



La **NOSTRA** indagine  
statistica!!!!  
CLASSE III C

LE ABITUDINI ALIMENTARI DEGLI ALUNNI DELLA SCUOLA SECONDARIA  
DI PRIMO GRADO

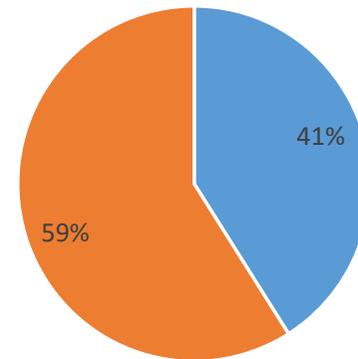
# IL CAMPIONE ESAMINATO

Hanno risposto al nostro questionario il **94%** degli alunni iscritti a questa scuola.

Il **41 %** sono maschi e il **59 %** femmine.



ALUNNI



■ MASCHI ■ FEMMINE ■ ■

L'indice di massa corporea (IMC) è il rapporto tra la massa (in kg) e il quadrato dell'altezza (in metri)

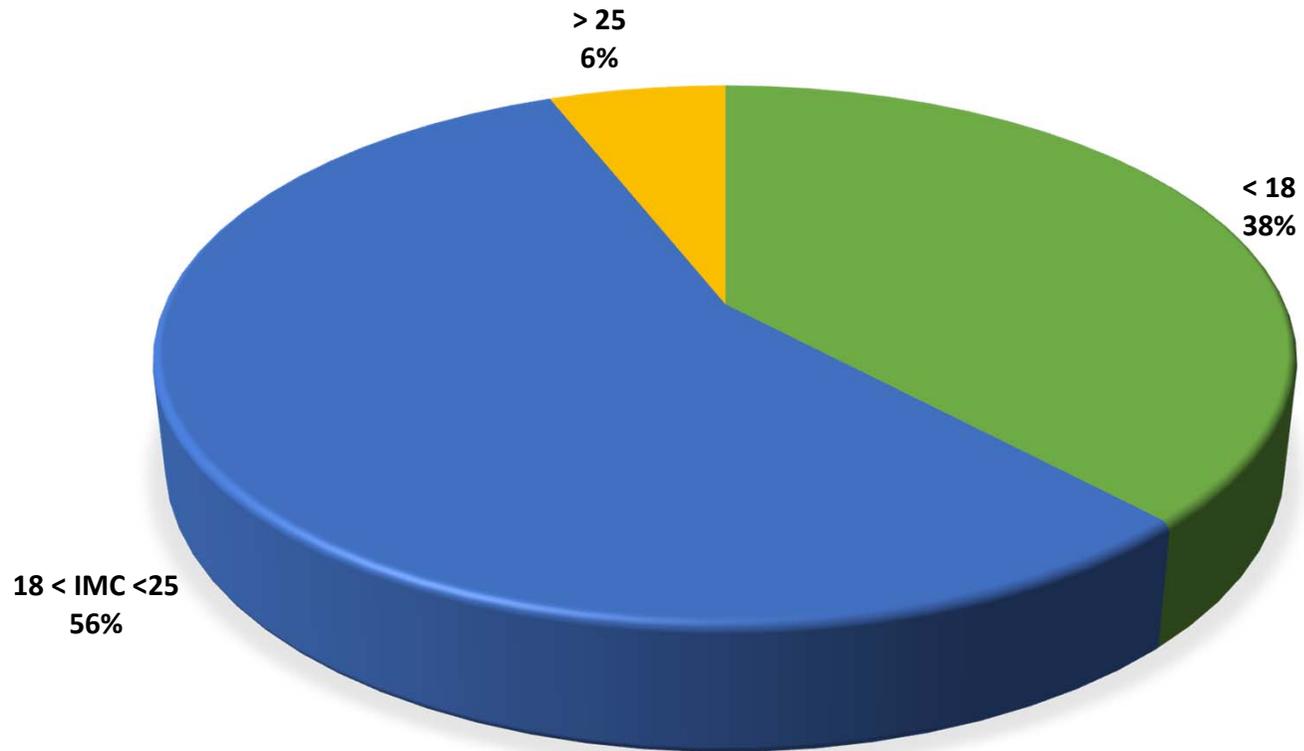
$$\text{IMC} = \frac{\text{massa}}{\text{altezza}^2}$$

