

MODULO 3 - UNITÀ DIDATTICA 1

Completa le frasi

- 1) L'acronimo LARN nella revisione del 2012 corrisponde a Livelli di di di ed Energia per la popolazione
- 2) I LARN sono lo strumento di base per effettuare informazione ed, per realizzare correttamente dei prodotti alimentari e per realizzare
- 3) I LARN si propongono di : proteggere la popolazione da rischio di; fornire elementi utili per valutare quanto della della popolazione sia rispetto ai valori
- 4) I fabbisogni di nutrienti e di energia riportati nei LARN tengono conto di variabili come il e l' dell'individuo, distinguendo diversi di soggetti.
- 5) Le Linee guida alimentari sono state pubblicate e periodicamente riviste in molti Paesi europei ed extraeuropei: per esempio, negli la nuova revisione è stata pubblicata nel
- 6) Le linee guida sono rivolte ai consumatori per fornire una serie di semplici e di per realizzare un' ed, mangiando e con, nel rispetto delle del nostro Paese.

- 7) L'adolescenza è il periodo della vita compreso fra la e l'....., cioè dai 12 ai 18 anni circa. In questa fase della vita l'organismo necessita in abbondanza di e nutrienti, soprattutto per quanto riguarda le, il, il e le vitamine, e
- 8) Fra gli alimenti dolci si devono distinguere alcuni prodotti, come quelli da, che oltre agli zuccheri apportano anche, da quelli che sono costituiti prevalentemente da e/o da, come caramelle, cioccolato e altri.
- 9) Sia il sapore sia le proprietà del sale da cucina, o di, sono legate principalmente al, del quale ogni grammo di sale ne contiene circa g.
- 10) Nell'alimentazione della donna in menopausa sana bisogna il contenuto di alimenti ricchi di e di calorie, mentre si deve aumentare l'apporto di e di

Rispondi alle domande

- 1) Che cosa sono i LARN? Quali obiettivi si propongono?

.....

.....

.....

.....

- 2) Commenta le tre nuove indicazioni inserite nelle Linee guida per una sana alimentazione italiana del 2003.

.....

.....

.....

.....

- 3) Che cosa si intende per “intervallo di sicurezza e adeguatezza nutrizionale”? Per quali nutrienti è stato proposto?

.....

.....

.....

.....

- 4) Spiega il ruolo che ha il consumatore nel garantire la sicurezza dei prodotti alimentare.

.....

.....

.....

.....

- 5) Dai la definizione di porzione e fai anche alcuni esempi pratici.

.....

.....

.....

.....

MODULO 3 - UNITÀ DIDATTICA 2

Completa le frasi

- 1) L'affermazione della dieta mediterranea deriva dallo studio epidemiologico denominato, condotto negli anni Sessanta del secolo scorso dal ricercatore americano
- 2) Osservando la rappresentazione grafica della piramide mediterranea, gli alimenti da consumare sono: tutti i giorni,,,,
....., e
....., pesce, pollame, uova, dolci;, carne rossa.
- 3) Alla della nuova piramide alimentare mediterranea sono indicate i principi fondamentali:, e
- 4) La *MyPyramid* del 2005 non è più suddivisa in, bensì Anche in questa piramide è confermata l'importanza dell', ricordata, visivamente, con la rappresentazione di un la piramide stessa.
- 5) Rispetto alle precedenti, la nuova piramide alimentare italiana presenta alcune differenze, per esempio l'importanza della e degli, nei cinque
.....:,,
.....,
- 6) La doppia piramide ha lo scopo di agevolare i consumatori a scegliere un'alimentazione che sia dal punto di vista nutrizionale ma anche per l'ambiente.

- 7) Nella doppia piramide, gli alimenti sono non soltanto in funzione del loro effetto sulla salute, ma anche rispetto al loro negativo sull'
- 8) Il messaggio nutrizionale proposto dalla piramide mediterranea si basa principalmente sulla del consumo di e di di origine
- 9) Gli obiettivi della Piramide Alimentare Toscana sono: la, l' e l'
- 10) L'impatto negativo sull' per ogni categoria di è stato valutato in tre punti principali: emissioni di, utilizzo delle risorse, uso del

Rispondi alle domande

- 1) Come leggere e interpretare la piramide alimentare?

