



Regione Lazio
Associazione SERAL
Istituto di Ricerca sulla Formazione-Intervento

Progetto
CAMPUS



CAMPOSCUOLA “Si può fare...”

Gruppo 5

PROGETTO di Formazione-Intervento di redazione un DECALOGO DELLA BUONA ALIMENTAZIONE e di un Menù Settimanale coerente da proporre alle scuole del territorio

Foto di Gruppo



SERAL

Camposcuola "Si può fare..." - Crescere Forti

Tema

Educazione alimentare e territorio

ANALISI

- 1. Cosa è e cosa fa il Comune sul territorio (esempio a partire da Campodimele che è un comune dell'Associazione SERAL ed ospita la sede del Parco dei Monti Aurunci.**
- 2. Cosa è e cosa fa un Parco e cosa fa il Parco dei Monti Aurunci**

1. Intervista in Municipio al sindaco di Campodimele Roberto Zannella

- Il Comune è un'organizzazione di tanti servizi esempio: anagrafe, ufficio tecnico, ambiente, servizi sociali etc...e serve a dare servizi ai cittadini. Nel Comune lavorano impiegati sia interni che esterni, il Sindaco li coordina tutti.
- L'amministrazione cerca di attivare attività di comunicazione con i cittadini e cura molto le persone anziane con dei servizi alle famiglie come supporto con personale e contributi. Il territorio però si sta spopolando, quindi per fermare l'esodo si è fatta una convenzione per lo sfruttamento di alcune zone dove installare piccole attività artigianali.



2. **intervista ad Adriano Di Nitto Resp. della comunicazione del Parco dei Monti Aurunci**



Il parco è strutturato secondo le leggi nazionali dei parchi. L'organizzazione è composta da :

- **Presidente**
- **Direttore**
- **Consiglio tecnico direttivo**
- **Personale del ruolo unico (dipendenti della regione Lazio) Tecnici, dirigenti, guardia parchi, periti informatici.**

Il Presidente viene nominato dal presidente della Regione perché ha un ruolo politico

SEGUE INTERVISTA...

- **Ogni Parco sviluppa una missione che trasmette all'esterno, tutela l'ambiente ed opera per la valorizzazione dei prodotti e attività legali atte a far rimanere i cittadini nelle loro terre.**
- **Nel rapporto con i cittadini di un territorio i parchi gestiscono i boschi, danno informazioni ai turisti e agli studiosi, forniscono servizi e realizzano progetti sul tema loro proprio**
- **Il parco degli "Aurunci" attua il progetto "Gens" (finanziato dalla regione Lazio) che insegna ai ragazzi come vivere meglio e come rispettare l' ambiente.**
- **Tutelare la natura per tutelare noi stessi.**

ANALISI

IL TERRITORIO SUD PONTINO

Il territorio del “Sud Pontino” inizia dal “Parco Nazionale del Circeo” e finisce a Castelforte.

Il territorio comprende i territori della costa e quelli all'interno montuosi e collinari.

Lungo la costa si sviluppa il turismo balneare mentre all'interno le risorse sono basate sulla valorizzazione dei prodotti.

www.marketing.territoriale.it/sudpontino



Segue analisi

•Sulla costa ci sono degli allevamenti di pesce azzurro e molluschi e il Vino moscato di Terracina

•Nei territori montuosi e di collina invece i prodotti tipici che sono: la cicerchia, cipolla bianca, sedano bianco, salsiccia coriandolo, il cacio marzolino, l'olio e le olive.

SERAL



Camposcuola "Si può fare..." - Crescere Forti

Segue analisi

Longevità a Campodimele

- Campodimele è famoso per la longevità infatti è stato inserito in un progetto "monea" che si occupa delle malattie cardiovascolari e studiano gli abitanti perché è stato scoperto che posseggono il gene che li rende longevi. le cause possono essere tante e tutte in via di studio ma quella che emerge è sicuramente che l'ambiente non è inquinato per assenza di industrie e l'aria è priva di gas di scarico emessi dalle auto.