IMC minore di 18 = sottopeso

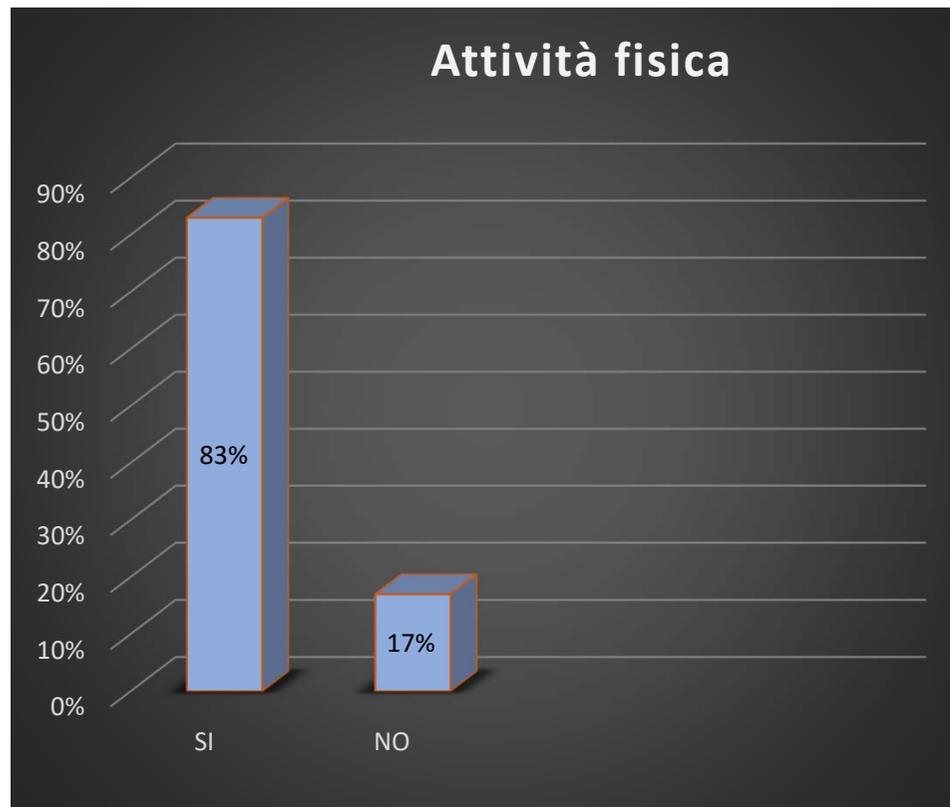
IMC compreso tra 18 e 25= normopeso

IMC maggiore di 25= sovrappeso

