

ADELAIDE GHISLANZONI

PRESENTA:

PROGETTO DI EDUCAZIONE SANITARIA NELLE
SCUOLE PRIMARIE

“Che cosa mangiamo oggi ?”

Insalata di risposte ...

- Premessa
- Alimentazione
- Alimenti e principi nutritivi
- Elementi chimici nell' uomo
- Le vitamine
- Una dieta corretta : suggerimenti e consigli
- I sette gruppi alimentari
- I pasti della giornata: consigli
- La digestione degli alimenti
- I tempi della digestione
- Il metabolismo
- Fabbisogno giornaliero
- Impariamo a leggere le etichette
- La conservazione dei cibi

PREMESSA:educazione alimentare

L'alimentazione è uno dei più importanti fra i diversi fattori che concorrono ad assicurare la tutela della salute e la qualità della vita. Negli ultimi decenni il nostro rapporto con il cibo si è profondamente modificato, sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo, sviluppando alcuni comportamenti poco razionali e talvolta persino dannosi.

L'educazione alimentare vuole essere la nostra guida, vuole insegnarci a nutrirci bene, ovvero a scegliere i cibi più adatti alle nostre esigenze e al tipo di vita che conduciamo.

Mangiare, infatti, non è una questione di gusti: si sa che è proprio mangiando che ci si nutre, e può succedere che ci si nutra male. Molte malattie quali l'obesità, il diabete, l'ipertensione, ecc..., le cui conseguenze individuali e sociali possono essere gravissime, sono provocate o favorite da un'alimentazione sbagliata.

Questo progetto è rivolto a quanti desiderano essere protagonisti di una sana ed equilibrata alimentazione, a quanti vogliono imparare a mangiare, seguendo le norme di una corretta nutrizione, coscienti che un giusto comportamento alimentare comincia dall'infanzia e deve accompagnarci, diversificandosi nel tempo, in ogni età della vita.

L'alimentazione

Una qualsiasi macchina, dall'auto al treno, all'aereo, ad una qualunque caldaia, per funzionare, ha bisogno di energia. L'energia può essere fornita dal petrolio, dal gas, dal carbone, dall'atomo. Il corpo umano è una macchina molto complessa che per pensare, parlare, comunicare ha bisogno di energia. Essa è fornita dagli alimenti sia animali che vegetali. Il processo mediante il quale essi vengono introdotti nell'organismo viene detto **alimentazione**. Gli alimenti sono quelle sostanze che, introdotte nell'organismo, vengono digerite, assimilate e distribuite per assicurare al corpo l'energia e le sostanze nutritive indispensabili per l'espletamento delle funzioni vitali, per il mantenimento della temperatura corporea, per la costruzione e la riparazione di tessuti e per il reintegro di ciò che viene consumato o perduto.

Gli alimenti e i principi nutritivi

Un antico aforisma dice: "L'uomo é quello che mangia". La crescita e la salute del nostro organismo sono infatti subordinati al regolare apporto dei **principi nutritivi**, in qualità e quantità opportune. Essi sono sostanze chimiche contenute negli alimenti e si possono raggruppare in sei categorie: i **carboidrati**, i **grassi**, le **proteine**, l'**acqua**, i **sali minerali** e le **vitamine**.

I carboidrati o glucidi hanno *funzione energetica*: forniscono al corpo l'energia necessaria attraverso le reazioni di ossidazione che avvengono nelle cellule. Tra questi ricordiamo il **fruttosio** e il **glucosio**, presenti nella frutta e nel miele, il **saccarosio** (lo zucchero in commercio), il **lattosio** (lo zucchero del latte) e inoltre l'**amido**, zucchero complesso presente come materiale di riserva in molti vegetali (cereali, verdure e tuberi come la patata). Essi hanno la caratteristica di essere utilizzati rapidamente dall'organismo e ogni grammo fornisce al corpo 4,1 chilocalorie. Gli zuccheri sono solubili in acqua, mentre gli amidi sono insolubili.



lo zucchero contenuto
nella frutta è il fruttosio.

I grassi o lipidi hanno *funzione energetica* di riserva quando gli zuccheri scarseggiano. Il loro utilizzo é più lento ma forniscono più del doppio dell'energia prodotta dagli zuccheri: 9,3 chilocalorie per grammo. Sono sia di origine animale (burro, panna, lardo, strutto) sia di origine vegetale (olio d'oliva e di semi).

Le proteine o protidi hanno *funzione plastica o costruttrice*: forniscono all'organismo il materiale da costruzione per l'accrescimento e la riparazione di parti danneggiate. Sono contenute soprattutto nei cibi di origine animale, come carne, pesce, uova, latte e i suoi derivati e in certi cibi di origine vegetale come i legumi e i cereali integrali.

Le proteine di origine animale, dette "proteine nobili", sono considerate di qualità migliore rispetto a quelle di origine vegetale perché contengono tutti gli aminoacidi che servono al corpo per costruire le proprie proteine.



