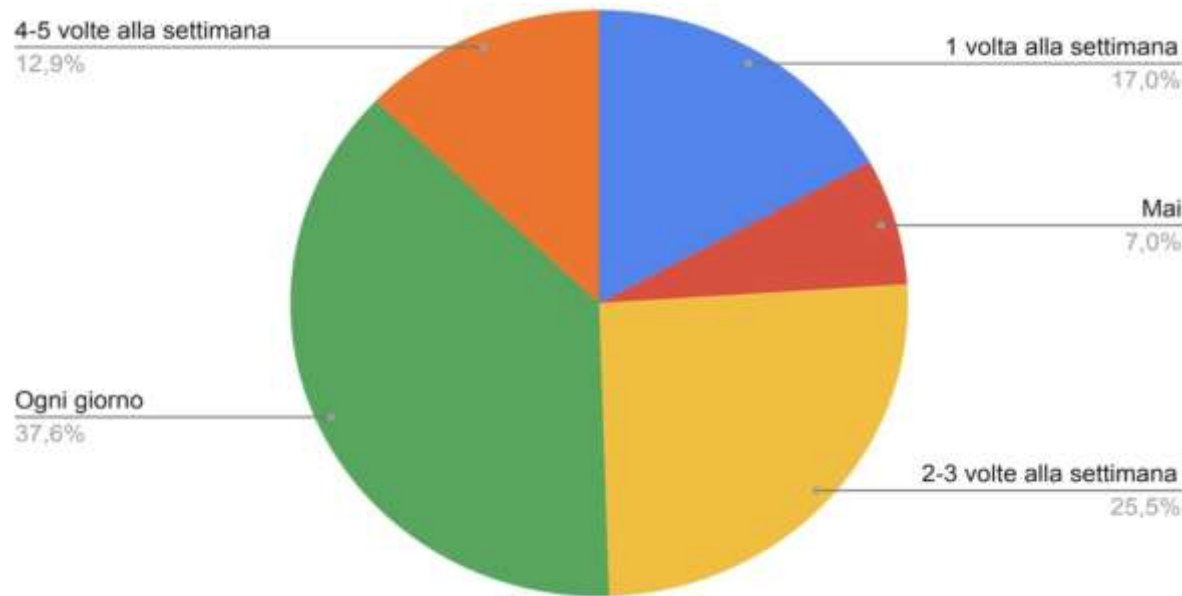
QUALI CONDIMENTI USI?

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 perchè può alterare la pressione arteriosa.



MANGI DOLCI TUTTI I GIORNI?



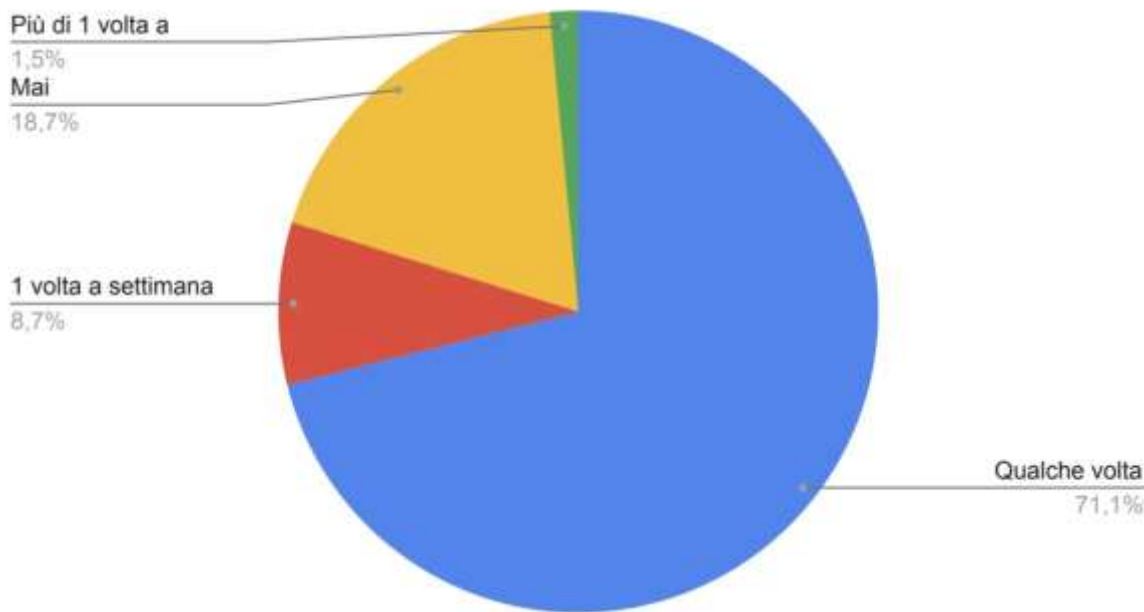
Mangiare dolci tutti i giorni, anche in quantità moderate può danneggiare la salute, ad esempio sia portando al diabete o all'obesità.

