



La voce degli studenti



ANNO III NUMERO I

Gennaio 2012

# Lo Scuolabus

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO - FILIANO

## L'alimentazione nel Mondo

Molti stati dell'Asia, dell'Africa e dell'America e alcune regioni dell'Europa vivono nella carestia e in situazioni alimentari insufficienti. In questi paesi vengono consumate solo la metà di proteine rispetto ai paesi più avanzati che ne consumano 100



grammi. Permangono in vaste aree del mondo, l'industria povera, i sistemi agricoli arretrati, la distribuzione della ricchezza disomogenea. Ciò accade soprattutto in molti stati dell'Asia (paesi meridionali), in vaste aree dell'America Latina (Honduras e Haiti) e in Africa. Il problema della fame nei paesi sottosviluppati è molto sentito, ma la solu-

zione è ancora molto lontana, come nel subcontinente indiano, dove oggi muiono ancora migliaia di persone anche a causa del clima. C'è una situazione difficile anche in Indonesia, Nigeria e Brasile, ma la Cina, pur appartenendo ai paesi che sono alimentati in modo insufficiente, ha allontanato il problemi della morte per denutrizione. (continua a pag. 2)

## L'alimentazione dei soldati durante la 1° Guerra Mondiale

All'inizio della prima guerra mondiale si pensava che la guerra sarebbe stata molta veloce e non si comprese il problema dell'approvvigionamento alimentare. Ma già nel primo in-

verno di guerra la situazione del rifornimento di cibo e di acqua risultò critica. Per garantire l'alimentazione dei soldati in trincea vennero apportate delle modifiche alle normali

razioni, che vennero distinte in due tipi: la razione territoriale modificata, contenente meno calorie, da distribuire ai soldati delle retrovie, (continua a pag. 2 e 3)

### Sommario: pag.

L'alimentazione nel Mondo	1-2
L'alimentazione dei soldati durante la 1° Guerra Mondiale	1-2-3
Intervista ai nonni: l'alimentazione a quei tempi	3
Colazione si, colazione no?	4
Grafici: la prima colazione	4-5
"Ricrearsi" con uno spuntino...	6
Sette giorni dopo.....	6
Grafici: Lo spuntino di metà mattina	7
Poesie.....culinarie!	7-8
Legumi Frutta Verdura: Assenti ingiustificati	9
Modelli alimentari nel Medioevo	10
Gli Italiani a tavola!	11
Progetto Educazione Alimentare: Cibi Spazzatura	12-13
Progetto Educazione Alimentare: Cibi Ottimi	13
L'adolescenza e le patologie alimentari	14-15
Food Advertising	16-17
La publicité et la nourriture	18
I pasti in Gran Bretagna e Francia	18
Le ricette dagli U.S.A. e dalla Francia	19
Giochi.....da tavola!!	20

## SPECIALE ALIMENTAZIONE



## L'alimentazione nel Mondo

*(Continua da pag.1)*

La soluzione dei problemi dell'alimentazione mondiale si basa su due punti: il punto ottimista e quello catastrofico. Il primo si basa sulla necessità di distribuire in modo uguale i mezzi di sussistenza; il secondo si basa sul fatto che gli abitanti aumentano più delle risorse alimentari e quindi, tra breve, si pensa che le risorse non basteranno più per tutti. Durante le Conferenze Mondiali per l'alimentazione organizzate dalla F.A.O si è notato che nei paesi Internazionali c'era pessimismo all'inizio degli anni



Sessanta e ottimismo alla fine di quel decennio perché si credeva nella Rivoluzione Verde, che si basava nell'aumentare le produttività nei paesi poveri.

La crisi negli anni Novanta fece tornare il pessimismo. Dalla seconda guerra mondiale a oggi c'è stata

una crescita alimentare più veloce della crescita demografica ma la distribuzione delle risorse è rimasta disomogenea. Molti prodotti alimentari sono stati usati per scambi. Tra essi ricordiamo il mais, lo zucchero, il grano, concentrati nei paesi sviluppati. Anche se il cibo non è abbondante per

tutti il rischio di morte è basso. Il caso più diffuso è l'ipoalimentazione cronica: è una dieta che permette alla popolazione di sopravvivere ma rischia di causare malattie. Una malnutrizione nel periodo della crescita e nella vecchiaia può essere fatale con malattie anche lievi. La carenza di vitamine nei bambini provoca uno sviluppo cerebrale attardato.

**Daniele Romaniello, Giada Santoro, Eveljn Mecca, Flavio Lacerenza, Bafundi Davide e Renato Mari - 3<sup>a</sup> A**

**"Il problema della fame nei paesi sottosviluppati è molto sentito ma la soluzione è ancora molto lontana ..."**

## L'alimentazione dei soldati durante la 1<sup>a</sup> Guerra Mondiale

*(continua da pag. 1)*

e la razione normale di guerra, distinta in estiva ed invernale, da distribuire nelle trincee della prima linea. La razione giornaliera, che andava da un minimo di 3900 a un massimo di 4700 calorie, comprendeva 700 gr di pane, 150



gr di pasta o riso, 350 gr di carne e, se possibile, frutta e verdura. Le truppe schierate in inverno in alta montagna, ricevevano una distribuzione supplementare di lardo, pancetta e latte condensato. Ai soldati impegnati in prima

linea, nei giorni in cui erano previsti gli attacchi, erano distribuite moderate quantità di alcolici, quali rhum o marsala. Si cercò di assicurare ai soldati, quotidianamente, del cibo caldo; a questo scopo vennero usate delle casse di cottura a thermos che mantenevano la temperatura interna a 60° per oltre 24 ore, per cui la cottura avveniva in gran parte durante il trasporto.

*(continua a pag. 3)*

## Intervista ai nonni: l' alimentazione di quei tempi

Ogni epoca storica è stata caratterizzata da un tipo particolare di alimentazione. I nostri nonni ci hanno

"Durante il periodo della mietitura, che si svolgeva a luglio, si mangiava più volte durante la giornata".

testimoniato in modo diretto cosa mangiavano nell'arco della giornata, nelle campagne del comune di Avigliano.

Mediamente si facevano tre pasti al giorno di piccola consistenza: "la luata'r secch" (colazione), "miezz iuorn" (pranzo) e con il detto "s magnaia la sera" si intendeva la cena. Durante "La luata'r secch", mangiavano il pane con patate, cipolle, talvolta accompagnate dagli avanzi della cena. A "Miezz iuorn" mangiavano la pasta fatta in casa (fusilli, strascinati) con un po' di salsa di pomodoro o la carchiola (fatta con farina di granturco) accompagnata da minestra e legumi. "S



magnaia la sera": mangiavano la "ciambotta" che era uno dei piatti più utilizzati, preparato con patate, peperoni, cipolle, zucchine, pomodori e olio. Durante il periodo della mietitura, che si svolgeva a luglio, si mangiava più volte durante la giornata. I pasti della giornata tipo di un mietitore erano: "Lu cantariedd": pane bagnato con vino e cipolla dolce (7:30); "La luata'r secch": ciambotta (8:30); "Lu prime muzz'c": pezzo di pecorino con pane e uovo sodo (11:00); "Lu 'dinn": pasta fatta in casa con sugo di salsiccia (12:00); "La murenn'a": frittata (16:00); e a fine giornata si mangiava un biscotto e un bicchiere di vino. Durante le festi-

vità come la domenica, Pasqua, Natale, il pasto era costituito dalla pasta che veniva comprata, mentre si mangiava carne quando si uccidevano il maiale o i polli. Per tradizione a Natale si facevano i "cauzunciedd" (calzoncelli) con dentro ceci tritati e cacao oppure "R' scarpedd" con pasta sfoglia fritta e zucchero. I pasti erano accompagnati da "lu mier" (vino fatto in casa) e dall'acqua, presa alla fontana comunale.