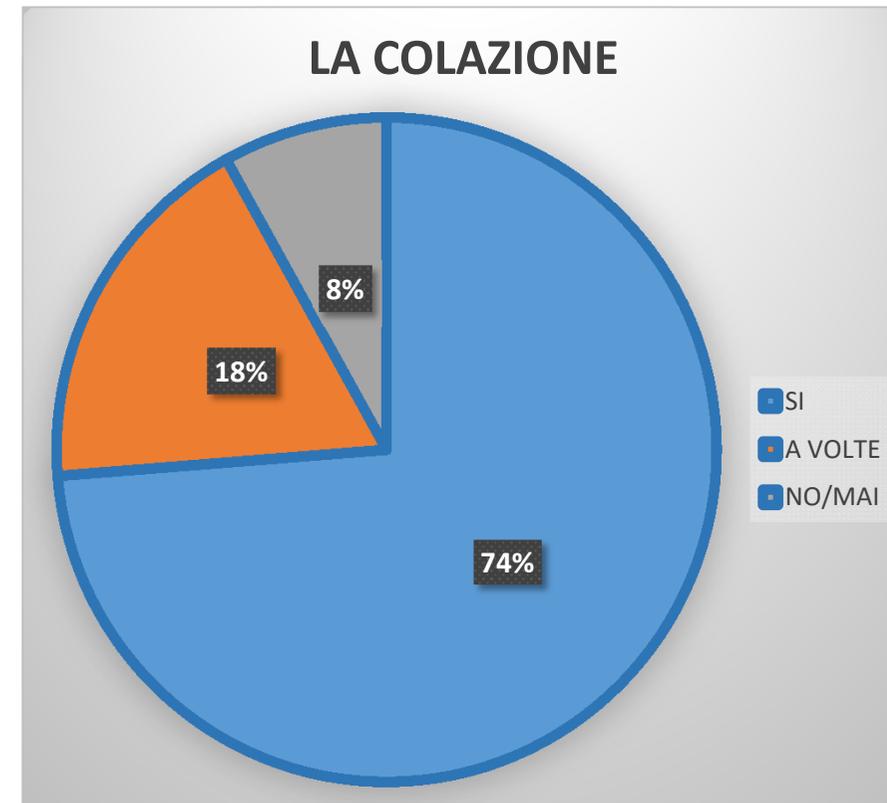
# IMC



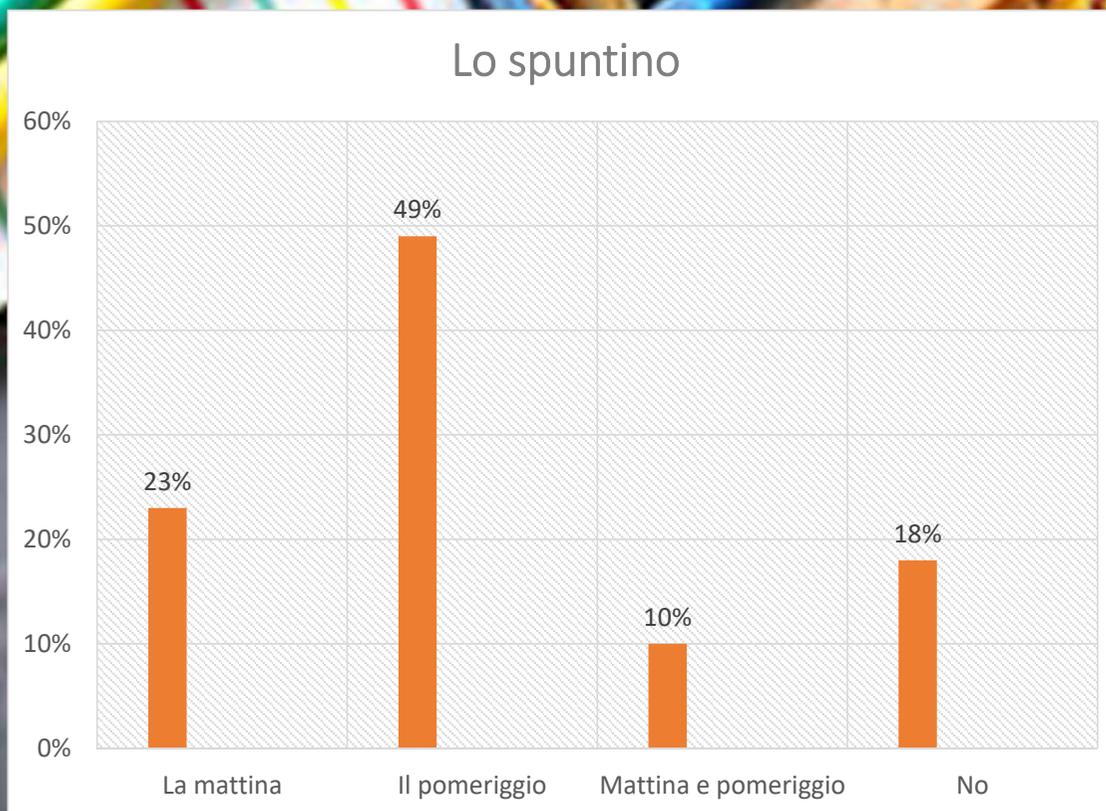
# 1. PRATICHI UNO SPORT AL DI FUORI DELLA SCUOLA ?



