I.C. «A. MANZI» CALITRI

SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO DI CLASSI SECONDE

Il docente: prof. Salvatore Polico

L'alimentazione nel mondo

Finalità:

- L'educazione alimentare è per i ragazzi un'attività non solo educativa, ma anche e soprattutto preventiva, in una fascia di età, qual è quella dagli 11 ai 14 anni, in cui s'iniziano ad attuare scelte alimentari libere fuori dal controllo della famiglia.
- E' importante cercare con la giusta informazione, di sviluppare una giusta cultura del "gusto" in grado di contrastare il processo di omologazione alla legge dell'hamburger e dello snack che dilaga tra i giovani.
- Acquisizione di una identità consapevole - coscienza e conoscenza del sé, capacità di rapportarsi con il contesto circostante, responsabilità nelle scelte quotidiane
- Il percorso proposto è generale, in modo da affrontare l’argomento, comunque complesso e trasversale a svariati ambiti disciplinari.

Obiettivi comportamentali:

- Promuovere negli alunni la socializzazione, la collaborazione, il confronto di idee.
- Promuovere il confronto con culture diverse dalla propria.
- Sollecitare l'organizzazione autonoma di ciascun allievo e una comunicazione efficace.
- Sviluppare le attitudini progettuali e le abilità operative.
- Favorire un atteggiamento interrogativo verso la realtà e una motivazione alla ricerca partendo dal proprio vissuto personale.

Obiettivi cognitivi:

- Integrare le conoscenze disciplinari con conoscenze interdisciplinari.
- Ampliare le conoscenze del territorio e delle tradizioni alimentari locali.
- Sviluppare la capacità di confrontare e imparare ad osservare, raccogliere dati e rielaborarli, anche con conoscenze di tipo statistico, creando tabelle e grafici.
- Utilizzare il computer per produzioni multimediali.

CONOSCENZE E ABILITA’

- Imparare a conoscere i prodotti alimentari e classificarli secondo la loro funzione.
- Conoscere gli organi deputati all’assunzione degli alimenti e la fisiologia del processo digestivo.
- Conoscere i principi fondamentali per nutrirsi in modo equilibrato.
- Saper confrontare la propria alimentazione con quella del passato.
- Saper confrontare la propria alimentazione con quella di altri paesi.
- Conoscere nell’ambito della educazione alla salute come alimentarsi quando si pratica sport.
- Integrare le conoscenze disciplinari in conoscenze interdisciplinari.

Metodologia e strumenti:

- Le attività partiranno dall’osservazione diretta e dalle esperienze personali riguardo alle scelte alimentari e dalle motivazioni esplicitate dai ragazzi stessi.
- Attraverso ricerche anche multimediali, i ragazzi raccoglieranno dati utili per poter confrontare i gusti alimentari e le abitudini familiari con quelle del passato.
- Vista la significativa presenza di qualche allievo/a extracomunitario/a nella nostra scuola, si potrà agevolmente fare un confronto con le varie abitudini alimentari dei loro paesi d’origine e mettere in evidenza se e in quale misura esse si siano modificate.

Contenuti

- Il cibo nella storia dei popoli.
- Il cibo come espressione di cultura.
- Il valore simbolico del cibo nelle religioni
- L’apparato digerente e il processo digestivo.
- Gli alimenti di uso quotidiano.
- Valore nutrizionale e funzioni degli alimenti: glucidi, protidi, lipidi, vitamine, sali minerali, acqua.
- La composizione e il valore energetico dei principali alimenti: frutta, verdura, legumi, carne, pesce, uova, latticini.
- Il metabolismo; Il metabolismo degli zuccheri (l’importanza della prima colazione).
- Concetto di dieta, di piramide alimentare, di corretta alimentazione.
- I comportamenti alimentari. Gli squilibri alimentari e l’insorgenza di patologie.
- L’alimentazione nell’area di cultura anglosassone: testi in lingua.
- La cucina francese: testi in lingua
- La dieta dello sportivo
- Problematiche alimentari nella storia e nella geografia.
- Alimentazione e agricoltura nei paesi sottosviluppati.

