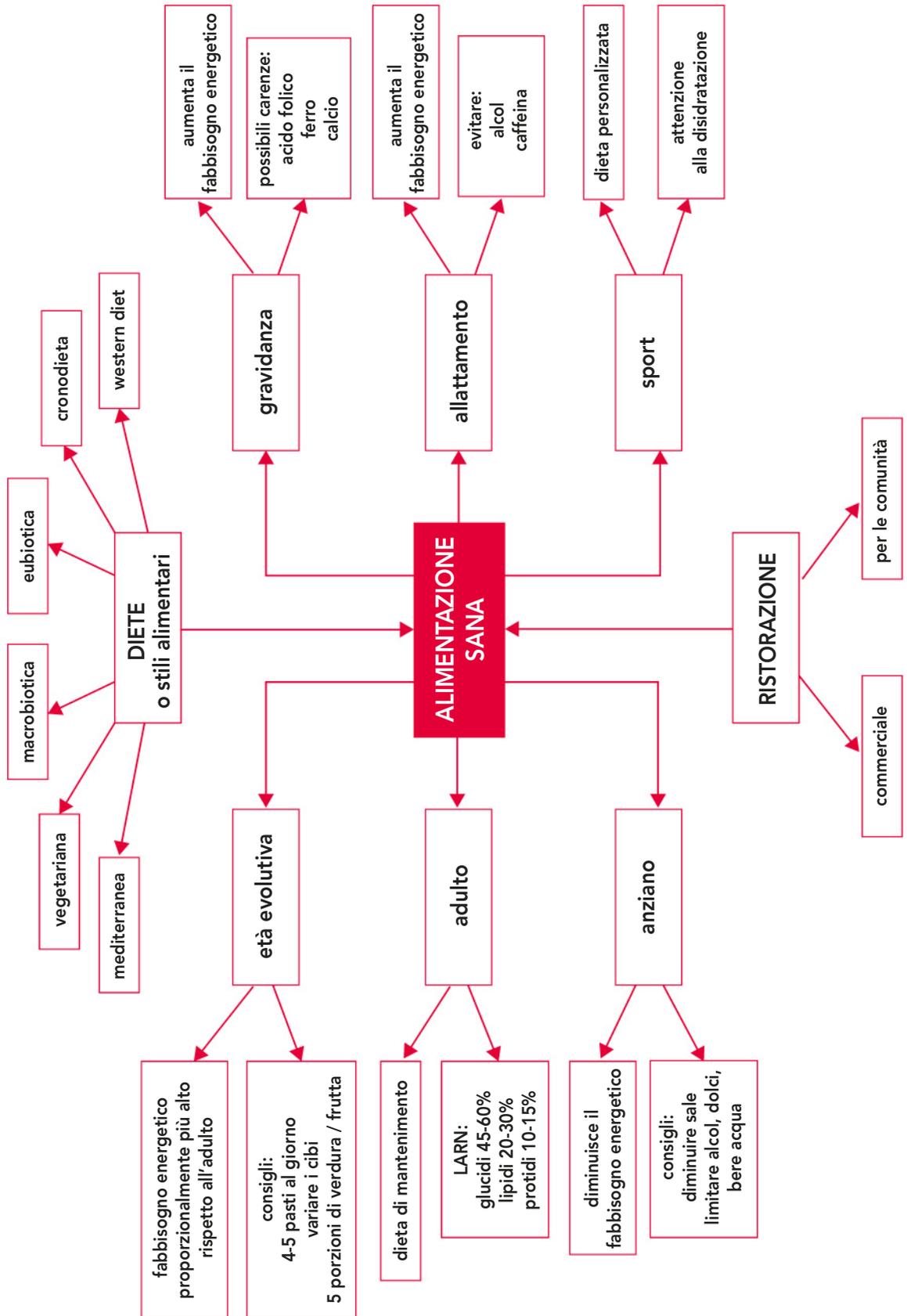




A COLPO D'OCCHIO i contenuti del Modulo e le loro relazioni



MI ALLENO PER IL COLLOQUIO MULTIDISCIPLINARE

Leggi il testo riportato qui sotto e predisponi una traccia della tua esposizione (tempo: 5 minuti)

La salute delle persone anziane e la sana alimentazione

La salute dell'anziano è un argomento che acquista sempre maggiore importanza in una società come la nostra che sta vivendo una sorta di "rivoluzione demografica": negli ultimi anni la percentuale di individui di sessantacinque anni e oltre è aumentata in maniera sostanziale.