**Maria Grusso, Antonietta Colangelo, Gino Larossa, Saverio Traficante, Michele Macchia — 3^ A**

## L'alimentazione dei soldati durante la 1^ Guerra Mondiale

(continua da pag. 2)

In caso di interruzioni delle strade, le truppe dovevano rifornirsi da depositi di viveri, legna e carbone presenti sempre nelle vicinanze.

Molto importante era anche il rifornimento dell'acqua, in quanto nelle zone più elevate le sorgenti potevano essere

completamente gelate, mentre sul Carso l'acqua mancava del tutto. Il problema fu risolto sia con impianti di sollevamento, che andavano dalle valli fino alle alte quote, sia con dei potabilizzatori.

**Donato Gatta, Sara Mecca, Clara Pannullo, Donato Monaco - 3^ B**

## **COLAZIONE SI' COLAZIONE NO ?**

Noi ragazzi della classe 2<sup>^</sup> A facciamo colazione?

La maggior parte sì.

Pochi non la consumano perché non hanno fame o perché hanno fretta, temono di perdere l'autobus. *Grosso errore* : per affrontare tutte le attività di una giornata abbiamo bisogno di zuccheri, di energia !



Quanti di noi fanno colazione la consumano nella propria casa, quasi sempre con la mamma o con il fratello o la sorella o da soli ( gli orari di lavoro diversi non permettono alla famiglia di ritrovarsi tutta insieme!) comodamente seduti a tavola, impiegando al massimo dieci minuti.

Abbiamo imparato che bere il latte frettolosamente è sbagliato perché, arrivando nello stomaco, coagula, diventa come un mattone, difficile da digerire. Va bevuto a piccoli sorsi o consumato con del cibo solido, ad esempio pane o biscotti.

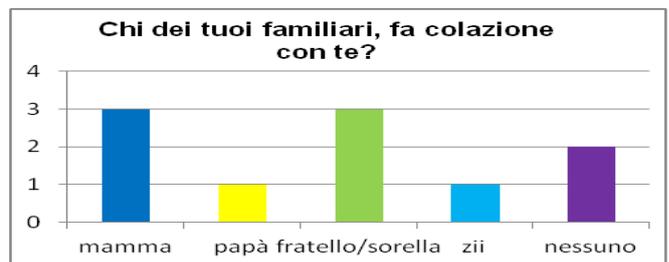
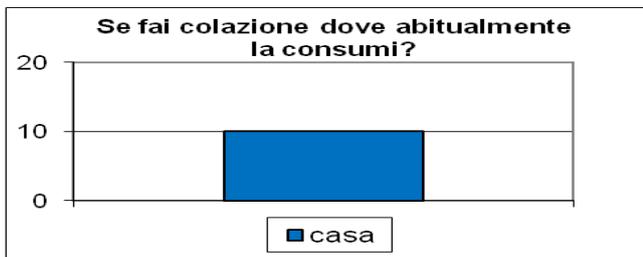
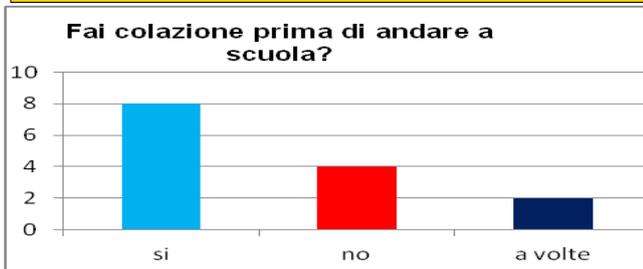
La nostra colazione è costituita da latte, latte e cacao, biscotti, brioche, torta e cornetti, tutti alimenti energetici adatti per affrontare le attività della giornata.



Quasi tutti noi decidiamo autonomamente cosa mangiare.

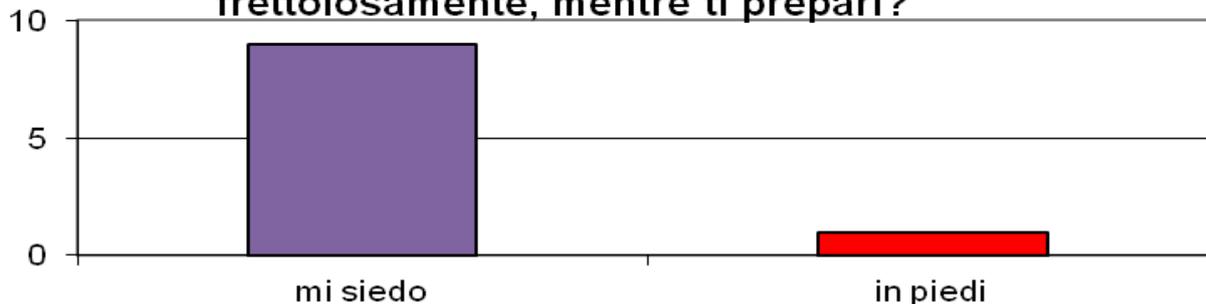
**Andrea Mecca e Andrea Taddeo – 2<sup>^</sup> A**

### **Grafici: La prima colazione**

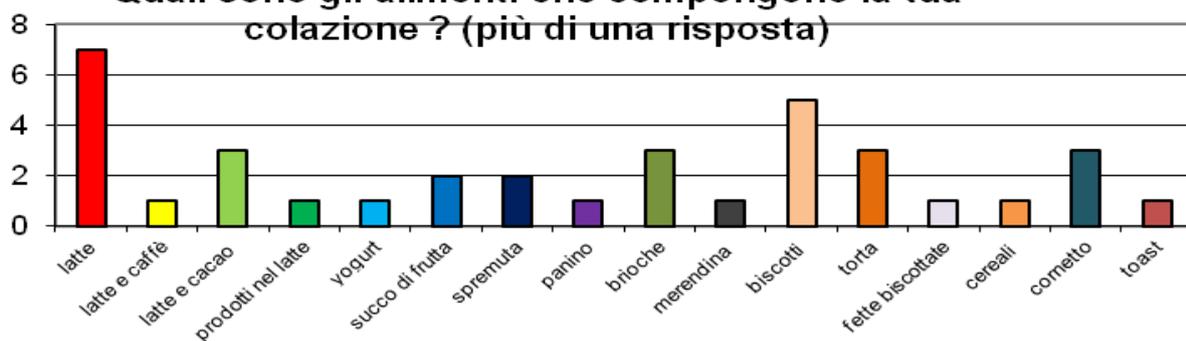


## Grafici: La prima colazione

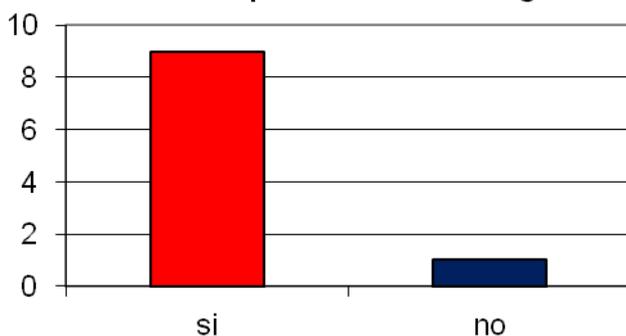
Se fai colazione in casa, ti siedi a tavola o mangi frettolosamente, mentre ti prepari?



Quali sono gli alimenti che compongono la tua colazione? (più di una risposta)



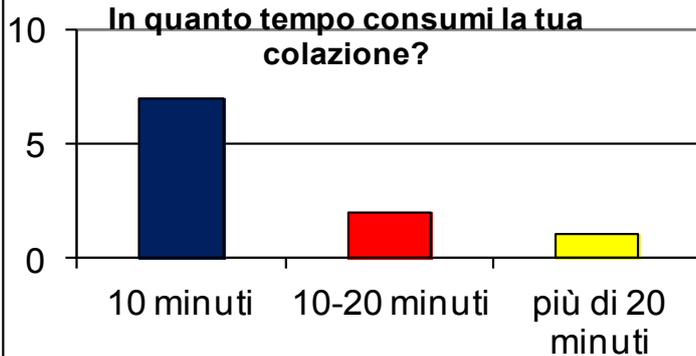
Decidi tu quello che vuoi mangiare?