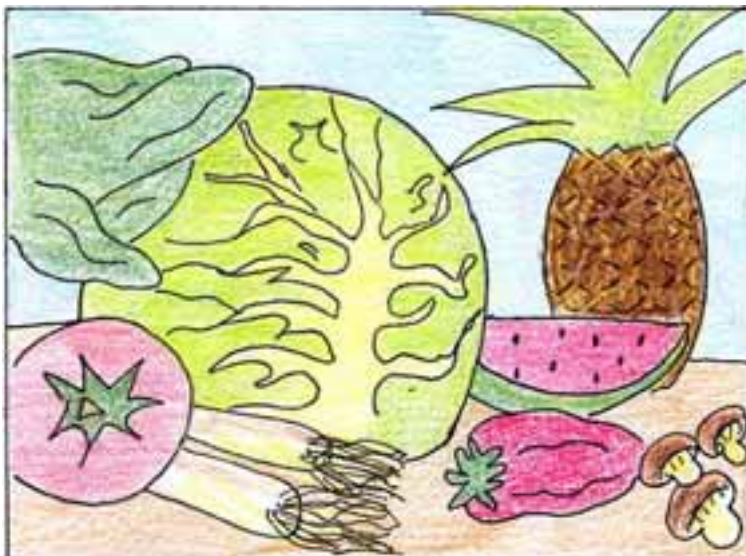
| Bilancio idrico nel corpo umano | |
|---------------------------------------|----------------|
| Entrate | |
| Bevande | ml 1000 |
| Alimenti | ml 1200 |
| Reazioni di ossidazioni nelle cellule | ml 300 |
| Totale | ml 2500 |
| Uscite | |
| Urina | ml 1500 |
| Sudorazione | ml 600 |
| Feci | ml 100 |
| Respirazione | ml 300 |
| Totale | ml 2500 |

L'acqua è il costituente essenziale dei viventi, scioglie molte sostanze utili, le trasporta alle cellule ed elimina le sostanze di rifiuto. Ogni giorno il corpo umano perde 2,5 litri di acqua attraverso l'urina, la sudorazione, le feci e la respirazione; perciò è importante reintegrare queste perdite. L'acqua viene introdotta nell'organismo con le bevande e con gli alimenti freschi. L'importanza dell'acqua nell'alimentazione è fondamentale: l'assenza o l'insufficienza di acqua significa la morte delle cellule perché non possono più svolgere le funzioni vitali.

I sali minerali, oltre a regolare l'organismo, contengono elementi indispensabili per la costruzione di parti del corpo (ossa, denti) e di sostanze (ormoni, emoglobina del sangue) e devono essere assunti giornalmente con gli alimenti. Sono indispensabili il **calcio**, il **ferro**, il **sodio**, il **fosforo**, il **potassio**, il **cloro**, lo **iodio**, lo **zinco**, il **magnesio**, il **manganese**, il **rame**, il **cromo**, il **cobalto** e altri (tabella n°1).



Le vitamine svolgono una *funzione regolatrice e protettiva* in quanto permettono lo sviluppo e il funzionamento di organi, aiutano l'organismo a difendersi dalle malattie e favoriscono l'utilizzo degli altri principi alimentari. Le vitamine non si trovano soltanto nella frutta e nella verdura ma sono presenti anche nella carne, nelle uova, nel latte e nel pesce. (tabella n° 2) Sono indicate con le lettere dell'alfabeto e vengono classificate in **liposolubili**, se sono solubili nei grassi (A,D,E,K) e **idrosolubili**, se sono solubili in acqua (B,C,PP).



la frutta e la verdura, mangiate crude, costituiscono una delle principali fonti di vitamine.
Ricorda che la cottura, specie se prolungata, distrugge alcune vitamine.

all'industria chimico-farmaceutica, è possibile ottenere vitamine sintetiche, uguali a quelle naturali, che possono essere assunte sotto forma di pillole e pasticche. Ma il ricorso alle vitamine sintetiche deve avvenire in casi estremamente necessari e dopo avere consultato il medico, poiché una loro scorretta assunzione può provocare gravi malattie.










Gli elementi chimici nell'uomo (Tabella n°1)

| Elemento | Funzione | Cibo che lo contiene |
|------------------------|--|--|
| Ca Calcio | Forma il materiale rigido di ossa e denti. Regola la coagulazione del sangue e il funzionamento dei muscoli. Se manca si ha impoverimento nelle ossa. | Latte e derivati; ortaggi verdi, legumi, cereali. |
| P Fosforo | Insieme al calcio contribuisce alla formazione del materiale rigido di ossa e denti. E' importante per trasformazioni energetiche che avvengono nelle cellule. | Latte, carne, pesce, uova, fegato, cereali, legumi. |
| K Potassio | Regola gli scambi tra le cellule e i liquidi corporei. | E' presente in tutti i cibi, soprattutto cereali, verdura e carne. |
| Na Sodio | Regola gli scambi tra cellule e liquidi corporei. E' utile per il bilancio dell'acqua nell'organismo. | E' il costituente, insieme al cloro, del sale da cucina. |
| Cl Cloro | E' importante per la formazione del succo gastrico. | E' il costituente, insieme al sodio, del sale da cucina. |
| Mg Magnesio | Attua alcune reazioni chimiche nell'organismo. | Cereali, legumi, mandorle, noci. |
| Fe Ferro | Entra a far parte della molecola di emoglobina che costituisce i globuli rossi. Trasporta ossigeno e anidride carbonica nel sangue. Se manca si hanno forme di anemia. | Carne, fegato, uova, legumi, cereali, verdura. |
| S Zolfo | Entra nella costituzione delle proteine. | Carne, pesce, latte e derivati, legumi, cereali. |
| Mn Manganese | Attua alcune reazioni chimiche nell'organismo. | Farine integrali, noci, cereali, vegetali verdi, carne. |
| I Iodio | Regola l'attività della ghiandola tiroidea. Se manca si ha l'ingrossamento della ghiandola e il caratteristico gozzo. | Sale marino, pesce e molluschi marini, verdure, uova. |

Le vitamine

(Tabella n°2)