Premessa

- La storia del cibo e dell’alimentazione, è una storia ricca di sorprese e di significati:
  - Significati sociali(soprattutto in passato, la qualità e la quantità del cibo erano in stretto rapporto con l’appartenenza a un certo gradino della scala gerarchica)
  - Identità economiche (offrire cibi preziosi significa denotare la propria ricchezza)
  - Identità religiosa: il pane e il vino dei Cristiani ha un significato ben profondo, la dieta dei monaci ha le sue regole, la quaresima si segnala con l’astinenza da certi cibi; in altri contesti religiosi, certe esclusioni o tabù alimentari (il maiale e l’alcol dell’islam, la complessa casistica di cibi leciti e illeciti dell’ebraismo) hanno il ruolo prevalente di segnalare un’appartenenza.

- Il cibo può essere simbolo di solidarietà nazionale, la pasta per gli italiani, soprattutto all'estero, è un modo per recuperare e riaffermare la propria identità culturale, lo stesso vale per il cuscus degli arabi ……..
- Anche le modalità di assunzione del pasto sono significative: il banchetto di festa …….. non è una colazione di lavoro ……

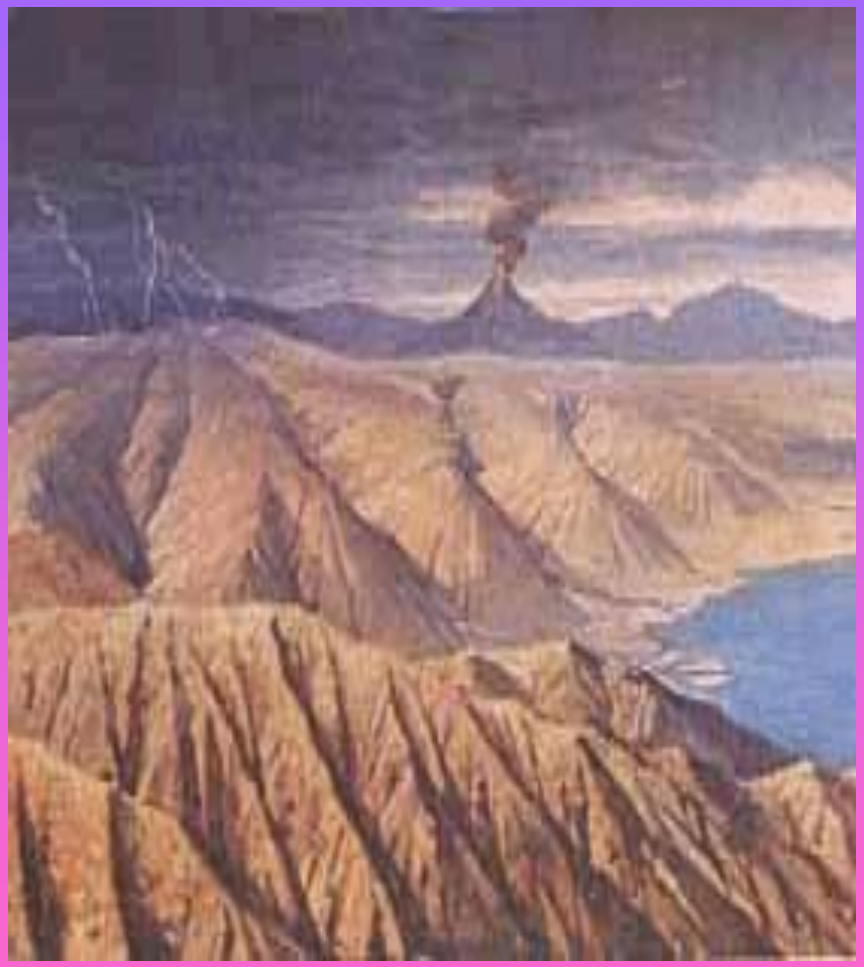
- Tutte queste situazioni esprimono contenuti diversi, perfettamente comprensibili perché comunicato con un linguaggio, quello del cibo, ben comprensibile in ciascuna società.

La storia del cibo

- Per centinaia di migliaia di anni gli uomini si nutrirono di cibi crudi, cioè di carni di animali cacciati e di alimenti vegetali (frutta e verdura) raccolti in foreste e praterie. Poi, in un momento non preciso che intercorse fra la scoperta del fuoco (mezzo milione di anni fa) e la comparsa dell' uomo di Neanderthal, si scoprì la cottura del cibo...
- Forse il primo tipo di cottura fu l'arrosto, che potrebbe essere stato scoperto dopo la caduta accidentale di un pezzo di carne nel fuoco senza possibilità immediato di riprenderlo

