

camst:

group | Più di una scelta

E...STATE CON CAMST

Modulo di educazione alimentare

TUFFO SULLA SALUTE



I GRUPPI ALIMENTARI

Approfondimento con il nostro Tecnico della Nutrizione Matteo Bergami

1. Cereali e derivati

- Comprende i cereali della prima colazione, pasta, riso e altri cereali in chicco, pseudo cereali, farine di cereali, pane, sostituti del pane e tuberi come le patate.
- La caratteristica principale di questo gruppo è quello di fornire carboidrati, in particolare amido, motivo per cui vengono incluse anche le patate pur non essendo della stessa famiglia dei cereali. I carboidrati sono macronutrienti molto importanti poiché dall'amido il nostro corpo ricava glucosio, uno zucchero indispensabile per ottenere energia.
- I carboidrati sono classificati in semplici (monosaccaridi e disaccaridi) e complessi (oligosaccaridi e polisaccaridi) a seconda di quante molecole di zuccheri contengono. I monosaccaridi sono formati da una sola molecola e sono: glucosio, fruttosio (presente nella frutta e nel miele) e galattosio.



1. Cereali e derivati

- Quando due molecole si uniscono formano i disaccaridi come il saccarosio (comune zucchero da tavola, proveniente dalla canna da zucchero o dalle barbabietole) o il maltosio (presente nei malti) ed il lattosio (presente nel latte).
- Gli oligosaccaridi, come le maltodestrine, sono costituiti da poche molecole (da 3 a 10), mentre i polisaccaridi, come l'amido e la cellulosa, sono costituiti da più di 10 molecole. Gli oligosaccaridi e i polisaccaridi restano nell'organismo più a lungo dei monosaccaridi e dei disaccaridi e danno un senso di sazietà per un periodo maggiore.
- L'amido è reperibile nei cereali (riso, mais/granturco, frumento, miglio, avena, farro), nelle radici, nei tuberi (patate, manioca, carote, ecc). È scomposto, attraverso la masticazione e la digestione, in zuccheri semplici che poi sono immessi nella circolazione sanguigna e assorbiti. Per questo motivo, la loro quota dovrebbe coprire circa il 60% del fabbisogno calorico giornaliero.
- I cereali e derivati vanno dunque consumati ogni giorno a ogni pasto, mentre le patate si possono mangiare una o due volte la settimana.



2. Frutta e ortaggi

- Questo gruppo include la frutta fresca e la verdura e gli ortaggi, alimenti che vanno consumati ogni giorno a ogni pasto. Frutta e verdura contribuiscono infatti a soddisfare i bisogni legati all'acqua e alla fibra e forniscono vitamine e minerali essenziali. In questo gruppo sono compresi bulbi e radici come cipolle e carote e frutta essiccata come mandorle, noci, nocciole.
- Non fanno invece parte della frutta e la verdura le patate che, come abbiamo visto, rientrano nel gruppo alimentare dei cereali.
- Sono alimenti ricchi di fibre, sono polisaccaridi presenti in qualità e quantità diversa negli alimenti di origine vegetale, come la frutta, la verdura, ma anche nei cereali (soprattutto quelli integrali) e i legumi. Sono molto importanti per l'equilibrio e le normali funzioni del tratto digestivo.
- Il nostro stomaco non è in grado di digerirle e, assorbendo acqua, formano un gel che dona un senso di sazietà. Quando passano nell'intestino rallentano e riducono l'assorbimento di zuccheri e grassi, quindi determinandone una riduzione nel sangue.
- Hanno, infine, la funzione di nutrire i batteri "buoni" che abitano l'intestino, favorendo la produzione delle feci.



3. Latte e derivati

- In questo terzo gruppo troviamo latte, yogurt, formaggi freschi e stagionati.
- Include prodotti con caratteristiche diverse ma con elementi in comune, fonte di proteine di alto valore biologico e, nel caso dello yogurt, funzionano anche come probiotici.
- La quantità di grassi e calorie è variabile, poiché i formaggi magri contengono più acqua, mentre in quelli stagionati si concentrano i grassi.
- Per quanto riguarda il lattosio, questo è presente nel latte e in percentuali inferiori nello yogurt, nella ricotta e nei formaggi freschi, mentre è assente in quelli stagionati (es: Parmigiano).
- Latte, yogurt e formaggi freschi possono essere consumati ogni giorno, da una a tre volte al giorno.