C'è qualcosa che vorresti per colazione, ma in casa non sono d'accordo?



In quanto tempo consumi la tua colazione?



La colazione è la benzina del nostro motore!!  
Classe 2<sup>a</sup> A

## “Ricrearsi” con uno spuntino ...

Quasi tutti nella nostra classe durante la ricreazione consumiamo lo spuntino che portiamo da casa, cosa molto salutare, così sappiamo cosa mangiamo. Solo due compagni non lo consumano perché non hanno fame. Di solito decidiamo da soli cosa mangiare. Consumiamo un panino imbottito di salumi ( non molto appropriato perché ricco di grassi, difficili da digerire) o spalmato con la nutella ( naturalmente senza usare successivamente dentifricio e spazzolino !), la pizza, le patatine.



Lo spuntino di metà mattina non dovrebbe invece essere “pesante” per non rendere difficile e faticosa la ripresa delle attività scolastiche. E’ consigliabile consumare la frutta, che è facilmente digeribile, dà la carica necessaria per proseguire il lavoro con l’apporto di vitamine e di fruttosio (lo zucchero che si trova nella frutta e che ci fornisce energia), disseta e sazia perché ricca di fibre. Lo spuntino è un pasto che non fa arrivare affamati a pranzo. Non vedremo più in classe panini imbottiti, pizze e panini con la nutella? Mah, chissà, forse !!



Ilenia Imbrenda e Sabato Libera — Immagini a cura di Andrea Mecca, Andrea Taddeo, Christian Mecca e Matteo Guglielmi - Classe 2<sup>^</sup> A

## SETTE GIORNI DOPO .....



Dei risultati positivi sono stati già conseguiti. Ilenia e Francesca, due ragazze della nostra classe che non facevano colazione, ora la fanno e dicono di sentirsi più sveglie e più piene di energia.

Michele ha iniziato a consumarla, anche se saltuariamente. Leonardo è il più ostinato,

perché continua a voler dormire qualche minuto in più. Riusciremo a fargli cambiare abitudine?!

Due nostri compagni, entrambi di nome Andrea, durante la ricreazione nei giorni scorsi hanno consumato la frutta, nello specifico mandarini ed arance.

La professoressa di scienze spera che il buon esempio venga seguito anche dagli altri.

Non c'è 2 senza .....16 ?!!!!

**Aluni classe 2<sup>^</sup> A**

.....E'

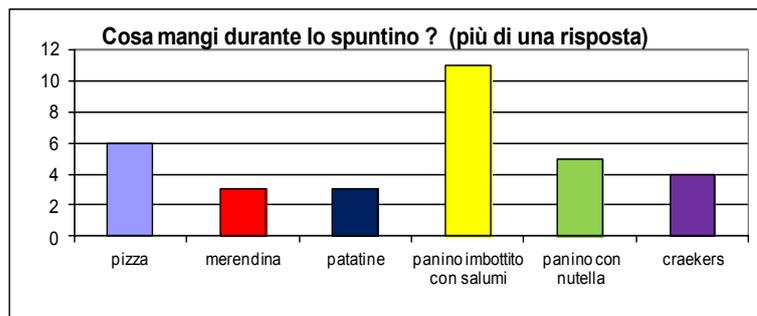
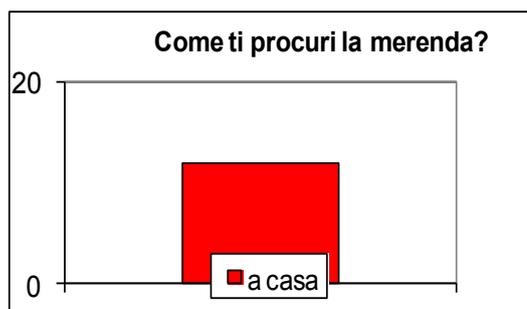
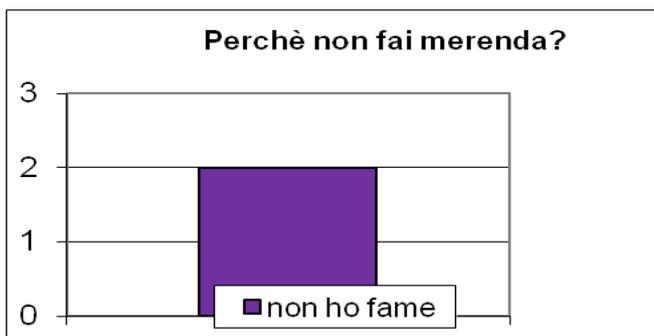
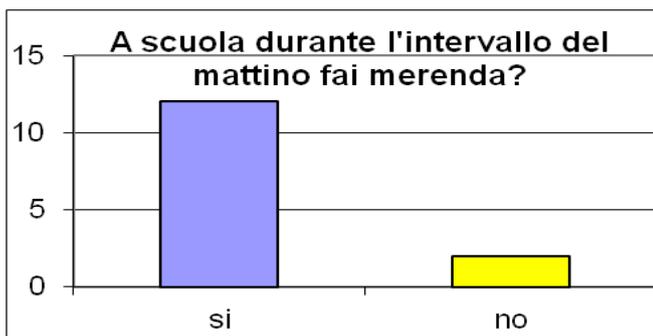
E' trascorsa solo una settimana da quando abbiamo commentato i dati sui nostri errori alimentari. Ci siamo perciò accorti che le abitudini di alcuni di noi sono variate. Rossella ha mangiato il minestrone ed i ceci che un tempo non avrebbe gradito.

Andrea ha inserito le uova nelle sua dieta. Gli altri dicono di non aver modificato le loro abitudini alimentari ma che sono consapevoli dell'importanza di una dieta varia.

Tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare?!

**Aluni classe 2<sup>^</sup> B**

## Grafici: Lo spuntino di metà mattina



### Baccalà alla lucana

Il baccalà alla lucana  
si mangia bene  
con amici e parenti,  
con cipolle e peperoni  
accompagnato da bicchieroni,  
d'ingredienti  
ne ha pochi  
ma sono tanto sostanziosi.

### Poesie ... culinaire!



Alunni classi 2<sup>A</sup> e 2<sup>B</sup>

### I calzocelli

I calzocelli si mangiano a Natale,  
sono buoni e non fanno male.  
Ripieni di ceci o di castagne,  
tutti li mangiano senza far lagne.  
Se l' inverno si avvicina,  
li mangi ogni mattina.  
Se li lasci non vanno a male,  
ma ti regalano un buon Natale.  
Questi sono i calzocelli  
troppo buoni e troppo belli.

## Che bolle in pentola?

### I Cappelletti

In Italia mangiamo  
i cappelletti  
che sono assai  
belletti;  
ancor più buoni con il sugo  
che li mangia anche Ugo.  
Li cercano nel  
Mediterraneo  
ma è temporaneo  
Perché c'è tanta crisi  
insieme a tanti sorrisi.  
Son più buoni quelli  
di mia nonna  
Che è anche una belladonna.



### L' agnello

L' agnello alla  
lucana  
sembra fatto  
per la Befana.

Invece non è così,  
perché lo si può fare ogni dì.  
Ma è molto più speciale  
se lo si fa per la  
festa pasquale.  
Che bello mangiarlo  
con zii e cugini,  
così si faranno  
tanti sorrisini.