Segue analisi

COSA SI MANGIA ABITUALMENTE NELLE MENSE SCOLASTICHE

Secondo l'esperienza di noi ragazzi rileviamo che generalmente nelle mense scolastiche vengono utilizzati questi tipi di alimenti:

- **Pasta con pomodoro troppo liquido-(non gradito)**
- **Prosciutto con molto grasso-(non gradito)**
- **Spezzatino con carote-(non gradito)**
- **Frutta acerba-(non gradita)**
- **Frittata spugnosa-(non gradita)**
- **Verdura troppo condita-(non gradita)**
- **Pasta al ragù(gradita)**
- **Cotoletta(gradita)**
- **Purè di patate(gradito)**
- **Insalata(gradita)**
- **Frutta matura(gradita)**
- **Dolce(gradito)**



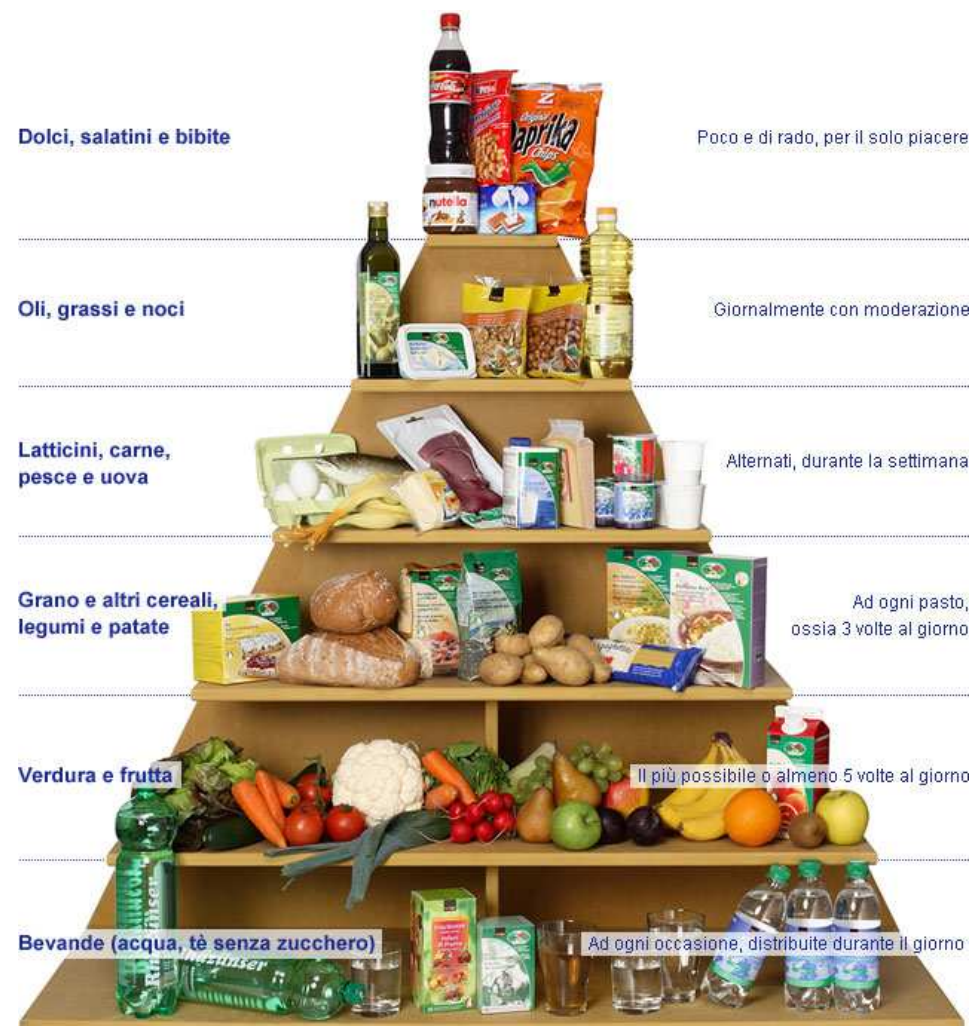
a tutt'oggi non c'è nessuna variazione del menù