4. Carne/pesce/ uova/legumi

- Questo gruppo alimentare include diverse fonti di proteine molto diverse tra loro. Sono composte da piccoli mattoncini che si chiamano aminoacidi che, combinandosi in modo diverso, danno origine a tipi diversi di proteine. Carne, pesce e uova infatti sono fonti di proteine ad alto valore biologico perché includono tutti gli aminoacidi di cui il nostro corpo ha bisogno. Il nostro organismo è in grado di formare tutti gli aminoacidi, eccetto 8, che devono essere introdotti necessariamente con gli alimenti. Questi 8 aminoacidi speciali sono chiamati aminoacidi essenziali (fenilalanina, treonina, triptofano, metionina, lisina, leucina, isoleucina, valina).
- Le proteine compongono parti strutturali del nostro corpo come i muscoli, i tendini, le ossa e i legamenti. Partecipano alla composizione di ormoni, anticorpi, enzimi, neurotrasmettitori e altre sostanze bioattive.
- Hanno un ruolo fondamentale nei processi di costruzione e riparazione dei tessuti. Inoltre, sono necessarie alla coagulazione del sangue ed al mantenimento dell'efficienza del sistema immunitario, mediante la produzione di anticorpi per combattere le malattie. Alcune proteine, come ad esempio l'emoglobina, sono anche deputate al trasporto di ossigeno e nutrienti a tutte le cellule del corpo.



4. Carne/pesce/ uova/legumi

- Durante i periodi di intenso accrescimento, come nell'infanzia e nell'adolescenza, maggiori quantità di proteine sono necessarie per le normali operazioni di "manutenzione" e riparazione dei tessuti esistenti e per la formazione di ormoni ed enzimi.
- Quando i livelli di energia dell'organismo sono bassi, il corpo può usare le proteine per ricavare l'energia necessaria alle normali attività.
- Le proteine si trovano negli alimenti di origine animale e vegetale. Quelle di origine animale (carne, pesce, uova, latte e derivati) apportano tutti gli aminoacidi necessari, mentre quelle di origine vegetale (come i legumi) sono prive di alcuni aminoacidi essenziali, quali lisina, treonina, triptofano e metionina.
- È opportuno, quindi, diversificare tra le fonti di origine animale e vegetale ed abbinare cereali e legumi per avere a disposizione tutti gli aminoacidi di cui abbiamo bisogno.



4. Carne/pesce/ uova/legumi

- Il *pesce*, rispetto alla carne, contiene proteine più digeribili, è privo di colesterolo e fornisce acidi grassi essenziali; la frequenza di consumo è di due o tre volte alla settimana prediligendo il pesce fresco o congelato.
- La *carne* invece può essere consumata da una a tre volte a settimana, scegliendo tra le carni bianche non conservate e non trasformate; il consumo di carni rosse e salumi andrebbe infatti limitato a una o due volte al mese.
- Per quanto riguarda le *uova*, sono alimenti che forniscono proteine di alto valore biologico e, nonostante contengano colesterolo, si possono consumare fino a quattro uova a settimana senza problemi.
- I *legumi*, infine, sono una fonte vegetale di proteine ma la percentuale di proteine in essi contenuti, ad esclusione della soia, è inferiore rispetto a quella di carne, pesce e uova e mancano di alcuni amminoacidi essenziali, motivo per cui si associano ai cereali.
- Proprio per via delle differenze tra fonti proteiche di origine animale e vegetale, i legumi in alcune classificazioni vengono distinti da carne, pesce e uova in un sesto gruppo alimentare. I legumi possono essere consumati tre-quattro volte alla settimana.