### Fusilli con la mollica

I fusilli con la mollica  
ti riempiono la vita  
I fusilli con la mollica  
ti aprono il cuore  
I fusilli con la mollica  
ti danno la gioia  
I fusilli con la mollica  
ti fanno sorridere  
I fusilli con la mollica  
ti rendono  
bella la vi-  
ta.

Alunni  
classi 2<sup>A</sup>  
e 2<sup>B</sup>



## Poesie.....culinarie!

## POETI....IN ERBA

### Lu Baccalà Cumm' s fa a Putenza

Lu baccalà cumm' s fa a  
Putenza,  
è diffìcil a sta senza;  
è na vera fnezza  
ca s magna a pezz a pezza;  
p fa lu baccalà  
ng voln sti ingrediend quà:  
nu chil a miezz r baccalà,  
miezz bicchier r' uogl r' oliva,  
na cipodda tagliata fina fina,  
trenta gramm r cunzerva r  
pummarol cu n' anzenga r'  
acqua, sttanda gramm

r ov nda l'acqua  
n'anzenga caura,  
cientcinquanda gramm  
r' auliv ner senza nuzz,  
tutt cos accumpagnat cu lu  
mier iang " Aglianiche ".

### La carchiola

Vicino al camino,  
la famiglia era numerosa.  
Si divideva senza litigare,  
la carchiola nel sugo  
con la verza.  
Questa occasione

si è fatta a Palazzo Corbo.  
C'era tanta gente  
e felici e contenti  
si ricordavano,  
i vecchi tempi.

Alunni classi 2<sup>A</sup> e 2<sup>B</sup>



## LEGUMI FRUTTA VERDURA :

### ASSENTI INGIUSTIFICATI



che la nostra alimentazione *non è varia* e pertanto *noiosa* perché di ciascuno dei sette gruppi consumiamo sempre gli stessi alimenti.

Dobbiamo mangiare i vari tipi di carne, il pesce, le uova, i legumi, variare la frutta e le verdure.

Ciascuno di noi alunni della classe 2<sup>a</sup> B nelle ore di scienze ha registrato la sua settimana alimentare dal 2



un alimento proteico ed energetico che può sostituire la carne e il pesce ed inol-

tre sono meno costosi. Essi danno il materiale da costruzione per far crescere il corpo e per riparare i tessuti danneggiati ed energia.

Per lungo tempo sono stati l'alimento fondamentale dei poveri. Dobbiamo consumare la frutta e le verdure perché contengono vitamine e sali minerali, i latticini perché contengono il calcio che serve alle ossa e ai denti.



Per la maggior parte la die-

**"Dobbiamo consumare la frutta e le verdure perché contengono vitamine e sali minerali, i latticini perché contengono il calcio che serve alle ossa e ai denti."**

ta *non è equilibrata*.

Quasi tutti infatti non mangiamo legumi, ortaggi, frutta, derivati del latte.

Dobbiamo consumare invece, almeno due volte a settimana, i legumi perché sono

Per lungo tempo sono stati l'alimento fondamentale dei poveri.



Dobbiamo consumare la frutta e le verdure perché contengono vitamine e sali minerali, i latticini perché contengono il calcio che serve alle ossa e ai denti.

Abbiamo anche imparato

Marta Cammarota,  
Marika Colangelo,  
Dalila Corbo, Donatella Mari, Stefania Santarsiero e Salvatore Verrastro - 2<sup>a</sup> B

Alcune immagini sono a cura di Andrea Mecca e Andrea Taddeo - 2<sup>a</sup> A

## Modelli alimentari nel Medioevo

Nel Medioevo l'alimentazione del Mediterraneo si basava fondamentalmente sui cereali. Sia la chiesa cattolica sia quella ortodossa influenzarono le abitudini alimentari, proibendo alimenti di origine animale durante la Quaresima al fine di rafforzare l'anima. Durante la penitenza le persone dovevano consumare solo un pasto al giorno. Nel Medioevo era molto importante la scienza medica che studiava il metodo di una sana alimentazione, abbinata a un corretto esercizio fisico. Il pasto iniziava con frutta, verdura e carni leggere, come le carni bianche, poi si passava alle carni pesanti e di nuovo alla verdura e alla frutta. I pasti, consumati durante la giornata, erano due: pranzo e cena. Lo spuntino dipendeva dalle diverse classi sociali e da chi faceva lavori faticosi. Un terzo pasto era consentito alle donne, ai bambini, ai lavoratori, agli anziani e agli ammalati. La Chiesa condannava l'eccesso di cibo serale, perché veniva associato a vizi come il gioco d'azzardo e l'ubriachezza. Nel Medioevo, solitamente, il pasto era condiviso con gli altri. Tutti gli abitanti della casa, inclusi i



servi, dovevano mangiare insieme. Non mangiare insieme agli altri era considerato un comportamento egoista. Non sempre, però, questo veniva rispettato, in quanto i ricchi, quando possibile, si ritiravano nelle loro stanze private con le loro mogli. I metodi di conservazione dei cibi erano gli stessi usati fin dall'antichità. Il metodo più comune era esporre gli alimenti al calore o al vento per eliminare l'umidità e per prolungarne la durata. Quasi tutti i tipi di alimenti venivano conservati in questo modo, dai cereali alle carni. Nei Paesi più caldi gli alimenti venivano esposti direttamente al sole. Nei Paesi più freddi ci si serviva di forni, scantinati e solai riscaldati. Altri processi di conservazione dei cibi era l'affumicatura, la salatura e la fermentazione.



Anche il latte veniva fermentato e poi trasformato in formaggi e latticini.

Le cucine dei ricchi, data la vastità di attrezzatura che disponevano, potevano permettersi di assumere dei cuochi professionisti per cucinare i cibi, mentre nelle cucine dei poveri era già

**"Nel Medioevo, solitamente, il pasto era condiviso con gli altri. Tutti gli abitanti della casa, inclusi i servi, dovevano mangiare insieme."**

tanto se esisteva un focolare. Potevano servirsi di cibo pronto che veniva venduto da commercianti. Cominciarono, così, a sorgere delle attività di ristorazione chiamate taverne, dove anche i viaggiatori potevano fermarsi per mangiare. In seguito questi cuochi cominciarono a specializzarsi e diventarono: formaggiai, pasticciieri, preparatori di salse ecc. Il lavoro del cuoco, anche se era riconosciuto e apprezzato, era sminuito perché serviva solo a soddisfare bisogni fisici e non spirituali.

**Mecca Christian, Romaniello Michele, Sabato Libera, Fortunato Carmen, Mecca Andrea, Taddeo Andrea - 2^ A**

# Gli Italiani a tavola!!

## LA COLAZIONE

LA COLAZIONE FORNISCE KCAL PER AFFRONTARE LA GIORNATA.

LA COLAZIONE ITALIANA È BASATA SULL'USO DI LATTE E DI CEREALI.

GLI STUDENTI FANNO COLAZIONE TRA LE 7:00 E LE 8:00 MENTRE GLI ADULTI UN PO' PRIMA, A VOLTE ANCHE AL BAR.

PER LA PRIMA COLAZIONE SI CONSUMANO:

- CIOCCOLATA CALDA
- CAPPUCCINO
- CAFFÈ
- TÈ
- CAFFÈ + LATTE
- SUCCO DI FRUTTA
- FRULLATO
- BRIOCHES
- BISCOTTI
- CORNETTI
- BOMBOLONI
- MIELE
- PANE E NUTELLA
- MARMELLATA
- DOLCI
- FRUTTA



## IL PRANZO

SECONDO E CONTORNO

PRIMO

IL PRANZO È IL PASTO PIÙ IMPORTANTE DELLA GIORNATA. COMPRENDE: UN PRIMO, UN SECONDO CON CONTORNO, FRUTTA O DOLCE.