Le vitamine sono composti organici indispensabili per la salute del nostro organismo che è in grado di sintetizzarle solo in minima parte e quindi vanno introdotte con la dieta.

| Vitamina | | Fonte | Carenza |
|----------|---|--|--|
| A |  | Carote, albicocche, olio di fegato di pesce. | Lesioni cutanee e disturbi dell'accrescimento osseo. |
| D |  | Uova, fegato, latte, formaggio, olio di fegato di pesce. | Rachitismo. |
| E |  | Oli vegetali, legumi, uova, germe di grano. | Disfunzioni muscolari. |
| K |  | Vegetali a foglia verde. | Difetti nella coagulazione del sangue. |
| B1 |  | Noci, carne, lievito, grano. | Beri-beri, malattie del sistema nervoso. |
| B2 |  | Latte, formaggio, uova. | Lesioni cutanee e agli occhi. |
| PP |  | Fegato, merluzzo, carne. | Pellagra, malattie della pelle. |
| C |  | Agrumi, fragole, kiwi. | Scorbuto, fragilità dei vasi capillari. |
| B12 |  | Fegato, latte, uova. | Anemia e danni al sistema nervoso. |

Una dieta corretta: suggerimenti e consigli

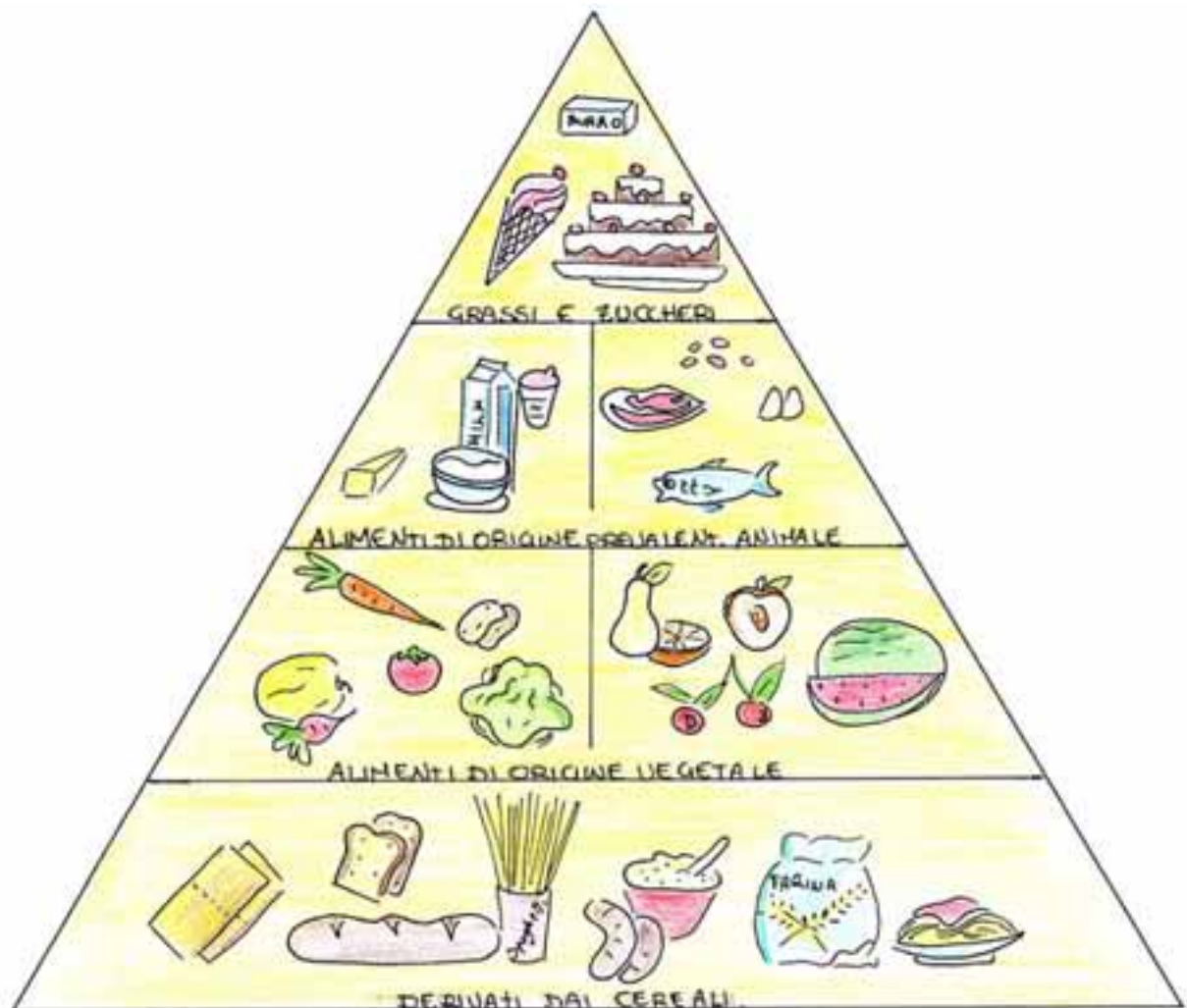
E' importante sapere che i **principi nutritivi** sono presenti negli alimenti in quantità diverse e che non esiste un alimento "completo" che racchiude in sé tutte le sostanze nutritive nelle quantità necessarie all'organismo. Gli alimenti sono interscambiabili: nessuno di essi é indispensabile e ognuno può essere sostituito con altri di uguale valore nutritivo. Per facilitare la scelta e variare in modo opportuno la dieta, si possono suddividere gli alimenti in sette gruppi (tabella n°3) In ogni gruppo sono compresi alimenti con caratteristiche nutrizionali affini. Una dieta bilanciata deve contenere tutti i principi nutritivi: ma in che rapporto? La **piramide del cibo** (pag. 9), che si rifà alla dieta mediterranea, indica in quale proporzione è opportuno consumare gli alimenti: in quantità maggiore gli alimenti ricchi di carboidrati che stanno alla base della piramide, in quantità minime gli alimenti ricchi di grassi e zuccheri che stanno al vertice.