Continuando la storia

- **Questa radicale e fondamentale modificazione della tecnica alimentare rese commestibili molti alimenti, e aumentò il potere nutritivo di altri.**
- **La cottura dei cibi condizionò in modo rilevante l'evoluzione della vita umana, tanto da migliorarne la salute e favorire l'allungamento della vita.**
- **La cottura di radici e di altri alimenti vegetali, l'utilizzo di utensili e di tecniche sempre più sofisticate rappresentarono l'evoluzione logica di quella scoperta.**



L'uomo diventa contadino

- Verso l'anno 11000 a.C., i ghiacciai cominciarono a ritirarsi verso i poli il clima divenne molto più mite; l'uomo, gli animali e la vegetazione si adeguarono a questa nuova e favorevole condizione. L'uomo divenne pastore e coltivatore.
- Sotto l'influenza di un clima caldo e stabile comparvero in oriente i campi di frumento selvatico e lentamente l'agricoltura si diffuse in vaste aree dell'Europa, Africa e dell'Asia occidentale.

L'uomo diventa contadino

- Nacquero i primi villaggi e le necessità migratorie favorirono lo scambio delle conoscenze.
- La successiva scoperta dell'irrigazione portò vantaggi incalcolabili per il futuro dell'umanità. Solo i terreni vicino ai fiumi e laghi che erano particolarmente redditizi ed idonei all'irrigazione potevano essere coltivati, per tanto in tali sedi si concentrarono i villaggi e successivamente le cittadine e le città vere e proprie.
- Sorse il sistema amministrativo. Era nata la civiltà ! Ed è ben facile comprende quanta parte abbiamo giocato le necessità ed abitudini alimentari nel condizionare lo sviluppo, da quell'epoca sino ai giorni nostri.

La popolazione terrestre

- I problemi connessi al cibo hanno caratterizzato le scelte economiche, sociali e pubbliche, hanno favorito il commercio e lo scambio culturale, hanno determinato guerre e influenzato l'avvento e la scomparsa di nuovi paesi e nuovi mondi. Il cibo ha influenzato le religioni, le scoperte scientifiche, la tecnologia e persino la medicina che sino al settecento era prevalentemente basata sull' applicazione di principi dietetici !
- Gli eserciti ben nutriti prevalevano e sconfiggevano quelli mal nutriti ed affamati. Siccità, inondazioni, carestie, squilibri alimentari hanno condizionato e condizionano tuttora la storia dell'umanità. Nel 1830 la terra raggiunse un miliardo di abitanti: nel 1930 erano due miliardi. Successivamente si è assistito ad una crescita esasperata, soprattutto nei paesi in via di sviluppo.

La popolazione terrestre

- Il 50% degli abitanti della terra muore di fame e mal nutrizione o di entrambi.
- Tale problema è maggiore nei paesi in via di sviluppo, nonostante la migliore coltivazione e la distribuzione del cibo.
- E' chiaro che ancora oggi il cibo ha un ruolo di rilievo nella definizione dei destini di popoli e interi paesi: il cibo cioè, oggi come ieri, esercita un influenza importante sulla storia dell'uomo in prima analisi nel mantenimento del benessere fisico e psico\fisico.