## 2. FAI COLAZIONE?



### 3. OLTRE AI PASTI PRINCIPALI TI CONCEDI DEGLI SPUNTINI DURANTE LA GIORNATA?

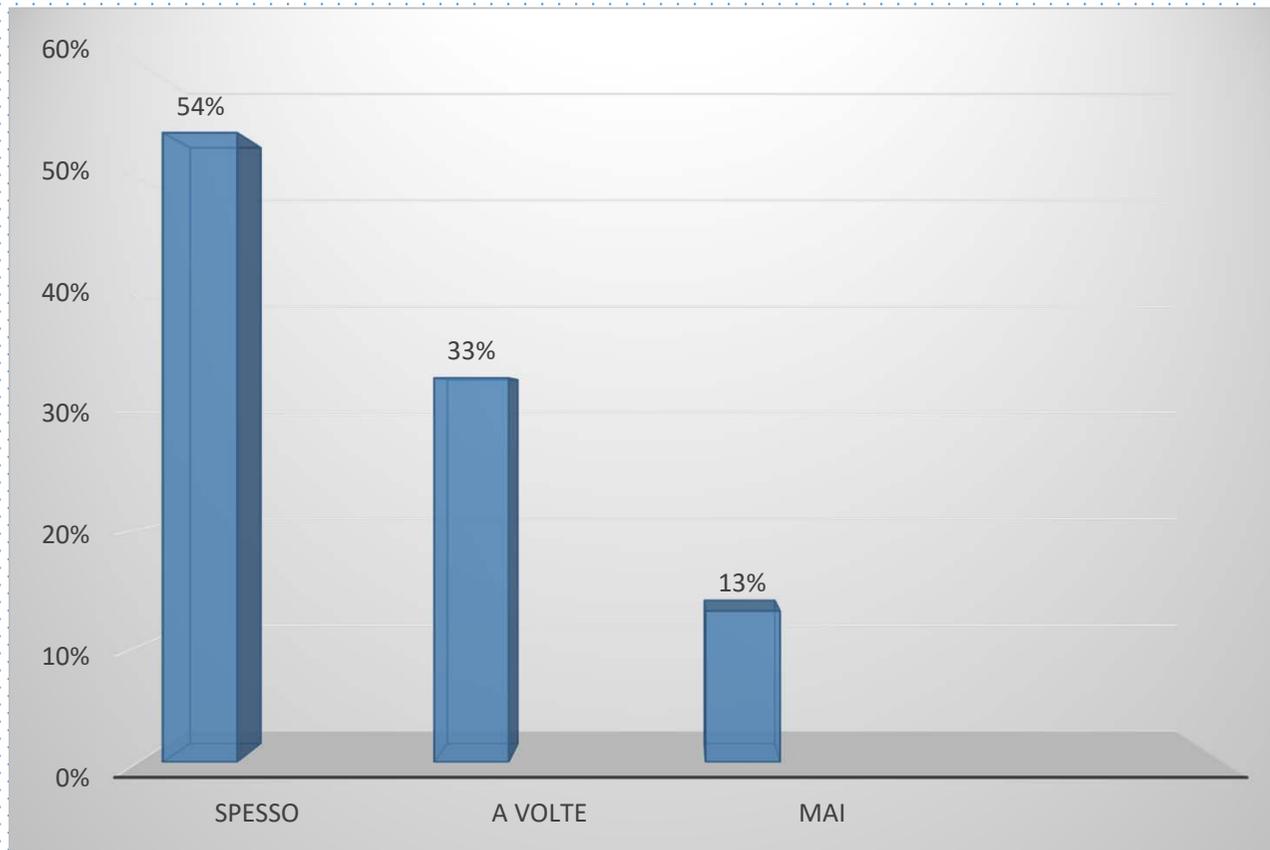


# I NUTRIZIONISTI CONSIGLIANO di CONSUMARE CIRCA 5 O 6 PORZIONI AL GIORNO DI FRUTTA O ORTAGGI.

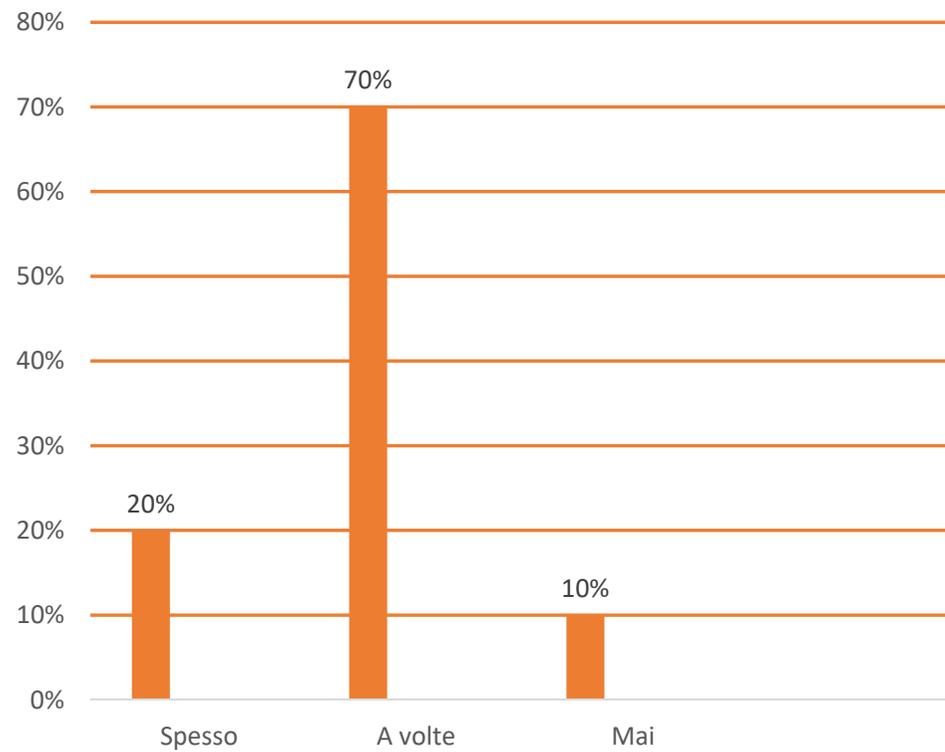
- Mangiare frutta e verdura significa avere un apporto insostituibile di sali minerali, vitamine, fibre