Inoltre, per un'alimentazione sana oltre che bilanciata è bene seguire i seguenti consigli:

- non consumare troppi alimenti d'origine animale e preferire alle carni rosse (maiale, vitello) quelle bianche (pollo, tacchino) che sono più magre e contengono meno colesterolo, il maggiore responsabile delle malattie cardiovascolari;
- mangiare il pesce (3-4 volte alla settimana) in quanto offre un alto valore proteico e contiene alcuni grassi "buoni";
- usare come condimento gli oli vegetali e in particolare l'olio d'oliva, perché sono privi di colesterolo, preferendoli al burro, allo strutto, al lardo e alla panna;
- preferire il latte parzialmente scremato, i latticini e i formaggi meno grassi;
- mangiare il pane, la pasta, il riso, le patate e il legumi;
- mai fare a meno della frutta (a cominciare dalla prima colazione) e delle verdure perché hanno un'azione estremamente benefica per l'organismo e in particolare per l'intestino;
- non bere bevande gassate e alcoliche. In età adulta solo 1-2 bicchieri di vino o una lattina di birra durante i pasti;
- limitare l'uso di sale, il maggiore responsabile dell'ipertensione;
- ripartire l'alimentazione della giornata in più pasti, allo scopo di facilitare la digestione.
- tenere sempre d'occhio le calorie necessarie ,tenendo conto dell'apporto energetico degli alimenti per 100 g (tabella n°4).








Accanto a problemi di sottanutrizione o di malnutrizione, sussistono problemi legati a cattiva alimentazione o a supernutrizione. Un organismo che introduce con il cibo meno calorie di quanto ne servono tende a dimagrire, cioè a consumare le riserve di grasso accumulate; al contrario, un organismo, che

introduce con il cibo più calorie di quante ne consuma, tende ad accumulare una certa quantità di grassi, cioè ad ingrassare. Né l'una né l'altra cosa sono opportune: bisogna cercare in età adulta di mantenere costante il proprio peso. Nei paesi industrializzati il benessere porta spesso ad un eccesso d'alimentazione che causa l'**obesità**, vera e propria malattia, da cui dipendono molti disturbi della digestione, della respirazione e della circolazione. E' dunque necessario non nutrirsi a caso, ma seguire una dieta adeguata all'età, al tipo di lavoro svolto, alle proprie condizioni fisiche. Per dieta, dal punto di vista scientifico, si intende l'insieme dei cibi assunti giornalmente, che assicura il fabbisogno ottimale di energia per l'organismo. Una dieta sana ed equilibrata deve essere varia, per fornire il giusto apporto di diversi principi alimentari, ma anche appetitosa, facilmente digeribile e completa di alimenti di origine animale e vegetale.



Piramide guida del cibo (*Food Guide Piramide*), predisposta nel 1992 dal Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti, rifacendosi alle abitudini alimentari dei popoli del Mediterraneo

I sette gruppi di alimenti (Tabella n°3)

| | | | |
|---------------------|--|--|--|
| Alimenti proteici | Gruppo I latte e derivati |  | Contengono proteine di alta qualità e grassi; sono una fonte preziosa di calcio e di vitamine del gruppo B. |
| | Gruppo II carne, pesce e uova |  | Contengono proteine di alta qualità, ferro e vitamine del gruppo B. |
| | Gruppo III legumi |  | Contengono proteine di media qualità e possono sostituire, in parte, quelle del gruppo precedente. |
| Alimenti energetici | Gruppo IV derivati dai cereali |  | Contengono soprattutto carboidrati oltre a proteine di media qualità e alcune vitamine, in particolare la B1. |
| | Gruppo V grassi animali e vegetali |  | Sono molti calorici e sono indispensabili per l'utilizzo delle vitamine liposolubili. |
| Alimenti regolatori | Gruppo VI ortaggi verdi e gialli, frutta |  | Contengono diverse vitamine (A, B1, B2, PP, C), sali minerali (calcio, fosforo, ferro) e, in misura minore, carboidrati e proteine. |
| | Gruppo VII agrumi, fragole, pomodori |  | Contengono una grande quantità di vitamina C e di sali minerali. |

Composizione chimica e valore energetico degli alimenti per 100 g

(Tabella n° 4)