Segue analisi

LA DIETA MEDITERRANEA

- La dieta mediterranea si basa sui prodotti tipici del mediterraneo.
- La carne non è molto utilizzata in questa dieta e viene sostituita da pesce e legumi.
- L'alimento base è la pasta condita con pomodori e con molti latticini e verdure.
- La dieta mediterranea si è diffusa in tutto il mondo perché equilibrata con pochi grassi e ricca di sapori .

SERAL



Camposcuola "Si può fare..." - Crescere Forti

Benchmarking

- Abbiamo fatto delle ricerche sui sette gruppi fondamentali di alimenti e sulla piramide alimentare di seguito riportiamo due grafici esplicativi :

<u>GRUPPI FONDAMENTALI</u>		
GRUPPO 1	Carni,Pesci,Uova	Forniscono proteine di elevata qualità, ferro, alcune vitamine del gruppo B
GRUPPO 2	Latte e Derivati	Forniscono calcio, proteine di elevata qualità, alcune vitamine del gruppo B
GRUPPO 3	Cereali e Tuberi	Forniscono Carboidrati, Proteine di scarsa qualità, Vitamine del gruppo B
GRUPPO 4	Legumi	Forniscono Proteine di media qualità, ferro, alcune vitamine del gruppo B
GRUPPO 5	Grassi da condimento	Forniscono Grassi, Acido Linoleico
GRUPPO 6	Ortaggi e Frutta	Forniscono pro-vitamina A (Carotene), altre vitamine, minerali, fibre (fonti di Vitamina A)
GRUPPO 7	Ortaggi e Frutta	Forniscono Vitamina C, altre vitamine, minerali, fibra (fonti di Vitamina C)

Segue analisi

Il benessere

- Benessere = stare bene
- Mentale : famiglia , imparare cose nuove , stare bene con gli altri , stare bene con se stessi e coltivare i propri interessi .
- fisico: sana alimentazione, vivere in un ambiente sano , stare in movimento, riposo e igiene personale.

La malnutrizione

- malnutrizione dovuta alla mancanza di cibo come le popolazioni del terzo mondo,determina il rachitismo
- malnutrizione dovuta all'eccesso di cibo come nelle popolazioni industrializzate che hanno adottato il fastfood,determina l'obesità .

Come vengono informati i cittadini

Come vengono date le informazioni ai cittadini sul tema dell'alimentazione:

- Nutrizionisti
- Dietologi
- Mezzi di comunicazione (tv, radio, internet, pubblicità, etichette)

PROGETTAZIONE

CONSIGLI DIETETICO-COMPORTAMENTALI

SI RACCOMANDA: *UNA COSTANTE ATTIVITA' FISICA*

RICORDA...

IL PESO DEGLI ALIMENTI VA EFFETTUATO A CRUDO

N.B.

- *IL PESO INDICATO E' RIFERITO ALL'ALIMENTO CRUDO ED AL NETTO DELLO SCARTI.*
- *SEGUIRE ATTENTAMENTE LE QUANTITA' E LA VARIETA' DEGLI ALIMENTI PRESCRITTI.*
- *SCAMBIARE TRA LORO I VARI ALIMENTI EVITANDO PERO' DI RIPETERLI.*

***PER DOSARE GLI ALIMENTI SI PUO' UTILIZZARE UNA
NORMALE BILANCIA DA CUCINA O LE SEMPLICI MISURE DI
USO COMUNE (vedi anche allegato) (Valori espressi in grammi)***