5. Grassi da condimento

- Sono inclusi tutti gli oli vegetali, i grassi animali da condimento e le margarine. La porzione dei grassi da condimento è di dieci millilitri ed è preferibile optare per oli vegetali come l'olio d'oliva, l'olio di girasole, l'olio di arachidi, meglio se aggiunti agli alimenti a crudo o sottoposti a cotture rapide e a bassa temperatura.
- I grassi, definiti anche lipidi, svolgono varie funzioni all'interno del corpo: ad esempio regolano la temperatura corporea, partecipando alla produzione di calore, proteggono gli organi e le ossa dai danni da trauma e sono necessari all'assorbimento delle vitamine A, D, E e K (vitamine liposolubili).
- Oltre ad essere i componenti essenziali delle membrane cellulari e costituire la sostanza principale del cervello, l'organismo li utilizza per produrre molecole importanti come gli ormoni e la bile. Dei grassi fanno parte gli acidi grassi propriamente detti, il colesterolo, i trigliceridi e altre molecole. Gli acidi grassi sono formati da tanti atomi di carbonio che possono legarsi in due modi diversi.
- A seconda del tipo di legame possiamo distinguere i grassi saturi e i grassi insaturi. Negli acidi grassi saturi gli atomi di carbonio sono uniti da legami semplici (C-C), mentre negli acidi grassi insaturi si uniscono con doppi legami (C=C). A temperatura ambiente, gli acidi grassi insaturi sono liquidi (es. olio), mentre gli acidi grassi saturi sono solidi (es. burro).



Promuovere la collaborazione di squadra e lo spirito sportivo rafforzando la consapevolezza dei cibi salutari, per una crescita sana e un benessere ottimale.

Ora vediamo insieme il laboratorio che sarà differenziato per piccoli e grandi. La spiegazione si comporrà di:

- Materiale
- Spiegazione



LISTA DEL MATERIALE NECESSARIO PER IL LABORATORIO

Piccoli

- Le schede dei gruppi alimentari Camst, cinque in totale , da stampare e collocare fuori dall'acqua.
- Consigliamo anche la plastificazione dei fogli per essere sicuri che non vengano rovinati dall'acqua.

Grandi

- Stesso materiale utilizzato per i più piccoli.
- Domande quiz riportate nel ppt.

IL LABORATORIO

Piccoli

I bambini saranno divisi in squadre e nel momento in cui voi animatori direte il nome di un alimento, i componenti selezionati delle squadre dovranno tuffarsi in acqua fino ad arrivare dall'altra parte della corsia dove, subito fuori dall'acqua, ci saranno 5 schede raffiguranti i gruppi alimentari. I bambini dovranno cercare di nuotare il più velocemente possibile per toccare il giusto foglio.

**GRASSI DA
CONDIMENTO**



**PROTEINE:
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI**



FRUTTA E VERDURA



CEREALI E DERIVATI



LATTE E DERIVATI



IL LABORATORIO

Grandi

Per i più grandi l'attività sarà praticamente la stessa. La cosa che consigliamo è di cambiare la domanda che andrete a fare ai bambini prima del tuffo in acqua. Le domande passeranno ad essere più difficili per adattarle all'età dei bambini ma le alternative di risposta saranno sempre le stesse:

- Grassi da condimento
- Proteine: carne, pesce, uova, legumi
- Frutta e verdura
- Cereali derivati
- Latte e derivati

Quiz

1. Quale gruppo alimentare è la principale fonte di energia per il corpo? **Cereali e derivati**
2. Quale gruppo alimentare è importante per la crescita e la riparazione dei muscoli? **Proteine**
3. Quale gruppo alimentare contiene alimenti ricchi di vitamine e minerali? **Frutta e verdura**
4. In quale gruppo alimentare viene inserito il parmigiano? **Latticini e derivati**
5. In quale gruppo alimentare viene inserita la margarina? **Grassi da condimento**
6. In quale gruppo alimentare sono presenti alimenti con più fibra? **Frutta e verdura**
7. In quale gruppo alimentare vengono inserite le uova? **Proteine**
8. Quale gruppo alimentare include alimenti che forniscono energia a lungo termine, come pasta e riso? **Cereali e derivati**



Grazie per averci scelto