DOLCE

FRUTTA

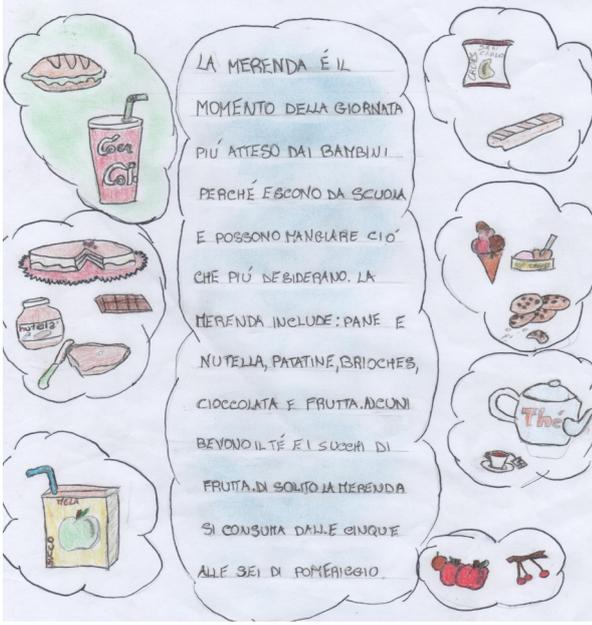


Classi 1<sup>A</sup> e 1<sup>B</sup>

ARTISTI ...IN ERBA!

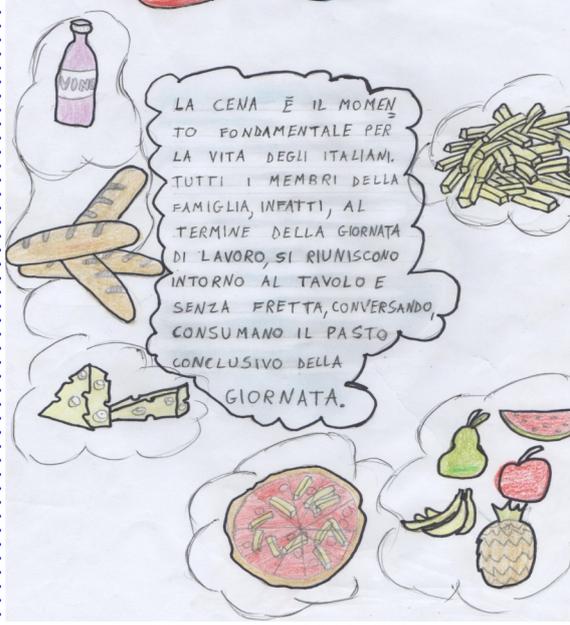
## LA MERENDA

LA MERENDA È IL MOMENTO DELLA GIORNATA PIÙ ATTESO DAI BAMBINI. PERCHÉ ESCONO DA SCUOLA E POSSONO MANGIARE CIÒ CHE PIÙ DEBIDERANO. LA MERENDA INCLUDE: PANE E NUTELLA, PATATINE, BRIOCHES, CIOCCOLATA E FRUTTA. ALCUNI BEVONO IL TÈ E I SUCCHI DI FRUTTA. DI SOLITO LA MERENDA SI CONSUMA DALLE CINQUE ALLE SEI DI POMERIGGIO.



## LA CENA

LA CENA È IL MOMENTO FONDAMENTALE PER LA VITA DEGLI ITALIANI. TUTTI I MEMBRI DELLA FAMIGLIA, INFATTI, AL TERMINE DELLA GIORNATA DI LAVORO, SI RIUNISCONO INTORNO AL TAVOLO E SENZA FRETTA, CONVERSANDO, CONSUMANO IL PASTO CONCLUSIVO DELLA GIORNATA.



## PROGETTO EDUCAZIONE ALIMENTARE : CIBI SPAZZATURA

L'industrializzazione del cibo ha modificato profondamente la qualità degli alimenti che quotidianamente ingeriamo. Negli ultimi quarant'anni si è passati da un'agricoltura naturale ad una intensiva che vede l'utilizzo massiccio di sostanze chimiche che hanno alterato irrimediabilmente le sostanze

**"Possiamo definire cibo spazzatura, tutti gli alimenti contenenti grandi quantità caloriche, conservanti e coloranti."**

che sono alla base della nostra nutrizione. La conseguenza di tutto ciò è un aumento considerevole di patologie, anche gravi,

che caratterizzano la nostra società.

Oggi quando facciamo la spesa è necessario avere le conoscenze adeguate per evitare di scegliere prodotti altamente nocivi alla nostra salute.

Soprattutto gli adolescenti, affascinati da una pubblicità ingannevole, consumano in modo esagerato alimenti che il mondo scientifico chiama, per brevità, "cibo spazzatura".

Impariamo a conoscere meglio tale fenomeno.

"Cibo spazzatura" è un termine scientifico deri-

vante dall'inglese "Junk-food", ed è utilizzato dai maggiori nutrizionisti internazionali. Possiamo definire cibo spazzatura, tutti gli alimenti contenenti grandi quantità caloriche, conservanti e coloranti. Proprio per questo motivo, è possibile essere obesi o malnutriti.

**Aranciate, cole, gassose e simili** contengono molte calorie sottoforma di zuccheri, inoltre sono gasate e portano a malattie come la gastrite. Fino a pochi anni fa, queste bevande contenevano coloranti cancerogeni ma ora la situazione è migliorata.

**Merendine, biscotti, grissini, salatini e simili**, sono quasi sempre alimenti pessimi. La cosa di gran lunga peggiore di questi alimenti, sono i grassi che vi sono presenti.

### Fast-food

Forse non tutti sanno che l'impasto del pane utilizzato per i panini del fast-food con-



tiene zucchero; molto poi fingono di ignorare che la carne utilizzata per le farciture non è

sempre di eccelsa qualità. Al danno provocato dagli zuccheri dell'impasto e dalle quantità industriali di carne ingoiata dagli avventori più affezionati si aggiunge poi quello delle varie salse da condimento, maionese al primo posto, quello delle enormi quantità di patatine fritte abbondantemente addizionate di sale e dei bicchieri di bibite che accompagnano i menù di tutti i fast food del mondo.

Come se tutto questo non bastasse, una ricerca svolta di recente presso l'*Istituto Scripps di Jupiter*, in Florida, ha dimostrato che il *junk food* agisce come una vera e propria droga sull'organismo inducendo in chi ne consuma abitualmente una dipendenza paragonabile a quella di una sostanza stupefacente qualsiasi.

**PORTIAMOCI VIA UNA MELA, UNA BANANA O UNO YOGURT!**

### I grassi

I grassi fanno male non solo al corpo, ma anche al cervello.

I ricercatori hanno scoperto che il cibo molto grasso può danneggiare l'ipotalamo, area del cervello responsabile del senso di fame, di sete e dei ritmi e cicli naturali del corpo come quello del sonno.

(Continua a pag. 13)

## PROGETTO EDUCAZIONE ALIMENTARE : CIBI SPAZZATURA

(Continua da pag. 13)

### Cibi

Ci sono alcuni cibi che stuzzicano l'appetito, tra questi abbiamo i cibi fritti che sono le pietanze preferite da grandi e piccini. Pensare a molti di questi cibi ci fa venire in mente ad un problema legato al mantenimento della linea, per via dell'alto contenuto calorico di



lorie di una busta di patatine contiene ben 550 calorie per 100 grammi. Ma non è un attacco solo alla linea ma anche alla salute in quanto posso

alcuni piatti: questo, naturalmente, è vero se pensiamo che le calorie

contengono sostanze cancerogene. Questo non vale solo per le patatine fritte, ma per tutti gli alimenti che presentano queste caratteristiche.

Negli anni novanta, alcuni ricercatori scoprirono che in alcuni alimenti, sottoposti a cotture ad alta temperatura, si forma una sostanza tossica che prende il nome di "Acrilamide".