1 cucchiaino di ZUCCHERO	5	1 cucchiaio di PASTINA	20
1 cucchiaino di MIELE	6	1 cucchiaio di FIOCCHI DI MAIS	5
1 cucchiaino di OLIO	5	1 cucchiaio di RISO	25
1 cucchiaino di BURRO	6	1 cucchiaio di BURRO	20
1 cucchiaino di MARMELLATA	7	1 cucchiaio di OLIO	10
1 cucchiaino di FARINA	4	1 cucchiaio di MARGARINA	25
1 cucchiaio di RISO	8	1 cucchiaio di ZUCCHERO	15
1 tazza di CAFFELATTE:			
• piccola 150			
• media 200			
• grande 250			
1 bicchiere medio di ACQUA	125	1 bicchiere di VINO	
130			

Segue progettazione

1 piatto fondo di PASTA o RISO:		1 piatto di MINESTRA (q.tà di PASTA o RISO):	
• Colmo sino al bordo esterno	120	Colmo sino al bordo esterno	60
• Colmo entro il bordo interno	80	Colmo sino al bordo interno	45
• Raso entro il bordo interno	55	Raso sino al bordo interno	
	30		
1 FETTA BISCOTTATA	10	1 vasetto di YOUGURT	125
1 BISCOTTO	5	1 coppetta di MACEDONIA	140
1 GRISSINO	5	1 PANINO (ROSETTA)	60
1 PANINO (TARTINA)	30	1 FETTA DI PANCARRE'	15
1 FRUTTO grande (MELA)	240	1 CRACKER	5
1 FRUTTO medio (MELA)	180		

- LE PATATE SONO UN SOSTITUENTE DI PANE E PASTA E NON DI VERDURA**
- L'ASSUNZIONE SUPPLEMENTARE DI SALI MINERALI,VITAMINE PROTEINE ED ENERGETICI NON DETERMINA UN MIGLIORAMENTO DELLA RESA MA UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA ED EQUILIBRATA GARANTISCE L'APPORTO NECESSARIO DI TUTTI I NUTRIENTI**
- NON ECCEDERE NEI CONDIMENTI ED ATTENERSI ALLA DOSE GIORNALIERA CONSIGLIATA, PRIVILEGIANDO L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA PREFERIBILMENTE A CRUDO.**
- BERE ALMENO UN LITRO E MEZZO DI ACQUA AL GIORNO**

SI CONSIGLIA...

FAR RUOTARE I VARI SECONDI NELL'ARCO DELLA SETTIMANA:

- 3 volte a settimana il pesce,
- 3 volte a settimana la carne,
- 2 volte a settimana i legumi,
- 2 volte a settimana i formaggi, prediligendo quelli freschi (es. mozzarella, ricotta, stracchino...),
- 2 volte a settimana le uova,
- 2 volte a settimana prosciutto crudo magro sgrassato o la bresaola;
- Il consumo del piatto unico (pasta e legumi) almeno 2 volte a settimana.

LIMITARE L'USO DEL SALE DA CUCINA UTILIZZANDO IN ALTERNATIVA GLI AROMI NATURALI: PREZZEMOLO , BASILICO, LIMONE, ACETO...

Segue progettazione

PREFERIRE I SEGUENTI METODI DI COTTURA DEGLI ALIMENTI:

CARNE e PESCE: al forno, alla griglia, in umido, al cartoccio

UOVA: alla coque, in camicia, strapazzate, in frittata

VERDURE: al forno, alla griglia, lessate, al vapore

- Usare preferibilmente teglie antiaderenti e/o carta forno nel caso di cottura in padella.
- ***CONSUMARE OGNI GIORNO FRUTTA E VERDURA (,consumare la frutta preferibilmente con la buccia dopo averla accuratamente lavata)***
- ***SCEGLIERE FREQUENTEMENTE IN ALTERNATIVA AGLI ALIMENTI CONSIGLIATI I CORRISPONDENTI INTEGRALI PER IL LORO CONTENUTO IN FIBRA***
- ***EVITARE IL CONSUMO DI DOLCI E DEI VARI PRODOTTI DA FORNO SE NON ECCEZIONALMENTE***
- ***EVITARE IL CONSUMO DI FRUTTA SECCA E SCIROPATA***