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

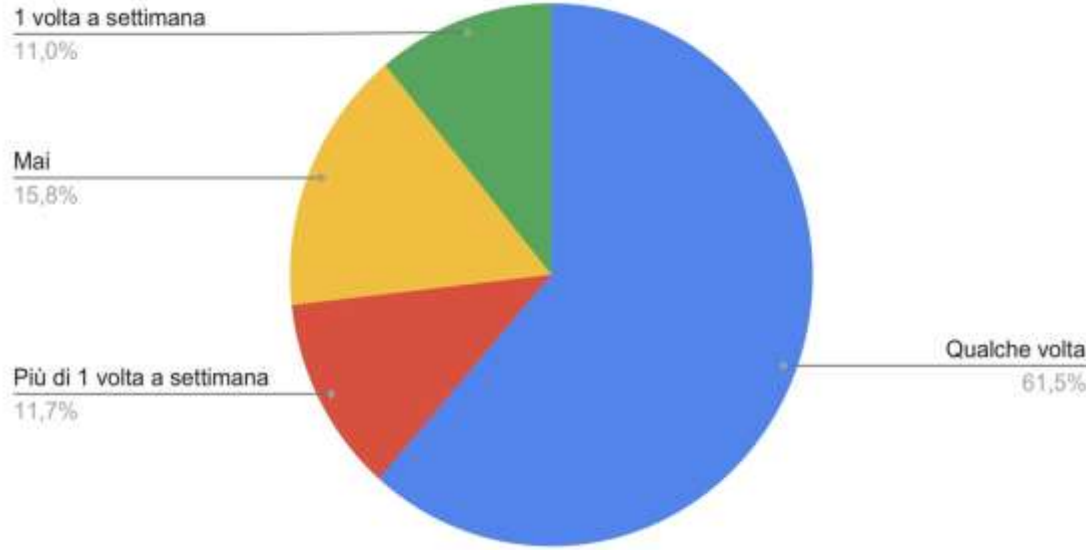
CONSUMI REGOLARMENTE CIBI FAST FOOD?

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?



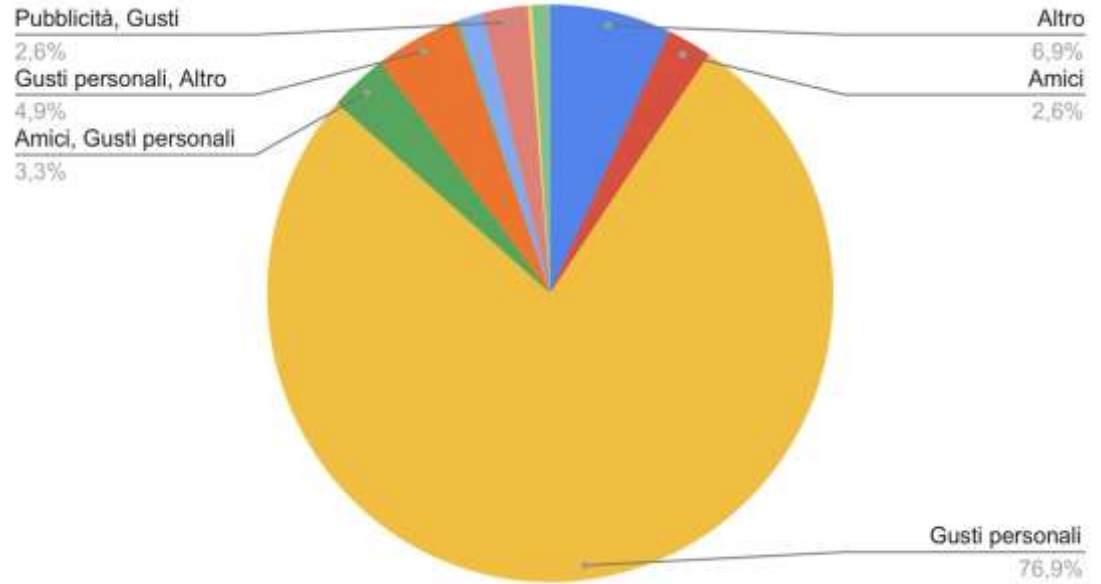
Spesso si consumano cibi precotti per mancanza di tempo o voglia di cucinare.