Classe 3<sup>^</sup> B

## PROGETTO EDUCAZIONE ALIMENTARE : CIBI OTTIMI



Sono definiti della salute i cibi che aumentano l'aspettativa di vita o che diminuiscono l'incidenza delle principali malattie occidentali (cancro, infarto, ictus, diabete). Il vino ad esempio, quando viene assunto a basse dosi è un cibo della salute, ma quando viene assunto a dosi elevate diventa un killer.

Il latte è sicuramente un alimento adatto per essere inserito nei cibi ottimi perché è insostituibile non solo per quanto riguarda

la salute, ma anche perché è un alimento di vera e propria "vita", utile anche in seguito.

- Il tè verde è un emergente e tante ricerche lo stanno proiettando verso i cibi della salute.
- La carne bianca apporta aminoacidi essenziali e ferro senza pregiudicare la salute umana, abbinando pure un buon gusto.
- La carne rossa, è invece in forte bilico con il livello inferiore. Fa male, aumenta il rischio cardiocircolatorio, neoplastico e di diabete, e può rimanere nei cibi ottimi, solo se assunta in piccole dosi (tipo 1-4 volte al mese, nelle occasioni di festa).



- I dolci sono anch'essi in bilico con il livello inferiore, questo perché è importante la qualità del dolce in questione.
- Riguardo i formaggi, bisognerebbe mangiarli con cautela, perché, oltre ad essere buonissimi, contengono grassi saturi (burro).
- Ottimo il miele vergine e lo zucchero di canna integrale.

Classe 3<sup>^</sup> B



"Sono definiti della salute i cibi che aumentano l'aspettativa di vita o che diminuiscono l'incidenza delle principali malattie occidentali".

## L'ADOLESCENZA E LE PATOLOGIE ALIMENTARI



I disordini alimentari, di cui anoressia e bulimia nervosa sono le manifestazioni più note e frequenti, sono diventati nell'ultimo ventennio una vera e propria emergenza di salute mentale per gli effetti devastanti che hanno sulla salute e sulla vita degli adolescenti. Si dividono in: Anoressia e Bulimia. Sono malattie complesse, determinate da condizioni di disagio psicologico ed emotivo, che quindi richiedono un trattamento sia del problema alimentare in sé che della sua natura psichica. Sono anche Disturbi Alimentari Psicogeni (DAP).

### LA BULIMIA

La bulimia è un disturbo alimentare caratterizzato da un irrefrenabile bisogno di mangiare ed è una malattia che può avere cause di tipo organico oppure di tipo psicologico.

Quando la causa della patologia dipende da fattori squisitamente psicologici si parla di bulimia nervosa. Tale disturbo fu per la prima volta descritto nel 1979 dallo psichiatra Gerald Russell. Clinicamente la bulimia è denotata da episodi in cui il soggetto sente un bisogno compulsivo di ingerire



re spropositate quantità di cibo, correlati da una spiacevole sensazione di non essere capace di controllare il proprio comportamento. La bulimia si manifesta con ripetuti accessi di fame che costringono il soggetto a ingurgitare frettolosamente grandi quantità di cibo. Il soggetto ha generalmente l'impressione, durante le crisi bulimiche, di perdere il controllo della situazione, ovvero di non riuscire a fermarsi e resistere al desiderio di mangiare. L'attacco di bulimia è normalmente seguito da sensi di colpa, frustrazione e agitazione che portano a comportamenti compensatori al fine di prevenire uno sgradito incremento del peso corporeo. In base ai comportamenti compensatori utilizzati è possibile distinguere la bulimia nervosa in due sottotipi:

- bulimia nervosa con condotte di eliminazione
- bulimia nervosa senza condotte di eliminazione.

### Bulimia Nervosa

Una persona bulimica si abbuffa in modo molto diverso da quello che avviene quando normalmente si mangia troppo. Le caratteristiche tipiche del comportamento bulimico sono:

- ingestione di una quantità ecces-

siva di cibo, a volte per un totale di diverse migliaia di calorie, in un arco di tempo molto stretto, per esempio nel giro di due ore, e solitamente di nascosto da altri;

- la sensazione di non poter smettere di mangiare e di non poter controllare il proprio comportamento.

Nel primo caso, il comportamento più frequente è l'autoinduzione del vomito. Altri metodi compensatori sono rappresentati dall'uso di lassativi e diuretici e più raramente, nella bulimia nervosa senza condotte di eliminazione, i comportamenti di tipo compensatorio sono rappresentati dal digiuno nei giorni seguenti l'abbuffata e dalla pratica eccessiva di esercizi di tipo fisico. Generalmente la bulimia inizia con un tentativo di mettersi a dieta; in seguito, i meccanismi compensatori messi in atto sono percepiti come una soluzione per il controllo del peso e man mano si consolidano nel tempo fino a uscire completamente dal controllo del soggetto. L'età di insorgenza della patologia è generalmente quella adolescenziale; la malattia colpisce prevalentemente, come nel caso dell'anoressia nervosa, i soggetti di sesso femminile. Le principali conseguenze sulla salute sono i traumi all'apparato gastroenterico, squilibri ormonali. *(continua a pag. 15)*

# L'ADOLESCENZA E LE PATOLOGIE ALIMENTARI

(Continua da pag. 14)

## L'ANORESSIA

L'**anoressia** è un grave stato morboso sintomatico causato da una malattia o da un'alterazione psichica, è la mancanza o riduzione dell'appetito.

Può condurre alla morte se persiste. Si manifesta inizialmente con un'attenuazione dello stimolo ad alimentarsi, poi seguono l'anoressia vera e propria (mancanza di appetito), il rapido dimagrimento e, nelle donne, l'assenza delle mestruazioni. Attualmente lo 0,5% circa della popolazione tra i dodici e i trent'anni soffre di anoressia mentale.

## L'anoressia mentale

L'anoressia presenta un aspetto nutrizionale e uno comportamentale. L'aspetto nutrizionale è legato al deficit alimentare che può avere effetti molto gravi sull'integrità fisica; mentre quello comportamentale è legato a fattori psicologici scatenanti, come conflitti familiari, una scarsa autostima e il desiderio di emulare modelli estetici spinti agli estremi. Secondo quanto riportato dalla DSM l'anoressia viene suddivisa in due sottotipi:

- anoressia con restrizioni
- anoressia con abbuffate/condotte di eliminazione.

Nell'anoressia con restrizioni la perdita di peso è ottenuta con dieta, digiuno o eccesso di attività fisica. I malati di anoressia si vedono,



paradossalmente, grassi e goffi e mettono in atto strategie molto sofisticate nel tentativo continuo di combattere la fame, nascondendo spesso il proprio stato e men-

tendo sulla quantità di cibo assunto. Il soggetto affetto da anoressia ha paura di ingrassare e ha la tendenza a pesarsi di continuo, così come di continuo osserva allo specchio quelle parti che essa considera essere troppo grasse. La sua autostima, i successi conseguiti in ogni campo e il valore come persona dipendono quindi esclusivamente dal suo corpo e dal controllo che riesce a imporre sullo stimolo della fame.

L'anoressia è una patologia che attraversa diverse fasi: inizialmente è possibile che le restrizioni alimentari auto-imposte dal malato siano addirittura elogiate dai familiari o da figure di riferimento, diventando fonte di gratificazione. In una fase intermedia, la fatica



di combattere lo stimolo della fame diventa meno pressante, anzi il paziente ha l'impressione di trarre maggiore energia dalla privazione del

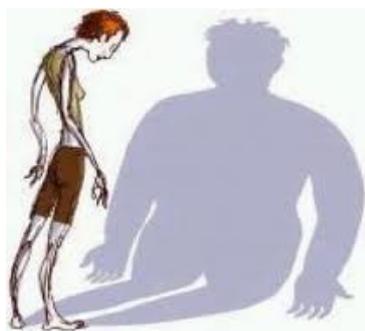
cibo, a causa di un meccanismo di conservazione della specie.