.....

.....

.....

.....

- 2) Commenta lo studio epidemiologico denominato *Seven Countries Study* (Studio delle Sette Nazioni), condotto negli anni Sessanta del secolo scorso dal ricercatore americano *Ancel Keys*, che ha segnato l'affermazione della dieta mediterranea.

.....

.....

.....

.....

3) Dai la definizione di Quantità di Benessere (QB) sia per gli alimenti sia per l'attività fisica.

.....

.....

.....

.....

4) Descrivi la Piramide Alimentare Toscana (PAT).

.....

.....

.....

.....

5) Elenca i punti principali in base ai quali è stato valutato, per ogni categoria di alimenti, l'impatto negativo sull'ambiente.

.....

.....

.....

.....

MODULO 3 - UNITÀ DIDATTICA 3

Completa le frasi

- 1) I componenti chiave dell'alimentazione mediterranea sono: frutta e verdura in; e, soprattutto integrali, e patate; olio extravergine d'oliva; yogurt e formaggi in; uova (non più di 4 la); carne rossa in piccole quantità e non; pesce e in piccole quantità; vino in

- 2) I vegetariani o escludono tutti i prodotti di, consumando soltanto, legumi, frutta e, verdure, semi e Esistono poi regimi vegetariani ancora più restrittivi, come quelli seguiti da, che si cibano soltanto di frutta e di verdura;, che assumono frutta, semi oleosi e semi germogliati;, che si alimentano unicamente di cereali.

- 3) Le diete ipocaloriche sono indicate per soggetti che presentino un e/o, per le quali vi sia la necessità di ottenere e mantenere un di peso

- 4) Per ridurre il contenuto energetico della dieta, particolare attenzione va posta all'assunzione di alimenti contenenti (dolci, bibite e bevande zuccherate), e, controllando accuratamente i condimenti utilizzati e le di degli alimenti.

- 5) Il metodo Kousmine si basa, oltre che sulle regole di alimentazione, sull'....., sull'equilibrio acido-basico, sull'integrazione con macro dosi di e, nonché sulla consulenza psico-sociale.

- 6) Secondo la macrobiotica sono molto importanti la e la del cibo, ma anche le di dello stesso, che dovrebbe essere a lungo.
- 7) Nella cucina macrobiotica si distinguono: gli alimenti, che sono e, hanno sapore acido e amaro, oppure sono molto dolci, aromatici e contenenti una maggiore quantità di; gli alimenti, che, al contrario, sono, poco acidi, di sapore salato, poco dolci o piccanti e contenenti una maggiore quantità di
- 8) I comprendono: i latte-ovo-vegetariani, che escludono dalla loro dieta i, la e i suoi derivati, mentre assumono, e derivati; i latte-vegetariani, che non ammettono neanche il consumo delle
- 9) Molti studi hanno ormai dimostrato che il modello alimentare italiano della fine degli anni e dei primi anni del XX secolo ha effetti favorevoli sulla, soprattutto nella prevenzione delle del, rappresentando quindi un esempio di
- 10) La formulazione di un programma dietetico individuale che copra tutti i fabbisogni di e di deve tenere conto di diversi fattori:,, e lavorativa, ripartizione dei principi alimentari e

Rispondi alle domande

1) Descrivi le linee generali per interpretare adeguatamente la dieta macrobiotica.

.....

.....

.....

.....

2) Indica le regole su cui si basa il metodo Kousmine.

.....

.....

.....

.....

3) Descrivi le conseguenze nutrizionali causate dall'eliminazione di tutti gli alimenti di origine animale nelle diete vegane.

.....

.....

.....

.....

4) Descrivi i momenti operativi di una dieta equilibrata.

.....

.....

.....

.....

5) Elenca le caratteristiche generali, dal punto di vista quantitativo, di una dieta ipocalorica adeguata.

.....

.....

.....

.....