e sostanze antiossidanti, contenute in quantità variabili nei diversi alimenti



## 4. CONSUMI ABITUALMENTE FRUTTA?



## 5. CONSUMI ABITUALMENTE LEGUMI?



## 6. Consumi abitualmente cibi integrali?



Consumo cibi integrali

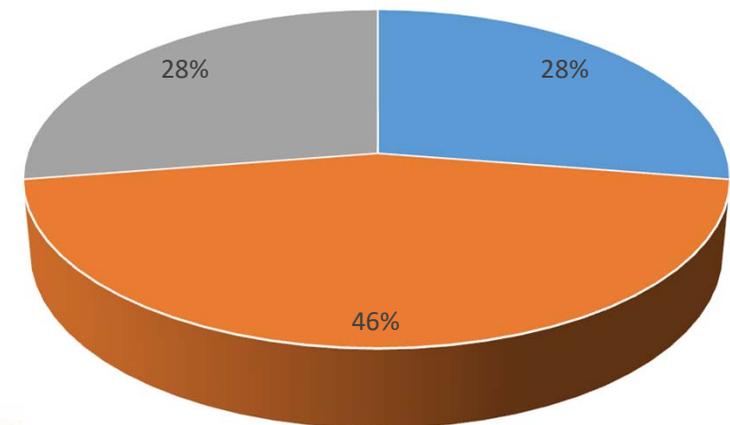
I vantaggi derivanti dal consumo di cibi integrali vanno in gran parte ricondotti all'aumentato apporto di fibra.