Segue progettazione

- ***LIMITARE IL CONSUMO DI SACCAROSIO ALLA QUANTITA' CONSIGLIATA, PREFERENDO IN ALTERNATIVA IL MIELE O I COMUNI DOLCIFICANTI IPOCALORICI (ASPARTAME, SACCARINA...)***
- ***RISPETTARE IL FRAZIONAMENTO GIORNALIERO DEI PASTI EVITANDO DI SALTARLI***

Segue progettazione

Primi piatti:

- Scegliere: un piatto di pasta asciutta o riso, cappelletti, ravioli o tortellini, gnocchi... (una porzione normale: fondina ripiena fino al bordo dell'incavo, oppure richiedere una "mezza porzione") condita con pomodoro, carne o pesce...

Evitare: tutti i primi piatti molto elaborati

Secondi di carne o di pesce:

Scegliere: tutte le qualità concesse di carne e pesce cotte al forno, alla griglia, ai ferri, alla piastra e senza eccessivi grassi

Evitare: carni e pesci molto grassi, fritti, stufati, brasati, carni o pesci Impanati o con molto condimento

Contorni:

Scegliere: **SEMPRE** verdure crude o cotte, insalata mista non eccessivamente condita (meglio se condita autonomamente)

Frutta: Scegliere: qualsiasi qualità di frutta fresca o macedonia di frutta fresca senza zucchero. *Evitare: frutta secca, frutta sciroppata*

Consumare **LEGUMI E PATATE** eventualmente in sostituzione del **PANE** (o pasta) cercando di controllare anche la quantità

Evitare CRACKERS e GRISSINI e preferire, eventualmente a questi, il pane.

Bevande: Scegliere: acqua o succhi alla frutta

Segue progettazione

- **NON DIMENTICARE...**
- **UNA BUONA E LENTA
MASTICAZIONE CONSENTE DI
DIGERIRE ED ASSIMILARE MEGLIO
GLI ALIMENTI RAGGIUNGENDO
ANTICIPATAMENTE LA SENSAZIONE
DI SAZIETA'**

Segue progettazione

Menu giornaliero per la scuola e la famiglia

LUNEDÌ

- **Colazione:** 250 gr di latte p.s. 40 gr di cereali da prima colazione
- **Spuntino a metà mattinata-merenda:** un frutto medio oppure un pacchetto di crackers o pavesini oppure una barretta di cereali oppure uno yogurt o una tazza di latte
- **Pranzo:** 70 gr di pasta 100 gr di carne magra verdura cotta o cruda a volontà o 50 gr di pane, un cucchiaino di parmigiano sulla pasta
- **Cena:** 200gr di pesce, verdura cotta o cruda a volontà, 70 gr di pane
- **Olio:** 40 gr tra pranzo e cena

MARTEDÌ

- **Colazione:** 35 g di biscotti secchi 1 yogurt utilizzare volendo un cucchiaino di marmellata
- **Spuntino a metà mattinata merenda:** un frutto medio oppure un pacchetto di crackers o pavesini oppure una barretta di cereali oppure uno yogurt o una tazza di latte
- **Pranzo:** 70 g di riso 200 gr pesce, verdura cotta o cruda a volontà 150 gr di frutta
- **Cena:** 130 gr di carne magra verdura cotta o cruda e 70 gr di pane
- **Olio:** 40 gr tra pranzo e cena

SERAL

Camposcuola "Si può fare..." - Crescere Forti

MERCOLEDÌ

- **Colazione:** 250 gr di latte, 30 gr di fette biscottate, utilizzare volendo un cucchiaino di marmellata
- **Spuntino a metà mattinata-merenda:** un frutto medio oppure un pacchetto di crackers o pavesini oppure una barretta di cereali oppure uno yogurt o una tazza di latte
- **Pranzo:** 70 gr di riso 200 gr di pesce verdura cotta o cruda a volontà 150 gr di frutta
- **Cena:** una scatoletta grande di tonno sgocciolato verdura cotta o cruda a volontà 70 gr di pane
- **Olio:** 40 gr tra pranzo e cena