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

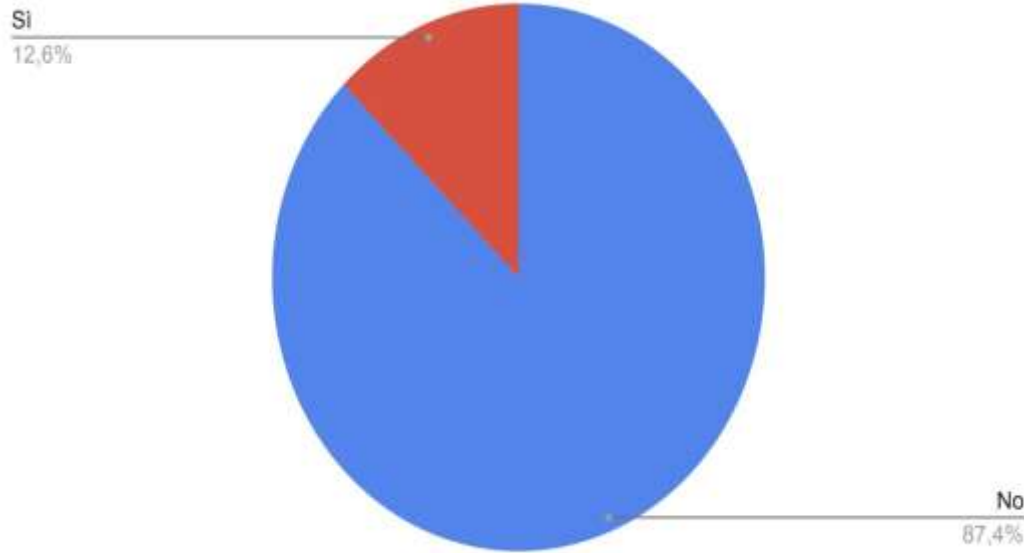
Nonostante a volte siano prodotti il giorno stesso, non hanno molti nutrienti presenti nel cibo fresco, cotto in casa.

NELLA SCELTA DEI CIBI TI FAI CONDIZIONARE DA :

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



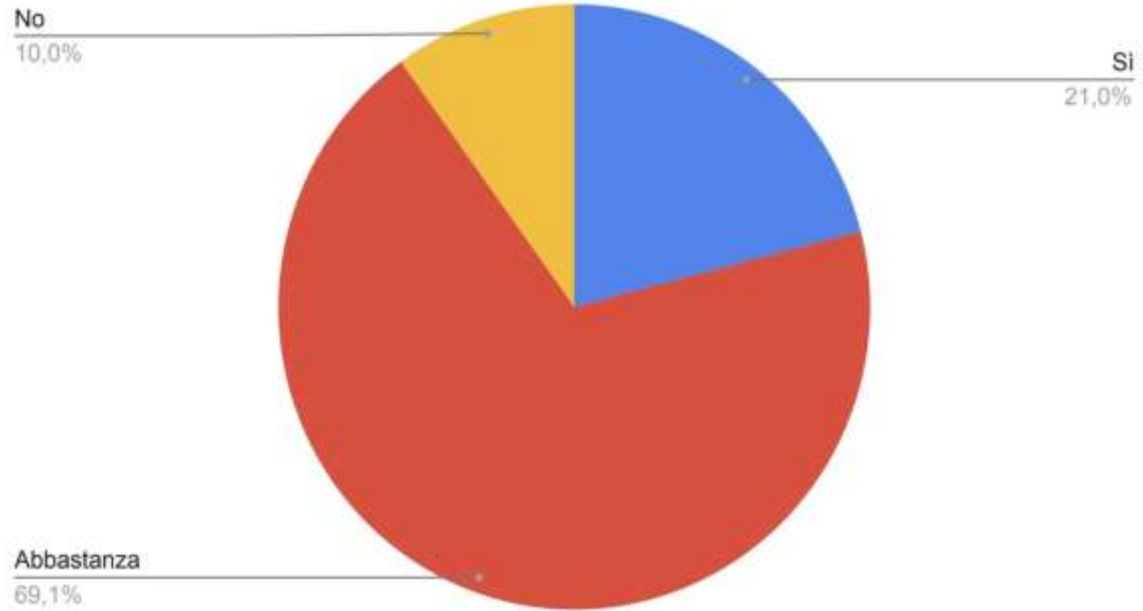
SEI ALLERGICO O INTOLLERANTE A QUALCHE ALIMENTO?



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