La fibra alimentare, infatti:

- aumenta il senso di sazietà e facilita il transito intestinale
- riduce l'assorbimento di grassi e colesterolo
- riduce l'assorbimento di sostanze cancerogene

Altri vantaggi importanti derivano dall'aumentato apporto delle vitamine E e gruppo B. In un'alimentazione equilibrata l'apporto di fibre è garantito principalmente dai cibi di origine vegetale (frutta e verdura); in questi casi non è necessario integrare ulteriormente il consumo di fibra.

Se da un lato aumentando il consumo di cibi integrali si aumenta l'apporto di fibra alimentare e di alcune vitamine e sali minerali, dall'altro non si soddisfa il fabbisogno di altri oligoelementi: i cibi integrali non devono quindi diventare un pretesto per sostituire frutta e verdura.



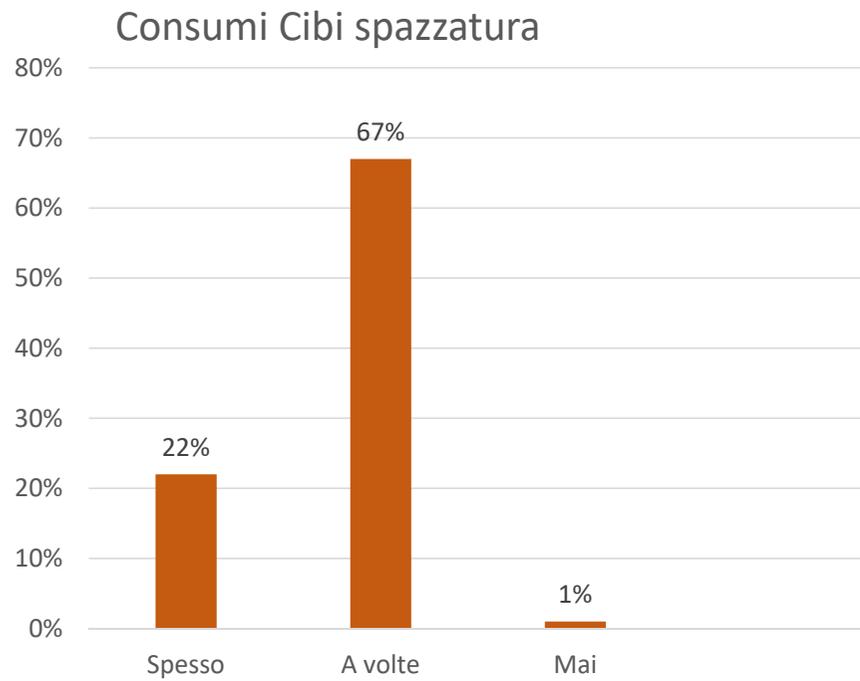
■ Spesso ■ A volte ■ Mai ■

## THE JUNK FOOD



Il termine **cibo spazzatura** è stato utilizzato per la prima volta nel 1951 da Michael Johann Jacobson (nella forma inglese junk food) per indicare **cibo** considerato malsano a causa del suo bassissimo valore nutrizionale e all'elevato contenuto di grassi o zuccheri.

## 7.CONSUMI CIBO SPAZZATURA?



## IMPORTANT NUTRITION RULES :

- WE SHOULD CONSUME EAT LESS JUNK FOOD.
- EAT MORE FRUIT AND VEGETABLES .
- SHOULDN'T DRINK SUGARY CARBONATED DRINKS.
- WE SHOULD EAT LESS FAT AND RED MEAT
- WE SHOULD DRINK MORE WATER

# IMPORTANCE OF DRINKING WATER

ABOUT 60 % OF OUR BODY IS WATER, AND DRINKING WATER IS VITAL TO MAINTAIN GOOD HEALTH .

WE SHOULD DRINK ABOUT 2 LITRES A DAY TO REPLACE THE WATER THE BODY LOSES.