Le persone che raggiungono l'età avanzata si trovano ad affrontare le conseguenze potenziali del processo d'invecchiamento, caratterizzato da modificazioni fisiologiche, quali il rallentamento del metabolismo basale e la diminuzione della muscolatura scheletrica, cambiamenti dello stile di vita, come la ridotta attività fisica, che riducono il fabbisogno energetico, ma che richiedono comunque un giusto apporto di nutrienti.

Sebbene il rischio di malattie aumenti con l'età, i problemi di salute non sono una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento. Se per molte di queste patologie non si conoscono misure preventive efficaci, per altre invece sono già note: fra queste c'è l'adozione di un sano stile di vita che include la sana alimentazione.

(Fonte: Ministero della Salute 21 marzo 2019)

Spunti per la tua esposizione

1. *La nutrizione contribuisce in modo rilevante alla salute dell'anziano. Quali sono i principali consigli dietetici che si possono dare per le persone della terza età?*

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** Un'alimentazione ricca di macro- e micronutrienti e che tenga conto delle mutate esigenze energetiche dell'organismo è fondamentale per la salute dell'anziano. In particolare...

Puoi continuare citando esempi di piatti adatti a questi bisogni (Lab. Cucina).

2. *Secondo stime della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria, nel nostro Paese sono circa un milione gli anziani a rischio malnutrizione. Quali possono essere le cause e quali le carenze di nutrienti più comuni?*

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** La causa più frequente di malnutrizione nell'anziano è un'alimentazione insufficiente o inadeguata, spesso dovuta a problemi economici, a solitudine, o inappetenza.

Puoi continuare in Inglese: It is common for people aged 70 and over to not eat enough nutrients to fulfil their dietary needs. A slowdown in metabolism reduces the amount of energy that the body uses from doing various activities, which can also lead to a diminished appetite.

3. *Attualmente si tende a distinguere l'anzianità in due tappe: la "terza età", segnata da buone condizioni fisiche e di salute, e la "quarta età", caratterizzata dalla dipendenza da altri e dal decadimento fisico, con frequente ricorso alle case di riposo. Quali sono i criteri più importanti per la progettazione dei menu nelle case di riposo?*

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** Sostanzialmente gli alimenti proposti devono essere semplici e facilmente digeribili, in considerazione delle difficoltà di masticazione e di una diminuita funzionalità digestiva, ma allo stesso tempo vari e appetitosi, per garantire comunque una dieta equilibrata e bilanciata nei principi nutritivi.

Puoi continuare parlando del sistema previdenziale italiano che risale al 1898, inizialmente contro gli infortuni sul lavoro nell'industria. Dopo la Grande Guerra, nel 1919, viene introdotta l'assicurazione obbligatoria per la vecchiaia e l'invalidità e per la disoccupazione involontaria (Storia).

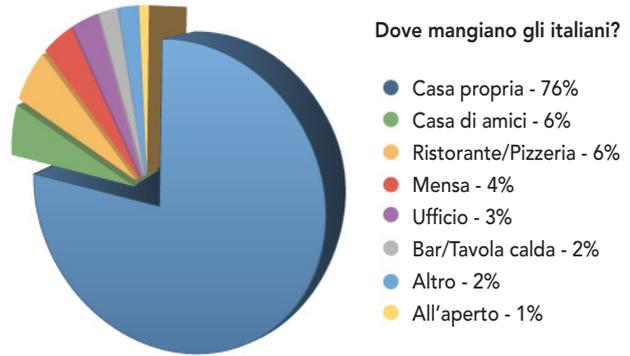


MI ALLENO PER IL COLLOQUIO MULTIDISCIPLINARE

Leggi il testo riportato qui sotto e predisponi una traccia della tua esposizione
(tempo: 5 minuti)