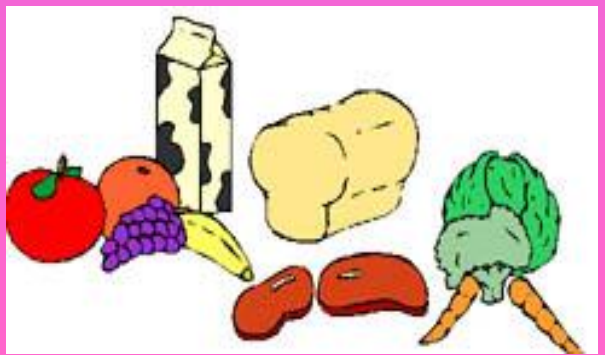
I principi alimentari

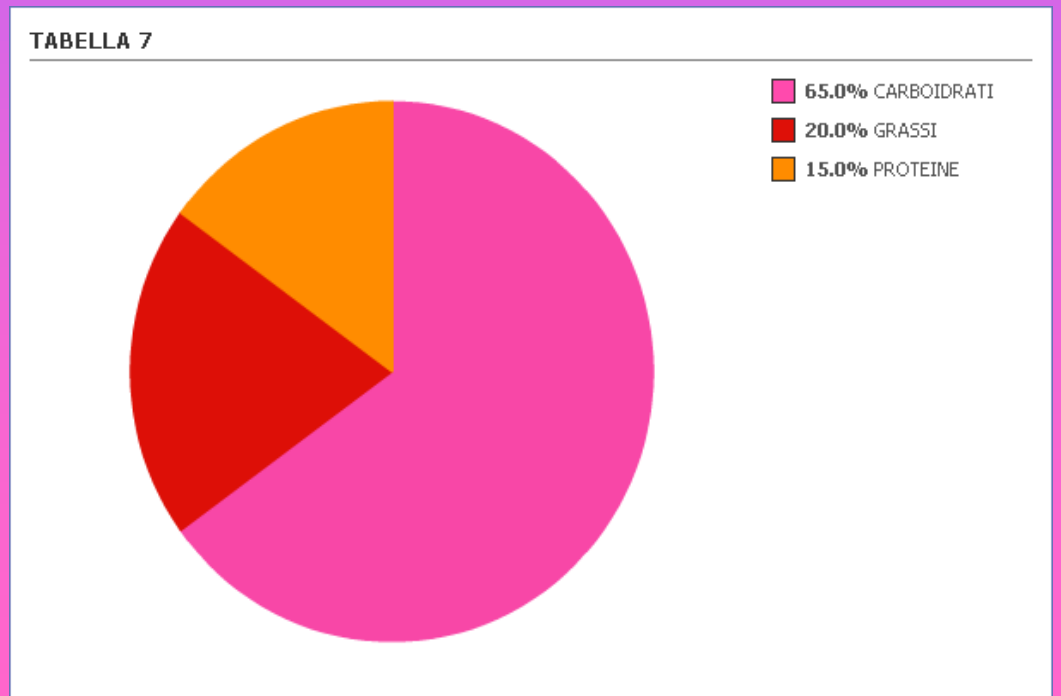
- Mangiare in modo equilibrato significa fornire al proprio corpo:
- CARBOIDRATI e GRASSI da cui ricavare energia per lo svolgimento di tutte le attività.
- PROTEINE da cui ricavare gli amminoacidi necessari per costruire nuova sostanza vivente.
- VITAMINE e SALI MINERALI indispensabili per regolare i complessi processi vitali e proteggere il corpo dall'insorgere di alcune malattie.
- ACQUA costituente fondamentale del corpo (60%) indispensabile per tutte le trasformazioni chimiche.

IMPORTANZA DEL CIBO PER IL NOSTRO CORPO

- **Se ci si alimenta correttamente il corpo ne trae un grande beneficio e così aumentano notevolmente le possibilità che si mantenga a lungo sano ed efficiente.**
- **Una dieta adeguata è detta EQUILIBRATA. Possiamo realizzarla con un'alimentazione varia, ma è importante non solo la QUALITA'dei cibi, ma anche la loro QUANTITA'.**
- **Se la dieta non è ben bilanciata si espone più facilmente alle malattie. Un eccesso nell'alimentazione può portare a gravi conseguenze per la salute. E' molto importante quindi alimentarsi in modo opportuno e rispettando l'esigenza del proprio corpo, così da consentirgli di svolgere le sue attività nel migliore dei modi.**

CARBOIDRATI	65%
GRASSI	20%
PROTEINE	15%





APPARATO DIGERENTE – RESPIRAZIONE CELLULARE

- Il corpo umano ricava le sostanze nutritive dal cibo che deve essere scomposto in molecole semplici; questo processo di suddivisione avviene nell'APPARATO DIGERENTE ed è detto DIGESTIONE. L'acqua e i sali minerali non subiscono trasformazioni. Il corpo ricava energia soprattutto dal GLUCOSIO che rappresenta una specie di "combustibile" per le cellule. Il glucosio reagisce con l'ossigeno e le molecole vengono gradualmente demolite. Questo processo è detto RESPIRAZIONE CELLULARE ed avviene in particolari strutture chiamate MITOCONDRI che si trovano nel citoplasma di tutte le cellule.

British food

Fish & Chips
Merluzzo fresco affogato in una deliziosa pastella, fatto friggere e servito insieme a una montagna di patatine. Il Fish & Chips è un po' come le crepes per la Francia: andare in Inghilterra senza aver mangiato un piatto di Fish & Chip è come non esserci stati per niente!

Fish & Chips
fresh cod poached in a delicious batter, did frying and served along with a mountain of fries . The Fish & Chips is a bit ' as the crepes for France : go to England without having eaten a plate of Fish & Chip is like not being there at all !