GIOVEDÌ

- **Colazione:** uno yogurt un cornetto semplice
- **Spuntino a metà mattinata – merenda:** un frutto medio oppure un pacchetto di crackers o pavesini oppure una barretta di cereali oppure uno yogurt o una tazza di latte
- **Pranzo:** 70 gr di polenta 65 gr di bresaola verdura cotta o cruda a volontà 150 gr di frutta
- **Cena:** 200 gr di pesce verdura cotta o cruda a volontà 60 gr di pasta
- **Olio:** 40 gr tra pranzo e cena

VENERDÌ

- **Colazione:** 250 gr di latte e 40 gr di pane utilizzando volendo un cucchiaino di marmellata
- **Spuntino a metà mattinata- merenda:** un frutto medio oppure un pacchetto di crackers o pavesini oppure una barretta di cereali oppure uno yogurt o una tazza di latte
- **Pranzo:** una porzione media di pasta e legumi, una scatoletta di tonno (sottolio sgocciolato) verdura cotta o cruda a volontà 50 gr di pane
- **Cena:** 80 gr di prosciutto crudo o cotto o 65 gr di bresaola 200 gr di patate e verdura cotta o cruda a volontà
- **Olio:** 40 gr tra pranzo e cena

SABATO

- **Colazione:** uno yogurt, 40 gr di cereali oppure un pacco di crackers
- **Spuntino a metà mattinata – merenda:** un frutto medio oppure un pacchetto di crackers o pavesini oppure una barretta di cereali oppure uno yogurt o una tazza di latte
- **Pranzo:** 100 gr di formaggi freschi (mozzarella, robiola, philadelphia) una porzione di minestrone verdura cotta o cruda a volontà 50 gr di pane
- **Cena:** un uovo oppure 130 gr di ricotta più verdura cotta o cruda a volontà, 70 gr di pane oppure 280 gr di patate
- **Olio:** 40 gr tra pranzo e cena

DOMENICA

- **Colazione:** 250 gr di latte p.s. 35gr di biscotti secchi oppure 30 gr di fette biscottate
- **Spuntino a metà mattinata-merenda:** un frutto medio oppure un pacchetto di crackers o pavesini oppure una barretta di cereali oppure uno yogurt o una tazza di latte
- **Pranzo:** 200gr di mais 100 gr di salmone oppure 1 uovo 130 gr di ricotta, 4 bastoncini e verdura cotta o cruda a volontà 50 gr di pane o 200 gr di patate
- **Cena:** 60 gr di pasta 50 di formaggio stagionato (fontina, provola, galbanone) oppure 100 gr di legumi secchi o 240 di quelli freschi verdura cotta o cruda a volontà e 50 gr di pane
- **Olio:** 40gr tra pranzo e cena

Dieci consigli per mantenersi in forma

1. Fai dello sport un'abitudine quotidiana
2. L'alimentazione deve essere varia impara a mangiare di tutto
3. Distribuisci in cinque pasti la tua alimentazione quotidiana e fai sempre una buona colazione
4. Se devi allenarti nel primo pomeriggio, a pranzo mangia un buon piatto di pasta accompagnato da verdura e frutta
5. Se hai almeno tre ore di tempo fra il pranzo e l'allenamento, puoi consumare un pasto completo

6. L'acqua è un nutriente fondamentale: bevine pure in abbondanza.
7. La pasta fornisce ottima energia mangiala almeno una volta al giorno
8. La frutta e la verdura sono ricche di minerali e di vitamine : consumale quotidianamente
9. Latte, yogurt e formaggi sono importanti per al crescita :consumane tutti i giorni
10. Nutriti in maniera corretta e pratica sport con regolarità:crescerai armonicamente e in buona salute