La Mediterraneità

“Mediterraneità” è un neologismo incredibilmente ricco di significati e di sfaccettature. Parla di un mare, ma soprattutto delle terre che su di esso si affacciano. Parla di molti popoli, al tempo stesso molto diversi fra loro e molto vicini nelle loro abitudini, nel loro modo di vivere. Perché esiste, anche nel comune sentire di chi popola questo bacino, una “mediterranean way of life”. Mediterraneità parla anche e soprattutto di questo, filtrandone le categorie sociologiche attraverso la lente dell'alimentazione e del rapporto fra l'uomo e il cibo. Mediterraneità parla di luci e di colori, di sapori e di profumi, di tempi e di modi, di storia e di quotidiano, di idee e di ideali, ma soprattutto di cultura e di culture.



(Fonte: Il valore della Mediterraneità. BCFN)

Spunti per la tua esposizione

1. Si potrebbe dire che Mediterraneità è un concetto ampio, che comprende anche la dieta mediterranea. Spiega le basi di questa dieta.

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** La dieta mediterranea è un modello alimentare ispirato alle abitudini tradizionali dei paesi del bacino del Mediterraneo, come l'Italia.

Puoi continuare spiegando quali sono i cibi tipici, il modo di prepararli, ecc. (Lab. Cucina). Anche in Inglese: The foundation of the Mediterranean diet is vegetables, fruits, herbs, nuts, beans and whole grains...

2. La dieta mediterranea è riconosciuta patrimonio immateriale dell'Umanità dall'UNESCO. Che cos'è l'UNESCO e quali sono i valori di questa Dieta che l'UNESCO ha riconosciuto?

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** L'UNESCO è un'agenzia delle Nazioni Unite creata con lo scopo di promuovere la pace fondata sull'educazione, la scienza, la cultura e la collaborazione fra nazioni.

Puoi continuare ricordando che l'UNESCO è nata dopo i conflitti mondiali della prima metà del XX secolo (Storia). La Dieta Mediterranea è molto più che un semplice elenco di alimenti: infatti porta in sé tutta una serie di valori sociali quali la convivialità... Puoi parlare dei cibi delle feste (Lab. Cucina).

3. Commenta il grafico e spiega il legame tra dieta mediterranea e ristorazione italiana.

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** Il grafico evidenzia come gli italiani sono fortemente legati alle tradizioni familiari, infatti il 75% della popolazione mangia a casa, mentre il 12% si avvale della ristorazione commerciale o collettiva...

Puoi continuare illustrando l'importanza, dal punto di vista economico e occupazionale, della ristorazione collettiva e parlare delle funzioni economiche: costi/ricavi/utili (Matematica).

MI ALLENO PER IL COLLOQUIO MULTIDISCIPLINARE

Leggi il testo riportato qui sotto e predisponi una traccia della tua esposizione (tempo: 5 minuti)

L'importanza della merenda

Nei Paesi occidentali, il pasto principale è la cena che, generalmente, fornisce oltre un terzo del totale energetico quotidiano: un apporto che risponde al fisiologico aumento del senso di fame tra le 17.00 e le 21.00, con un picco attorno alle ore 20.00.

In questo intervallo orario, lo stimolo della fame indirizza inoltre verso alimenti saporiti ed energeticamente densi che, immediatamente gratificanti dal punto di vista sensoriale, portano però nel tempo all'aumento del peso. La merenda pomeridiana diventa a questo punto utile per tenere sotto controllo la quantità e soprattutto la qualità del cibo assunto nelle ore successive.

Si può citare tra i molti esempi uno studio su adolescenti maschi che ha dimostrato come, anche in questa popolazione nella quale il ritmo fame/sazietà è più difficile da controllare, una merenda che assicuri densità nutrizionale ed equilibrio calorico riesce a fronteggiare il senso di fame, migliorando anche la qualità complessiva della dieta.



(Fonte: AP&B Alimentazione, Prevenzione & Benessere n. 4 – 2019)

Spunti per la tua esposizione

1. Si ritiene che il frazionamento dell'apporto quotidiano di energia e nutrienti in più pasti si associ a una migliore qualità nutrizionale. Si ritiene anche che la prima colazione sia il pasto più importante della giornata. Inizia parlando della prima colazione.