British food today

- **Roast beef** and **fish and chips** are traditional British dishes. They are still popular but British people also eat food from many different countries.
- **Pasta** and **pizza** are very popular. However, the British often cook pasta for a long time so that it is soft. Most people buy pizzas from the supermarket and then cook them at home. Some supermarket pizzas are very good.

British food today

- **Chinese** and **Indian** foot is very popular and there are Chinese and Indian takeaway restaurants in many towns. A takeaway restaurants sells hot food that you take with you to eat at home. Thai and Italian takeaway restaurants are also popular.
- British people also eat more **fast food** than other countries in Europe. Fast food often has a lot of fat and sugar, which is unhealthy. More and more people are now overweight because they eat too much fast food.
- **Health food** restaurants that sell organic food are popular with lots of people. Schools teach children about healthy and unhealthy food.

LA CUCINA FRANCESE

Le crepes salate sono una deliziosa preparazione che vengono realizzate in mille versioni, da servire come **secondo piatto** oppure come piatto unico. In Francia le crepes salate sono chiamate **gallettes** e vengono realizzate con il **grano saraceno**. Questa ricetta è tipica della **Bretagna** dove le **crepes di farina 00** sono utilizzate esclusivamente per preparazioni dolci. Tuttavia, è possibile preparare una **variante salata** utilizzando la farina 00 oppure combinandola con quella di grano saraceno. Il risultato finale sarà in ogni caso delizioso e accontenterà grandi e piccini. Una volta pronte, possono essere farcite utilizzando carne, verdure, prosciutto, salmone affumicato e tantissimi altri ingredienti.

Bouillabaisse.

Non una semplice zuppa di pesce, questa ricetta tipica di Marsiglia porta in tavola il mare. Pesci da zuppa come scorfano, rana pescatrice, San Pietro, triglie, grongo, gallinella, naselli, frutti di mare, ma soprattutto il profumo della cipolla e dello zafferano, alloro e vino per sfumare. I pesci sono aggiunti uno alla volta e appena il brodo spicca il bollore si abbassa la fiamma; da questo deriva il nome del piatto come combinazione di due parole occitane: bolhir, bollire, e abaissar, abbassare.

Gratin al Munster.

Preparazione tradizionale alsaziana a base di patate e formaggio. Nella classica cocotte smaltata con colori tradizionali si alternano strati di patate crude con fette di pancetta, fettine sottili di cipolla dorata e fiocchi di Munster, formaggio di latte crudo vaccino a pasta molle con crosta lavata arancione; il tutto è irrorato di panna fresca per favorire la cottura delle patate. Il gusto è conferito dall'intenso profumo e sapore del formaggio.

Francais

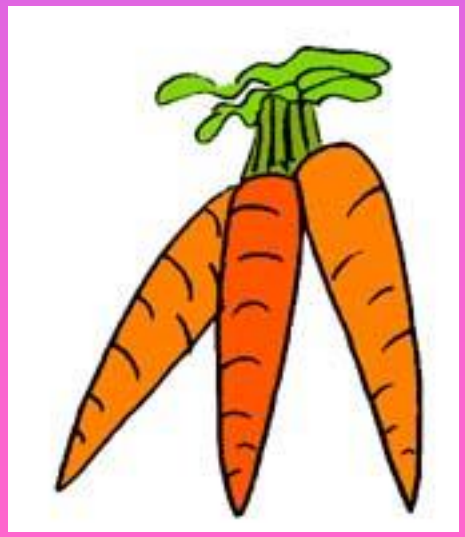
Au marchè/chez le marchand de fruits et legumes

les fruits

- l' abricot
- l'ananas
- la banane
- la cerise
- le citron
- la figue
- la fraise
- la framboise
- le kiwi
- le melon
- l'orange
- la pastèque
- la peche
- la poire
- la pomme
- la prune
- le raisin

Les lègumes

l'artichaut
l'aubergine
la betterave
la carotte
le chou
la courgette
les epinards
les haricots verts
le fenouil
les legumes secs
l'oigon
les petits pois
le poireau
le poivron
la pomme de terre
la salade
la tomate



CUCINA DEL MAROCCO

COUS COUS: Il piatto più famoso del Marocco.
Contrariamente a come lo mangiamo in genere noi, ossia come contorno o come insalata, il **cous cous** in Marocco è la portata principale di un pasto e viene servito con le verdure cotte, carne o pesce in molte varianti e condito con il suo brodo aromatico. I grani sono lavorati a mano, cucinati al vapore fino a che non raggiungono una consistenza soffice senza essere scotti.

tajine.