| Alimenti | Acqua g | Proteine g | Lipidi g | Carboidrati g | Energia kcal |
|-----------------------|------------|---------------|-------------|------------------|-----------------|
| Pane | 30,8 | 7,7 | 5,8 | 57,5 | 313 |
| Pasta di semola | 12,4 | 10,8 | 0,3 | 82,8 | 356 |
| Pizza margherita | 39,3 | 5,6 | 5,6 | 52,9 | 271 |
| Riso brillato | 12,9 | 7,0 | 0,6 | 87,6 | 362 |
| Lattuga da taglio | 95,6 | 1,1 | 0,1 | 2,2 | 14 |
| Patate | 78,5 | 2,1 | 1,0 | 18,0 | 85 |
| Pomodori da insalata | 94,2 | 1,2 | 0,2 | 2,8 | 17 |
| Arance | 87,2 | 0,7 | 0,2 | 7,8 | 34 |
| Banane | 76,8 | 1,2 | 0,3 | 15,5 | 56 |
| Mele | 85,6 | 0,2 | 0,3 | 11,0 | 45 |
| Fontina | 41,1 | 24,5 | 26,9 | 0,8 | 343 |
| Latte di mucca intero | 87,0 | 3,1 | 3,4 | 4,8 | 61 |
| Mozzarella | 60,1 | 19,9 | 16,1 | 4,9 | 243 |
| Carne di manzo | 74,6 | 22 | 2,6 | 0 | 111,4 |
| Carne di maiale | 69 | 21 | 10 | 0 | 174 |
| Carne di tacchino | 74,8 | 24 | 1,2 | 0 | 106,8 |
| Uova di gallina | 79,5 | 16,9 | 1,7 | 0,6 | 86 |
| Sogliola | 73,9 | 13,0 | 11,1 | 1,0 | 156 |
| Burro | 14,1 | 0,5 | 83,4 | 1,1 | 758 |
| Olio di oliva | 0 | 0 | 100,0 | 0 | 900 |
| Merendine farcite | 14,2 | 6,2 | 15,1 | 67,6 | 414 |
| Zucchero (saccarosio) | 0,5 | 0 | 0 | 104,5 | 392 |
| Torta al cioccolato | 6,1 | 4,6 | 24,7 | 67 | 508,7 |

I pasti della giornata: consigli

Normalmente i pasti devono essere 3-4: **colazione**, **pranzo**, **merenda** (facoltativa) e **cena**.

Prima colazione

Una buona colazione al mattino deve assicurare all'organismo tutte le energie di cui ha bisogno per poter affrontare le ore di maggiore attività di lavoro o di studio.

Sono importanti quindi: latte, pane, succo di frutta, frutta fresca, zucchero, marmellata, uova.

Pranzo

Il pranzo, che deve essere ricco dal punto di vista nutrizionale, ma non eccessivo, non deve essere consumato in fretta e soprattutto non bisogna mettersi a lavorare o a studiare subito dopo avere mangiato: un momento di distensione o una breve passeggiata favoriscono una corretta digestione ed assimilazione degli alimenti consumati.

Merenda

La merenda, se si consuma, deve essere nutriente, ma non troppo ricca di grassi, un panino con prosciutto o marmellata, una frutta fresca sono preferibili a dolci, torte o , quel che é peggio, patatine fritte, calzoni, arancine, panelle, ecc...

Cena

La cena deve essere leggera per non appesantire l'organismo che ha bisogno di riposo. Non andare a letto senza aver prima digerito perché ciò potrebbe compromettere un buon sonno ristoratore.

La digestione degli alimenti

Le sostanze alimentari complesse (*lipidi, glucidi, protidi*) che vengono introdotte nell'organismo, devono subire delle profonde modificazioni che le trasformano in sostanze semplici, solubili e quindi facilmente assorbibili: l'insieme di queste modificazioni viene chiamato **digestione**.

La digestione in bocca

La digestione inizia in **bocca**, dove il cibo viene triturato per mezzo dei denti e mescolato con la *saliva*, trasformandosi in *bolo alimentare*. La saliva ha diverse funzioni: inumidisce e lubrifica il bolo alimentare, neutralizza molti microrganismi dannosi e scompone, per mezzo della *ptialina*, gli amidi contenuti nel pane, nella pasta e nel riso, in sostanze più semplici.