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** La distribuzione in 4-5 pasti, in modo equilibrato e adeguato al fabbisogno individuale è ottimale, e la prima colazione ha effetti decisamente favorevoli a livello metabolico.

...

Puoi continuare facendo esempi di prima colazione equilibrata e poi parlare di come può essere se si è abituati a farla al bar (Lab. Sala/Vendita).

2. Come si legge nel testo, il ritmo fame/sazietà è più difficile da controllare nell'età adolescenziale e questo può influire negativamente sullo stato di nutrizione e sul peso corporeo. Quali sono gli errori nutrizionali più comuni in quest'età e come dovrebbe essere la dieta dell'adolescente?

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** L'adolescenza è una fase molto delicata e importante in cui l'organismo rapidamente si trasforma, non solo dal punto di vista fisico, ma anche emotivo. La ribellione tipica dell'età porta spesso l'adolescente a volere solo i cibi "spazzatura", ad esempio...

Puoi continuare in Inglese parlando dell'apporto di vitamine e minerali tra cui il calcio e il ferro: Adolescence is a crucial time for bone development, and the requirement for calcium reaches its peak during these years.

3. E a proposito di stili alimentari sani, potresti farne un esempio?

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** Uno stile alimentare, ma anche di vita, è quello tipico dei paesi che si affacciano sul mar Mediterraneo, ossia la dieta proposta da Ancel Keys a metà del secolo scorso...

Puoi continuare indicando la necessità di affiancare adeguata attività fisica e/o sportiva (Sc. motorie).

**MI ALLENO PER IL COLLOQUIO MULTIDISCIPLINARE**

Leggi il testo riportato qui sotto e predisponi una traccia della tua esposizione
(tempo: 5 minuti)

Mangiare fuori casa

In molti Paesi, soprattutto nelle fasce di popolazione a reddito medio-basso, è aumentata l'abitudine di consumare alimenti e/o bevande in strada (street-food), spesso acquistati in distributori automatici, di far ricorso a esercizi commerciali che forniscono pietanze da asporto o a strutture di ristorazione a carattere edonistico quali bar, pub, esercizi fast food, ristoranti. È anche frequente il consumo di pasti presso mense scolastiche, aziendali, ospedaliere o di sostegno sociale ecc. Queste nuove abitudini alimentari sembrano destinate ad un ulteriore sviluppo: la riduzione del tempo dedicato alla preparazione del cibo e al consumo dei pasti "a casa", così come la presenza di un numero elevato di famiglie mononucleari, si associa con una maggiore frequentazione di ristoranti e di fast food. In questo modo, alla riduzione dei pasti principali e strutturati, si affianca un sempre maggior uso di cibi precotti e/o pronti (*convenience and/or ready-prepared meals*), talvolta economicamente più convenienti, e di spuntini. Questo fenomeno è ancora più evidente, anche in Italia, nelle fasce più giovani della popolazione, dove le preparazioni casalinghe vengono sostituite spesso dall'acquisto di pietanze pronte e da un maggiore consumo di snack.

(Fonte: Linee Guida 2018)

Spunti per la tua esposizione

1. *L'assunzione di cibo e/o bevande in un luogo diverso dall'ambiente domestico è in crescita soprattutto nella popolazione giovanile. Questo porta spesso a consumare un elevato consumo di snack con rischi nutrizionali. Quali possono essere queste conseguenze?*

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** Tra i rischi nutrizionali più frequenti nella popolazione adolescenziale-giovanile ci sono la carenza di calcio e di ferro (la spiegazione è legata al fatto che...).

Puoi continuare esponendo in Inglese i problemi legati al mangiare fuori casa: Eating outside the home fast or convenience foods is easy and enjoyable for teenagers, but it comes at a price: high calories, large portion sizes and higher fat, sugar and sodium content...

2. *Che indicazioni si possono dare ai giovani per mangiare in modo sano ed equilibrato?*

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** Uno dei punti essenziali per i giovani è quello di frazionare l'apporto energetico in 5 pasti quotidiani, senza saltare la prima colazione.

