

Alimentazione e scelte di consumi (riassunto materiale docente) – allegato 7

Attività a gruppi

	Materiale da consegnare		Proposte di approfondimenti
	Attività	Presentazione	
Colazione	Scheda <i>Colazione</i> Etichette nutrizionali <i>Guida alle letture delle etichette</i>	lucido tabella 1 e 2	Video: <i>Succo d'arancia: l'acida realtà</i> (RSI)
Pranzo	Scheda <i>Pranzo</i> Etichette nutrizionali <i>Guida alle letture delle etichette</i>	lucido tabella 1 e 2	<i>Troppo sale nel carrello della spesa</i> (ACSI) <i>Cibi light, un grande affare non per la salute</i> (ACSI) <i>"Fatto in casa" o "fatto in negozio" o "fatto...chissà dove"?</i> (ACSI) <i>Convenience Food</i> (SSN)
Cena	Scheda <i>Cena</i> Etichette nutrizionali <i>Guida alle letture delle etichette</i>	lucido tabella 1 e 2	<i>Troppo sale nel carrello della spesa</i> (ACSI) <i>Cibi light, un grande affare non per la salute</i> (ACSI)

Messa in comune e Discussione

Materiale:

- Scheda *"Apporto giornaliero"* (da consegnare agli allievi)
- Lucido *"Apporto giornaliero"*

Possibile traccia per la discussione:

- Commento ai menù
 - Apporto energetico
 - Distribuzione macronutrienti
 - Cosa manca? Frutta e verdura e i micronutrienti
 - Eccesso di sale da cucina
- *Sulla base del solo apporto energetico possiamo sapere l'aspetto fisico di A e B?*
Discussione sul bilancio energetico (= apporto - dispendio)

Articoli (consultati il 02.07.2014)

ACSI, Borsa della spesa (marzo 2013) *Dati insufficienti e lacunosi sull'alimentazione in Svizzera*, pp. 10-11. http://www.acsi.ch/documenti/BDS_13/BDS_2_13.pdf

ACSI, Borsa della spesa (marzo 2013) *“Fatto in casa” o “fatto in negozio” o “fatto...chissà dove”?*, pp. 20-21. http://www.acsi.ch/documenti/BDS_13/BDS_2_13.pdf

ACSI, Borsa della spesa (dicembre 2012) *La qualità dell'acqua svizzera è buona: l'ACSI invita a bere l'acqua del rubinetto*, p. 13.
http://www.acsi.ch/documenti/BdS_12/BDS_8_12.pdf

ACSI, Borsa della spesa (agosto 2012) *Televisione e bambini: la cattiva abbuffata è servita*, pp. 6-9.
http://www.acsi.ch/documenti/BdS_12/BdS_5_12.pdf

ACSI, Borsa della spesa (???) *Cibi light, un grande affare non per la salute*, pp. 19-21.
http://www.acsi.ch/documenti/pubblicazioni/cibi_light.pdf

ACSI, Borsa della spesa (Dossier) *Troppo sale nel carrello della spesa*.
http://www.acsi.ch/documenti/pubblicazioni/SALE_Dossier.pdf

RSI, Patti Chiari (23.10.2009) *Risultati della analisi effettuate dal Laboratorio cantonale di Ginevra sulle lasagne alla bolognese acquistate in Ticino tra il 20 e il 24 giugno 2009*.
http://www5.rsi.ch/pattichiari/files/test_lasagne_0.pdf

Società Svizzera di Nutrizione (2011) *L'alimentazione dei giovani*.
http://www.sge-ssn.ch/media/medialibrary/2012/10/scheda_informativa_l_alimentazione_del_giovani_2012.pdf

Società Svizzera di Nutrizione (2008) *Convenience Food*.
http://www.sge-ssn.ch/media/medialibrary/pdf/100-ernaehrungsthemen/60-ernaehrungsformen_lebensstil/Scheda_informativa_convenience_food.pdf

Società Svizzera di Nutrizione (2001) *Priamide alimentare svizzera: Raccomandazioni alimentari per adulti che conciliano piacere ed equilibrio nell'alimentazione*.
http://www.sge-ssn.ch/media/medialibrary/2013/03/sge_merkblaetter_pyramid_long_i.pdf

Ufficio Federale della Sanità Pubblica (2012) *Sesto rapporto sull'alimentazione in Svizzera (sintesi)*.
http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/13259/13359/13433/index.html?lang=it

Ufficio Federale della Sanità Pubblica (2012) *Sesto rapporto sull'alimentazione in Svizzera: raccomandazioni nutrizionali attuali (capitolo 1)*.
http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/13259/13359/13433/index.html?lang=it

Video (consultato il 02.07.2014)

RSI, Patti Chiari (1.11.2013) *Succo d'arancia: l'acida realtà*. <http://www5.rsi.ch/pattichiari/node/4875>