L'altro piatto da portata principale, quasi altrettanto famoso, è il ***tajine***. Il termine fa riferimento al caratteristico **recipiente di terracotta a forma di cono** in cui viene stufata per ore la carne, preparata in tantissimi modi diversi:
il classico a base di pollo con olive e limoni, servito con una salsa agrumata dal profumo inebriante;
la versione con le polpette d'agnello immerse in una saporitissima salsa di pomodoro oppure la carne di agnello servita in una salsa di cipolle e zafferano, ricoperta di prugne e mandorle.

A Marrakech si mangia il ***tanjia***, una carne di manzo cotta molto lentamente all'interno di un vaso di terracotta presso un hammam pubblico.

Alimentazione E SPORT

metabolismo

Ritmo con il quale l’organismo consuma energia

Come si misura il consumo energetico

Kilocaloria

Quantità di calore necessaria ad innalzare la temperatura di 1Kg di acqua distillata da 14,5° a 15,5 ° alla pressione normale

Camminare	**1 ora (4km)**	**= 90kcal**
Marciare	**1 ora (6km)**	**= 200kcal**
Correre	**1 ora (8,5km)**	**= 480kcal**

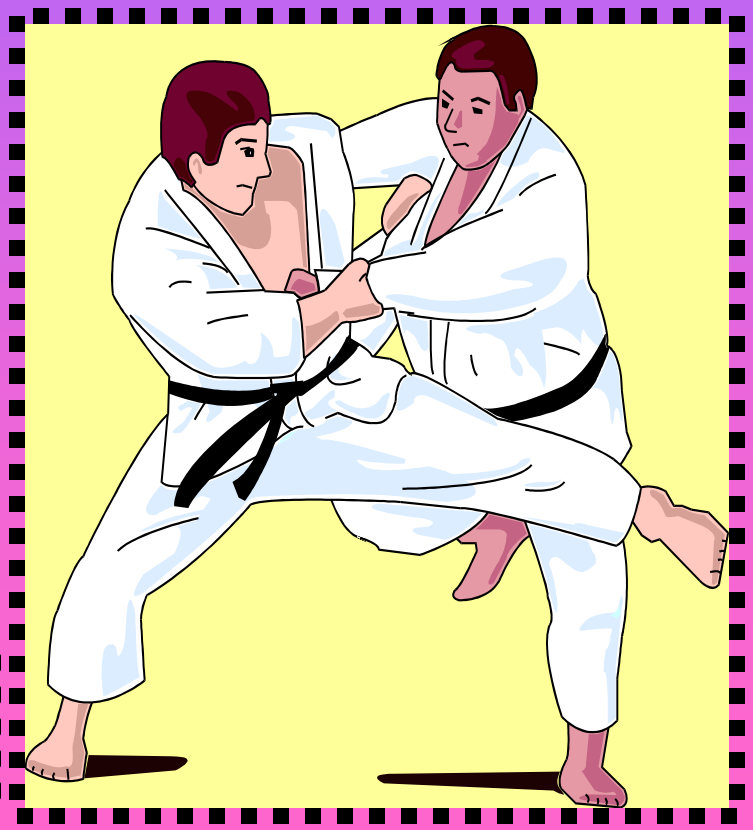
Nuoto 1 ora = 520 kcal

Tennis 1 ora= 520 kcal

Sci 1 ora= 600 kcal

Calcio 1 ora= 600 kcal

Danza 1 ora= 600 kcal



Lottare 1 ora = 980 kcal

Alimenti	dose	peso (grammi)	calorie(Kcal)
Latte	bicchiere	125	75
Vino	bicchiere	125	95
Riso	cucchiaio	9	29
Olio	cucchiaio	9	80
Parmigiano	cucchiaio	9	35
Zucchero	cucchiaino	5	20
Miele	cucchiaio	9	27

Stile di vita equilibrato

- 3/4 volte a settimana 20/25 minuti di attività fisica piacevole
- dieta sotto controllo medico

ALIMENTAZIONE E SPORT

- I PASTI VANNO CONSUMATI ¾ ORE PRIMA DELLE GARE.
- IN CASO DI ABBONDANTE SUDORAZIONE INGERIRE PICCOLI SORSI DI ACQUA A TEMPERATURA AMBIENTE.
- DOPO LA GARA BERE ACQUA O THE BEN ZUCCHERATO ED INTEGRATORI SALINICI.

F I N E