Nell'ultima fase della malattia il calo ponderale è notevole, e la mente comincia a mostrare segni di cedimento, con il calo della concentrazione, la perdita di memoria e di capacità di giudizio critico e disturbi frequenti del sonno. Nel 15-20% dei casi di anoressia si arriva alla morte del paziente. Per esempio le persone anoressiche guardano il cibo come uno strumento, che permette loro, di "acquisire" potere; riuscire a fare a meno del cibo è una dimostrazione d'indipendenza e autosufficienza, il suo rifiuto è la rappresentazione concreta di ciò che sentono e provano.

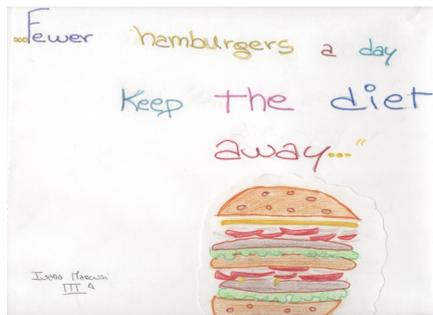
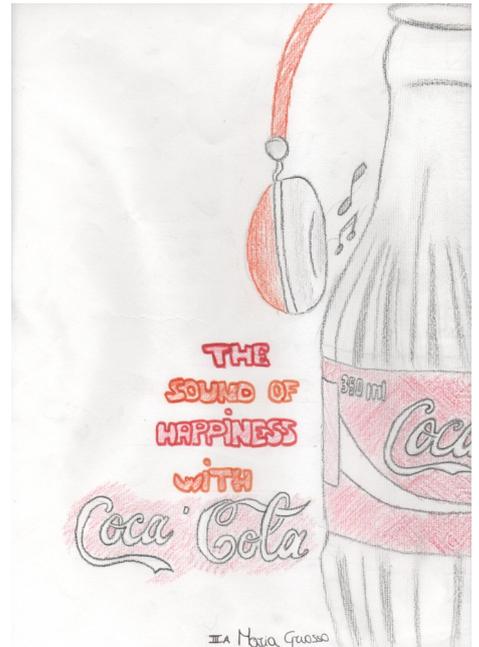
## Anoressia: altri sintomi

Vi sono altri sintomi legati all'anoressia. Generalmente la persona colpita da anoressia non è particolarmente spontanea nei rapporti con gli altri e ha la tendenza a reprimere la propria espressività emotiva, tende inoltre a non far conoscere il proprio comportamento alimentare perché teme l'eventuale disapprovazione delle altre persone. La persona anoressica prova inoltre un notevole disagio quando si trova a dover mangiare in pubblico o in compagnia di altre persone e tende a mangiare da sola, molto lentamente, fermandosi quando avverte la sensazione di gonfiore alla pancia. Spesso, tra un pasto e l'altro, assume bevande abbastanza calde allo scopo di ridurre lo stimolo della fame.

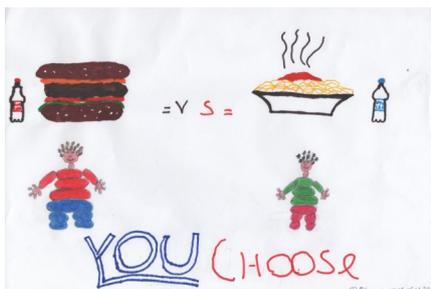
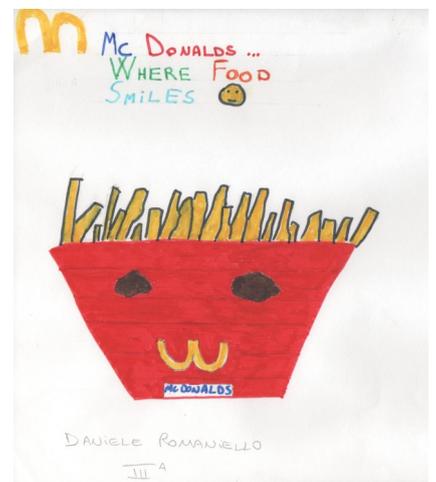
**Classe 3<sup>^</sup> A**



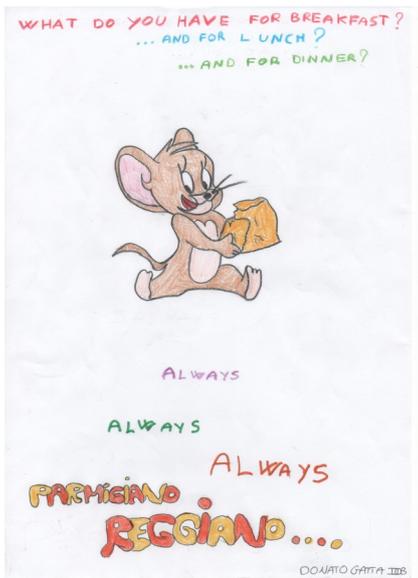
# FOOD ADVERTISING



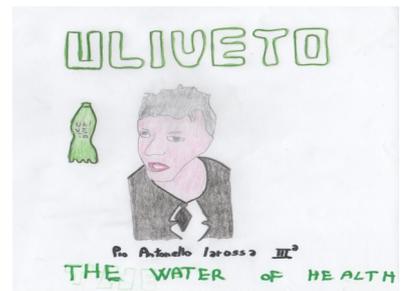
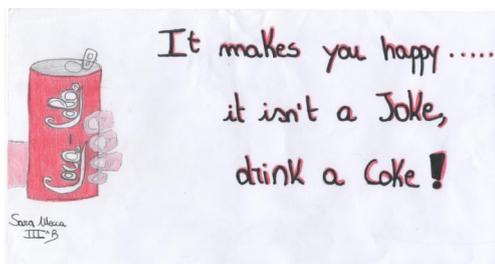
## CREATIVI AL LAVORO!!!



# FOOD ADVERTISING



## Classi 3<sup>A</sup> e 3<sup>B</sup>



# LA PUBLICITÉ ET LA NOURRITURE

Quand vous êtes en danger....  
choisissez  
Nutella

PIRELLA GÖTTSCHE LOWE

Je mange  
Tu manges  
Il mange  
Nous mangeons  
Vous mangez  
Ils mangent  
Et à boire?  
**ESTATHE**

MASIA QUASSO ILLA

L'école...  
le plus bon  
de la France...

3A MICHELE RO MOCHIA

Macarons : un  
gâté sucre pour un  
meilleur petit  
déjeuner

GINA SANTORO ILLA

Si VOUS MANGEZ  
BELIN VOUS DEVEZ  
PLUS HEUREUX

AUTOSSELLO ILLA  
L'ARCA ILLA  
PROMOS ILLA

Pain... Ananas... Chocolat...

HECQUART ZUERLIN ILLA

Classi  
3<sup>A</sup>  
e  
3<sup>B</sup>

# I PASTI IN GRAN BRETAGNA E IN FRANCIA

**English Meals**

**Breakfast**  
The English breakfast is very rich. Today it is not very popular as before. The traditional English breakfast is eaten only on Sundays or by tourists. It includes eggs and bacon or ham, sausages, fruit juice, tea, coffee, sugar, honey, bread, kipper, butter, marmalade or jam and cereals.

**Lunch**  
In England lunch is usually a quick break from work or school. You can also go to restaurants and eat ethnic food or "fish and chips", the traditional take-away food. It includes: hamburger, steak, chicken, salad, chips, eggs, orange juice, mineral water, beer, tea, coffee, yoghurt, apples, crisps.

**Tea time**  
Tea is the national drink in England: it is drunk at any time of the day. If consumed in a restaurant tea consists of hot tea, honey, sugar, lemon, biscuits, cakes, sandwiches.