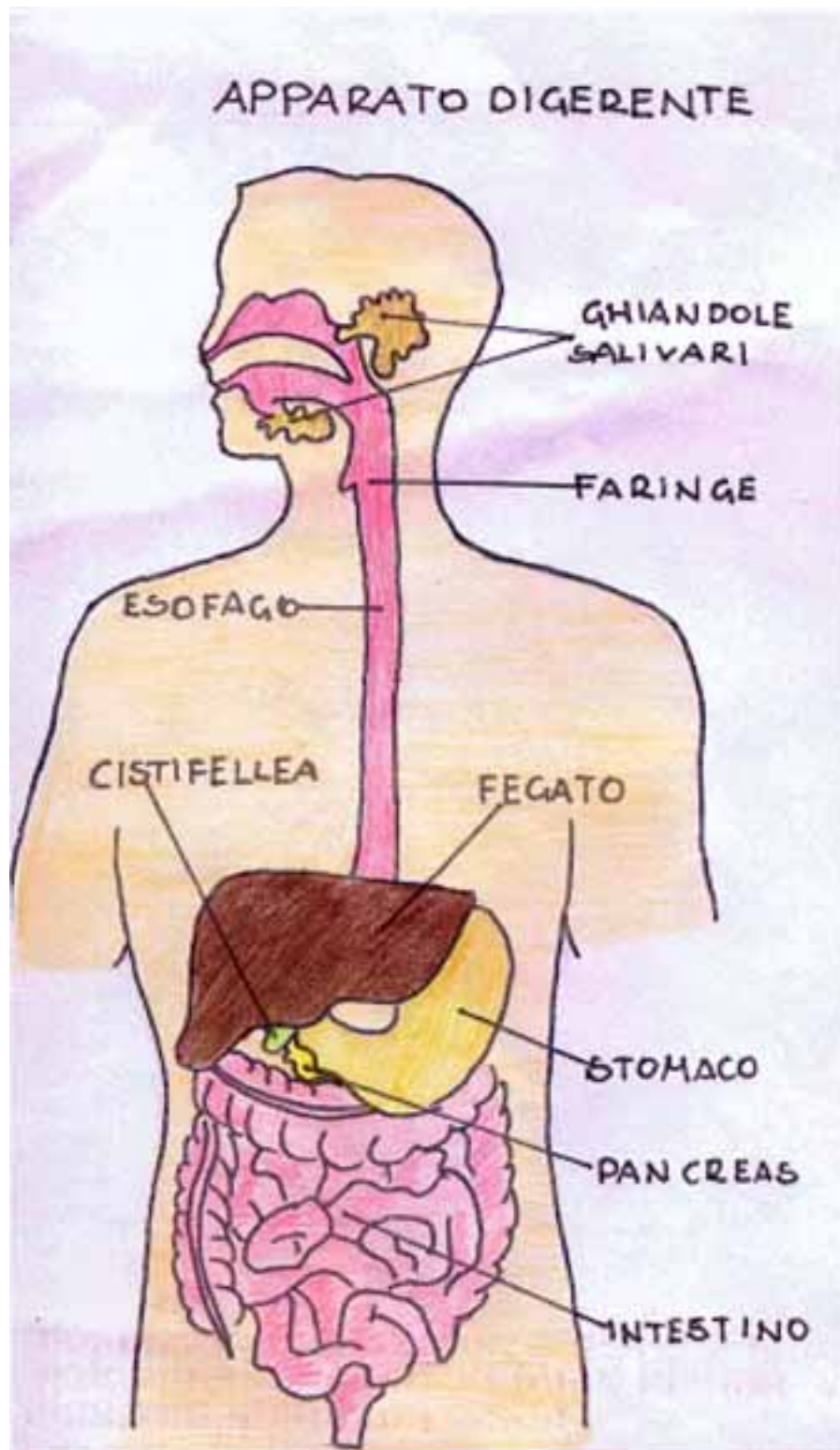
La digestione nello stomaco

Il bolo alimentare passa attraverso la **faringe** e l'**esofago** nello **stomaco** dove viene mescolato, per mezzo di contrazioni, al *succo gastrico*. Nel succo gastrico sono contenuti due enzimi: la *pepsina* che attacca e inizia a scindere i protidi in composti solubili e la *chimosina* che permette la coagulazione della caseina del latte. Il succo gastrico è fortemente acido perché contiene *acido cloridrico* che distrugge molti batteri del bolo alimentare e impedisce che il cibo sia veicolo d'infezione. Un'altra funzione dello stomaco è quella di regolare la temperatura dei cibi che possono essere ingeriti o troppo caldi o troppo freddi. Il cibo trasformato nello stomaco prende il nome di *chimo*.

La digestione nell'intestino

Il chimo passa successivamente nel **duodeno** dove viene a contatto con i succhi del **pancreas** e del **fegato** e con il *succo enterico* secreto dalle mucose del duodeno e del **digiuno**. Il *succo pancreatico* contiene tre enzimi: la *tripsina* che trasforma i protidi in aminoacidi, l'*amilasi* che continua la digestione dei carboidrati e la *lipasi* che continua l'azione di demolizione dei grassi, trasformandoli in acidi grassi. Il succo enterico completa la digestione degli zuccheri e dei grassi. Nell'intestino il chimo digerito assume il nome di *chilo*,

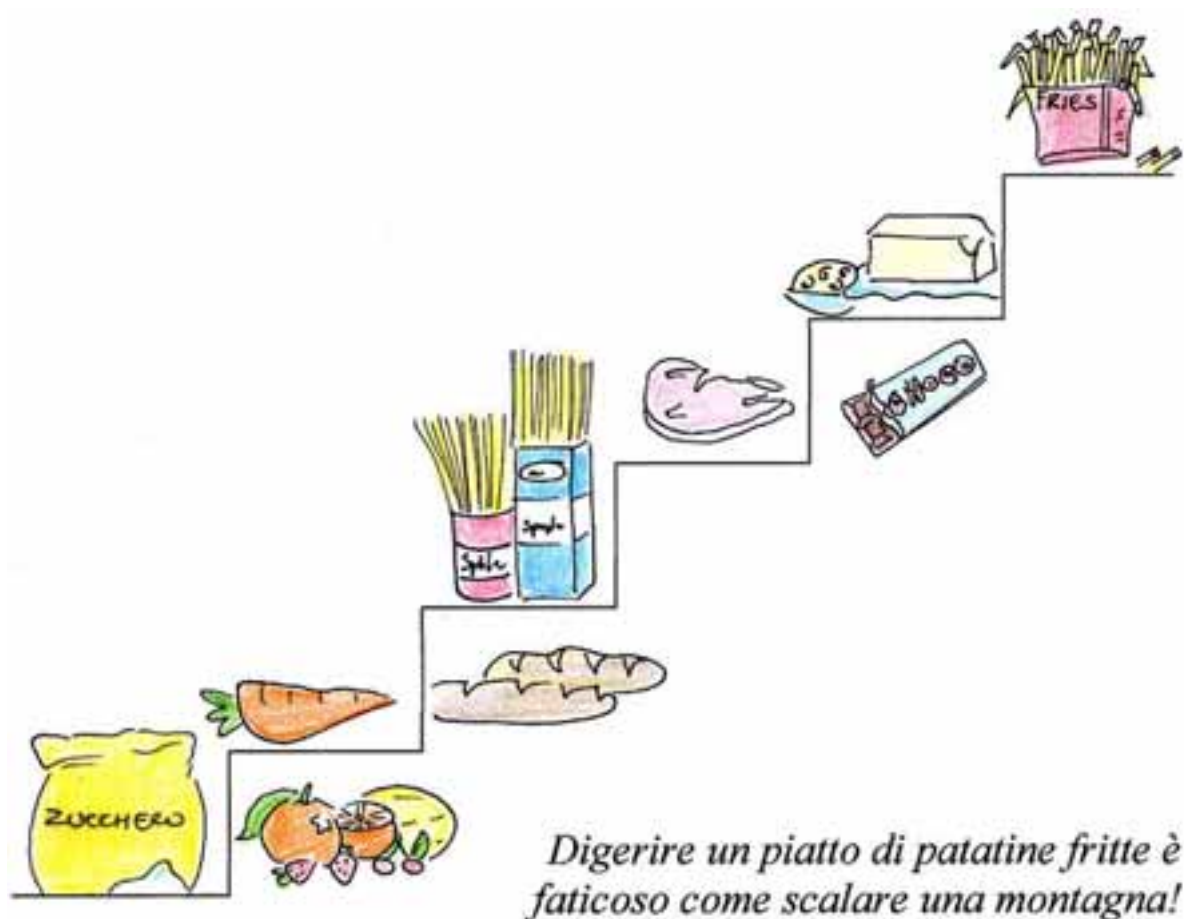
che viene assorbito assieme all'acqua, alle vitamine e ai sali minerali dall'**intestino tenue** per mezzo dei **villi intestinali**. Nell'ultimo tratto del canale digerente, l'**intestino crasso**, si crea un ulteriore assorbimento di acqua e sali minerali. Infine le sostanze non assorbite vengono eliminate sotto forma di *feci*.