Puoi continuare illustrando l'importanza della prima colazione e spiegando poi la differenza tra la prima colazione italiana e quella internazionale (Lab. Sala/Vendita).

3. *Le strutture di ristorazione a carattere edonistico quali bar, pub, esercizi fast food, ristoranti, come possono contribuire nella diffusione di abitudini alimentari più sane?*

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** Questi esercizi possono dare un grande contributo, ad esempio inserendo nei propri menu più prodotti vegetali, o cereali integrali, i cui benefici nutrizionali sono...

Puoi continuare con degli esempi pratici (Lab. Sala/Vendita).

MI ALLENO PER IL COLLOQUIO MULTIDISCIPLINARE

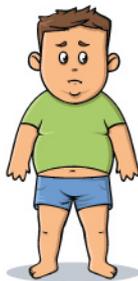
Leggi il testo riportato qui sotto e predisponi una traccia della tua esposizione (tempo: 5 minuti)

Prevenzione di sovrappeso e obesità fin da piccoli

Sovrappeso e obesità sono un problema frequente nei bambini e rappresentano fattori di rischio per lo sviluppo di malattie croniche nell'adulto, come il diabete o le patologie cardiovascolari. L'adozione di comportamenti salutari contribuisce fortemente a prevenire sovrappeso e obesità infantile, oltre ad avere una ricaduta positiva in termini di sostenibilità ambientale.

Per la salute dei più piccoli è importante sensibilizzare tutta la famiglia sull'importanza di uno stile alimentare sano e una vita fisicamente attiva.

Il sito www.piccolipiuiinforma.it rappresenta uno strumento per aiutare le scelte salutari dei genitori insieme all'aiuto insostituibile del pediatra.



IN ITALIA CIRCA 1 MILIONE DI BAMBINI OBESI

21% DEI BAMBINI DI ETÀ COMPRESA TRA I 6 E GLI 11 ANNI È IN SOVRAPPESO

PERCENTUALI PIÙ ELEVATE DI SOVRAPPESO:
40% ABRUZZO, MOLISE, CAMPANIA, PUGLIA E BASILICATA

TASSI INFERIORI AL 25%:
SARDEGNA, VALLE D'AOSTA E TRENINO ALTO ADIGE

(Fonte: Ministero della Salute)

Spunti per la tua esposizione

1. La promozione della salute è un fattore determinante per il benessere della persona, e passa attraverso la prevenzione. Come può essere uno stile alimentare sano adeguato ai bambini?

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** Le due parole d'ordine per la prevenzione di sovrappeso e obesità infantile sono *alimentazione* e *sport*. Infatti, nei primi anni di vita si consolidano le abitudini alimentari (giuste o sbagliate) che poi crescendo accompagneranno il futuro adulto. Le caratteristiche della dieta nell'età evolutiva sono...

Puoi continuare parlando del gusto dolce come preferenza dei bambini, facendo esempi di dolci salutari, ecc. (Lab. Pasticceria).

2. Nel documento si mette in evidenza il ruolo della famiglia nell'educazione alimentare. Suggestisci comportamenti familiari che influiscano positivamente sulle abitudini alimentari del bambino.

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** Uno dei comportamenti alimentari più importanti è quello di fare regolarmente la prima colazione perché il primo pasto del mattino fornisce l'energia necessaria per le attività scolastiche. Meglio insieme, in famiglia...

Puoi continuare illustrando in Inglese i diversi tipi di colazione: Breakfast really is the most important meal of the day. The traditional English breakfast is a national institution.

The English breakfast consists of fried eggs, sausages, back bacon, tomatoes, fried bread...

3. Altrettanto importante è la dieta dello sportivo. Concentriamoci però sulla dieta dello sportivo dilettante.

 **POSSO COMINCIARE COSÌ** Nell'adulto che pratica sport, l'apporto di energia deve essere ripartito in tre pasti principali e uno o due spuntini. La prima colazione deve apportare circa il 25% della razione calorica quotidiana...

Puoi continuare spiegando come cambia il dispendio energetico nelle varie attività sportive (Sc. motorie).