**Dinner**  
Dinner is the main meal of the day. It is traditionally eaten from 6 to 8 p.m. It includes: soup, roast beef, chicken, steak, fish, cheese, pasta or pizza, vegetables, salad.

Luciana Romano  
Matteo Colucci  
Rocco Mancuso  
1<sup>A</sup> A

**Le petit déjeuner**

En France, pour le petit déjeuner, on mange des biscuits, du lait, des céréales, du pain grillé, du miel.

**Le déjeuner**  
Les Français mangent au déjeuner : du fromage, du pain, des légumes, de la viande ou du poisson, des pommes de terre. Ils boivent : de l'eau, du coca, du jus des fruits, du thé.

**Le goûter**  
Au casse-croûte les Français mangent : des barres de chocolat, des fruits, des sandwichs et des biscuits. Ils boivent du jus de fruits, de l'eau et du thé.

**Le dîner**  
Pour le dîner les Français mangent : le potage, la viande ou le poisson, les pommes frites, les fruits, l'eau, le fromage, le pain. Le dîner est le repas le plus important de la journée.

Santarsiero Alessio 1 B

# Le ricette dagli U.S.A



## CHEESECAKE

### Ingredients:

#### The base of the cake

- 250g digestive biscuits
- 150g butter
- 2 tablespoons of sugar

#### Cream Cheese

- 500 g Philadelphia fomataggio type
- 3 eggs
- 150gr sugar
- 100ml fresh cream
- juice of 1 / 2 lemon
- 1 sachet of vanilla

#### The coverage

- 200ml sour cream
- 1 sachet of vanilla
- sugar
- strawberries

Preparation time: 35 min.



Put the biscuits in a food processor combining them with the sugar, place them in a bowl.

Add the melted butter and mix everything.

Place in a container to bake the cake and pour the mixture of biscuits.

Leave in the fridge for an hour.

Beat the sugar, eggs, cheese, fresh cream, vanilla and juice of lemon until mixture is smooth.

Then pour the whole in the container used before. Bake at 180 degrees for 35 minutes.

Marta Cammarota, Marika Colangelo e Salvatore Verrastro.

### An American recipe:

## CHEESECAKE

### INGREDIENTS (for 6 people)

FOR THE BASE	FOR THE FILLING
-12 slices of toasted bread or bread sticks	-wrapped portions of processed cheese
-60 g of butter	-60 g liquid cream
-2 spoons of sugar	-2 spoons of flour
-1 teaspoon of powdered cinnamon	-4 eggs
	-80 g of sugar
	-1 teaspoon of vanilla extract
	-2 spoons of lemon juice
	-grated rind of half a lemon

-CRUMBLE the slices of bread

-MIX with sugar, cinnamon, melted butter

-BUTTER a cake-pan and cover it with the pastry

-MIX the cheese, the flour, the cream, the sugar, the vanilla extract, the lemon juice, the grated rind of the half lemon and, one by one, the yolks, continuing to mix

-BEAT the whites of the eggs and mix them with the other ingredients

-POUR everything in the cake-pan

-PUT in the oven at 180°C for 45 minutes

Classe II A

# Le ricette dalla Francia



## CRÊPES

- 1 L. de lait
- 10 oeuf entiers
- 450 g. de farine "00"
- 1 pincée de sel
- 1 noix de beurre



Melanger la farine avec les oeufs.

Ajouter le lait et le sel.

Melanger avec un fouet pour éviter les grumeaux.

Ensuite ajouter la noix de beurre fondu.

Preparer les crêpes.

Versez un peu de beurre ou d'huile dans une poêle.

Puis mettre une louche de pâte à crêpes dans la poêle.

Faire cuire environ une minute de chaque côté.

Bon appétit!

La recette des crêpes est très facile.

Les crêpes sont traditionnellement la spécialité de la Bretagne, région du nord - ouest de la France.

Les français peuvent manger des crêpes à toute heure!

Le soir, ils préfèrent aller à la creperie, le restaurant spécialisé dans les crêpes.

On peut manger les crêpes sucrées ou salées.

Classe II A

## PROFITEROLES AU CHOCOLAT

### Ingredients

#### Pour 10 personnes

- 20 choux
- Crème Chantilly:
- 200 g de crème fraîche
- 50 g de sucre en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- Sauce au chocolat:
- 125 g de chocolat
- 12 cl de lait
- 12 cl d'eau
- 10 g de maizena
- 125 g de sucre en poudre
- 50 g de beurre



### Préparation

1. Préparer la sauce au chocolat. Faire fondre le chocolat dans le mélange eau/lait. Ajouter la maizena délayée dans un peu de lait froid. Porter à ébullition en tournant sur feu doux et ajouter le sucre. Après 2 ou 3 secondes, retirer du feu.
2. Laisser tiédir, ajouter le beurre par petits morceaux et laisser refroidir.
3. Fourrer les choux avec la crème fraîche, bien froide battue avec le sucre, 2 sachets de sucre vanillé et 3 ou 4 cuillères d'eau glacée, en Chantilly légère.
4. Disposer sur le plat de service les choux, napper avec la sauce chocolat et décorer avec de la crème fouettée. Servir bien frais.

Rossella Colangelo II B

**LO SCUOLABUS**  
La voce degli  
studenti



**Arrivederci**

**Giochi...da tavola!!!**

**MOTS CACHÉS**



Les mots inscrits dans la liste ci-dessous sont cachés dans le tableau. Certains se lisent à l'endroit, d'autres à l'envers. Peux-tu trouver tous les mots ?

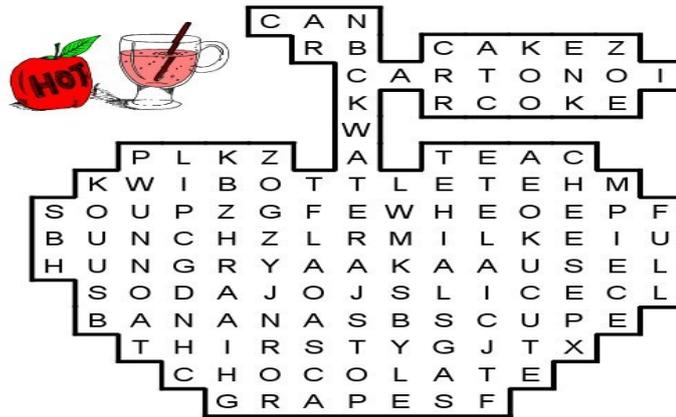
- |          |           |           |           |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| ANIMAL   | SUBSTITUT | DÎNER     | DORMIR    |
| GLUCIDE  | MANGER    | VIANDE    | COLLATION |
| GRAS     | FRUIT     | LAIT      | LÉGUME    |
| ÉNERGIE  | SUCRE     | MINÉRAUX  | VITAMINE  |
| EAU      | CÉRÉALE   | NUTRITION |           |
| FER      | SAIN      | JOUER     |           |
| EXERCICE | SANTÉ     | PROTÉINE  |           |

Les lettres en surplus forment un message secret. Transcris-les dans l'ordre où ils apparaissent dans le tableau et découvre le message.

**Food, Drinks & Quantifiers**

Find the words on the list & put them in the right group below

1. Bananas
2. Bar
3. Bottle
4. Bowl
5. Bunch
6. Cake
7. Can
8. Carton
9. Cheese
10. Chocolate
11. Coke
12. Cup
13. Full
14. Glass
15. Grapes
16. Hungry
17. Jar
18. Milk
19. Piece
20. Pizza
21. Slice
22. Soda
23. Soup
24. Tea
25. Thirsty
26. Water



<u>Something to eat</u>	<u>Something to drink</u>	<u>Container</u>	<u>Adjectives</u>
1. pizza	1. Milk	1. cup	1. hungry