I tempi della digestione

Non tutti gli alimenti richiedono lo stesso tempo per essere digeriti: alcuni percorrono il canale digerente in tempi brevi, altri impiegano molto più tempo per essere trasformati. L'alcool ed il glucosio sono assorbibili direttamente nello stomaco e passano subito in circolo, tutte le altre sostanze (tranne alcuni medicinali) devono subire trasformazioni chimiche.

Il disegno mostra i cibi in ordine di digeribilità.



Il metabolismo

Il processo chimico di trasformazione degli alimenti é detto **metabolismo** (dal greco che significa cambiare, convertire).

Il metabolismo si svolge in due fasi, contemporanee ed in equilibrio tra loro:

- sostanze semplici si trasformano in sostanze più complesse, con costruzione di materiali cellulari e accumulazione di energia (**anabolismo**);
- sostanze complesse vengono trasformate in sostanze più semplici con distruzione di materiali cellulari e liberazione di energia (**catabolismo**).

Nella crescita prevale l'anabolismo, nella vecchiaia il catabolismo. Quando l'alimentazione é inferiore al necessario prevale il catabolismo con conseguente perdita di peso; quando, invece, l'organismo è alimentato più del necessario prevale l'anabolismo e si ha un aumento di peso.



I bambini e gli anziani hanno bisogno di una dieta diversa perché diversi sono il metabolismo basale e le esigenze dell'organismo.

Il consumo energetico

L'uomo consuma giornalmente una certa quantità di energia, misurata in calorie (cal) o chilocalorie (1 kcal = 1000 cal), detta fabbisogno calorico. Il consumo energetico dipende dal **metabolismo basale** e dal **dispendio di relazione**.

Per metabolismo basale si intende la quantità minima di energia richiesta per mantenere le grandi funzioni vitali: la respirazione, la circolazione, ecc.... Il metabolismo basale varia secondo le persone, la taglia, il peso e le condizioni di salute: é stato calcolato sperimentalmente che un individuo sano di 70 kg, in riposo assoluto e a digiuno, consuma circa 1680 kcal in 24 ore.

Il dispendio di relazione é dovuto:

- alla necessità del corpo di mantenere la sua temperatura entro certi limiti, indipendentemente dalla temperatura ambiente (termoregolazione);
- all'energia richiesta dall'atto alimentare: le reazioni chimiche legate all'atto alimentare stesso richiedono un consumo energetico;
- all'attività muscolare: é il consumo maggiore e varia con il tipo di attività esercitata.

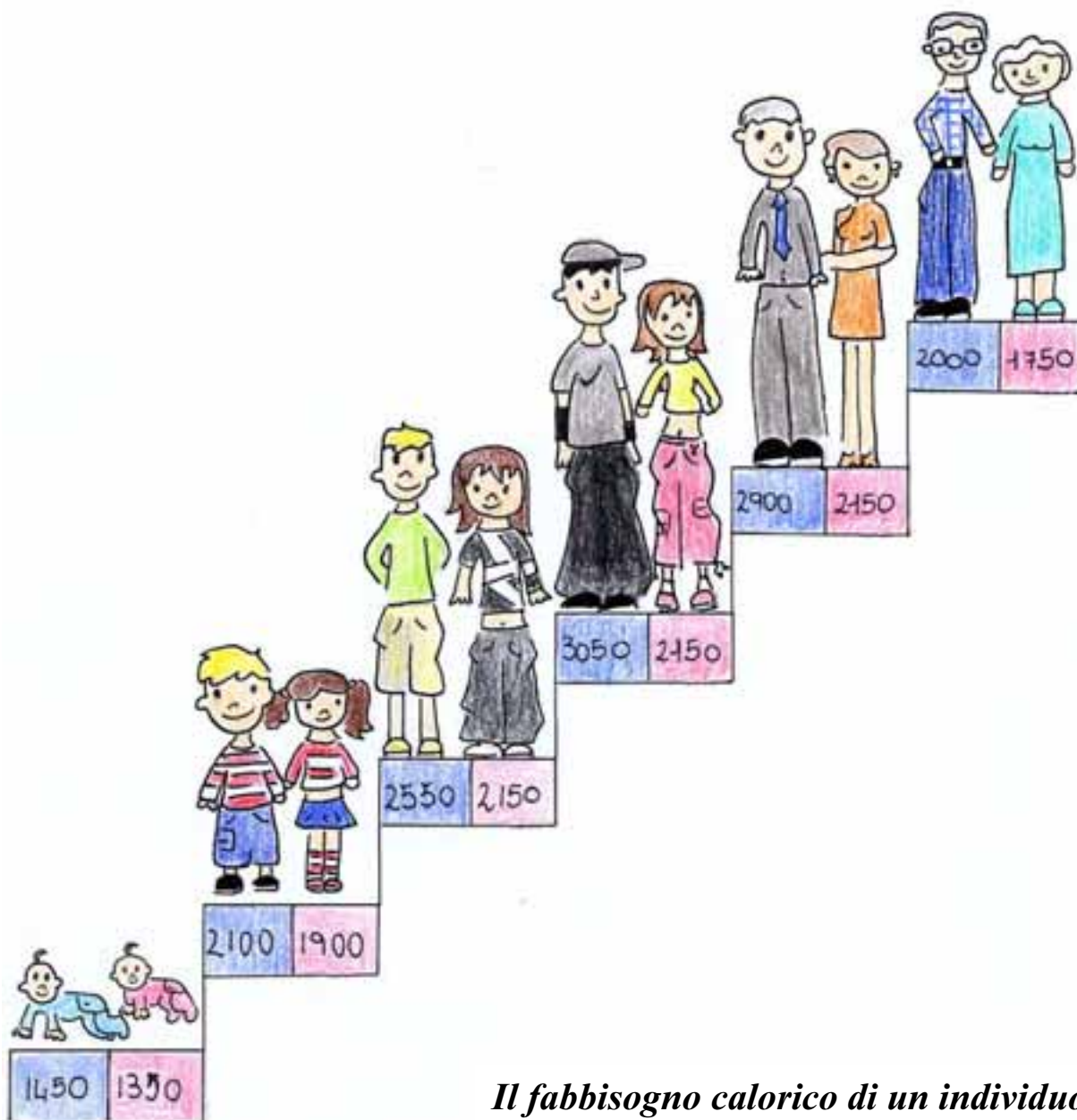
Il fabbisogno calorico di un individuo dipende oltre che dal metabolismo basale, dall'attività fisica, dalla costituzione corporea e dallo stato di salute, anche dal clima, dalle stagioni, dall'età e dal sesso (tabella n°5).



Il consumo maggiore di energia è dovuto all'attività muscolare.

Fabbisogno calorico medio giornaliero (in kcal)

(Tabella n° 5)



Il fabbisogno calorico di un individuo dipende dall'età e dal sesso.

Come riempire di qualità il carrello della spesa?

Impariamo a leggere le etichette

Andando al supermercato, quanti di noi, acquistando un prodotto alimentare, hanno la pazienza di leggere ciò che viene riportato sull'etichetta o sulla confezione? Generalmente ci limitiamo a leggere soltanto i nomi scritti "in grande" che di solito riguardano la ditta di produzione e il contenuto: ad es. "Spinaci Findus", "Pelati Cirio", "Spaghetti Barilla". Dobbiamo, invece, abituarci a leggere anche le altre cose, come ad es.:

- il *peso netto*: questo dato è molto importante perché ci consente di fare confronti di prezzo tra le diverse marche;
- la *data di scadenza* del prodotto, prevista dalla legge, che ci indica entro quale tempo possiamo consumare quell'alimento;
- gli *ingredienti*, compresi gli eventuali additivi (conservanti, emulsionanti, aromatizzanti, coloranti);
- le *istruzioni per la conservazione* del prodotto, indicate per i prodotti deperibili e quelli surgelati;
- le istruzioni eventuali per *preparare* il prodotto e per *cucinarlo*;
- il luogo di *origine* e di *provenienza*.



Solo leggendo attentamente le etichette, riusciamo a riempire il carrello della spesa con prodotti di qualità e a mettere nel piatto alimenti che, anche se non sono freschi, grazie alle moderne tecniche di conservazione, mantengono le loro caratteristiche naturali (sapore, colore, consistenza) il più a lungo possibile.

La conservazione dei cibi: norme igieniche di sicurezza

Dopo aver fatto la spesa, facciamo sempre attenzione alla data di scadenza dei cibi prima di consumarli? Sappiamo cos'è l'igiene in cucina? Ecco alcune semplici norme di sicurezza alimentare: imparando a seguirle, possiamo evitare il pericolo di un'intossicazione alimentare o di un banale, ma sempre fastidioso, mal di pancia.

- Quando acquistiamo cibi freschi mettiamoli subito nel frigorifero di casa.
- Seguiamo le istruzioni di conservazione indicate sulle confezioni.
- Controlliamo sempre la data di scadenza presente sulla confezione e consumiamo il prodotto entro il termine consigliato.
- Non ricongeliamo i surgelati dopo averli scongelati.
- Non utilizziamo confezioni gonfie o confezioni dalle quali, all'apertura, fuoriescano gas o bollicine.
- Quando apriamo una scatola di latta e non finiamo tutto il contenuto, riponiamo il cibo avanzato in un contenitore di vetro pulito e conserviamolo in frigo.
- Conserviamo i cibi in contenitori chiusi al riparo da mosche o altri insetti.
- Laviamo con attenzione frutta e verdura prima di consumarle.
- Laviamo sempre le mani prima di toccare il cibo.