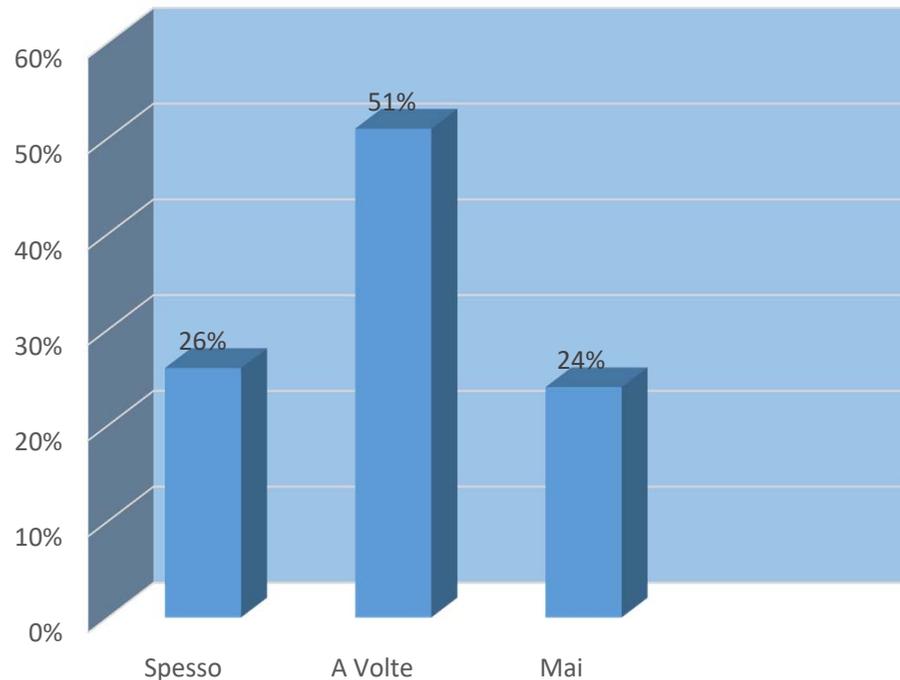


DOING REGULAR EXERCISE TO KEEP FIT IS  
SOMETHING EVERYONE SHOULD DO!



## 8. Consumi abitualmente bibite gassate o zuccherate?

Consumi Bibite Zuccherate



Una bibita (in inglese soft drink) è un tipo di bevanda analcolica a base di acqua naturale o acqua gassata con carbonato di sodio (comunemente detta soda) e quasi sempre addizionata ad aromi e sostanze dolci (zuccheri oppure dolcificanti o fruttosio). Tali bevande possono contenere anche caffeina, taurina (in particolare le cosiddette bevande energetiche) e/o gomma arabica e vengono utilizzate a volte nella preparazione di cocktail.

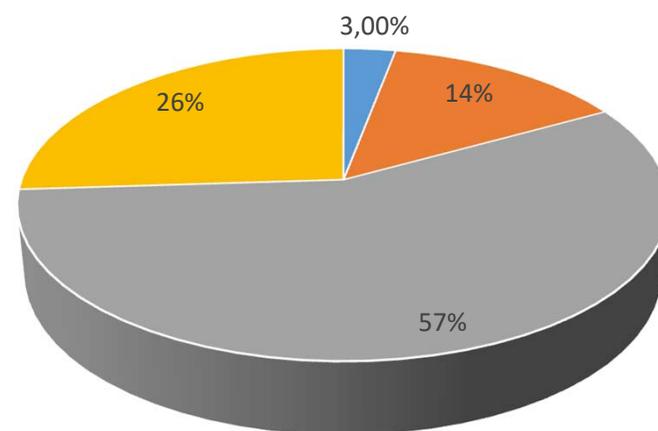


Tra le bibite rientrano la gazzosa, il chinotto, l'acqua tonica, le spume all'arancia, al cedro o al pompelmo e le bibite a base di cola. Per il confezionamento è diffusa, oltre alla confezione in lattina, l'imbottigliamento in bottiglie in vetro o plastica

## 9. Quanta acqua consumi al giorno?



Consumo di acqua al giorno



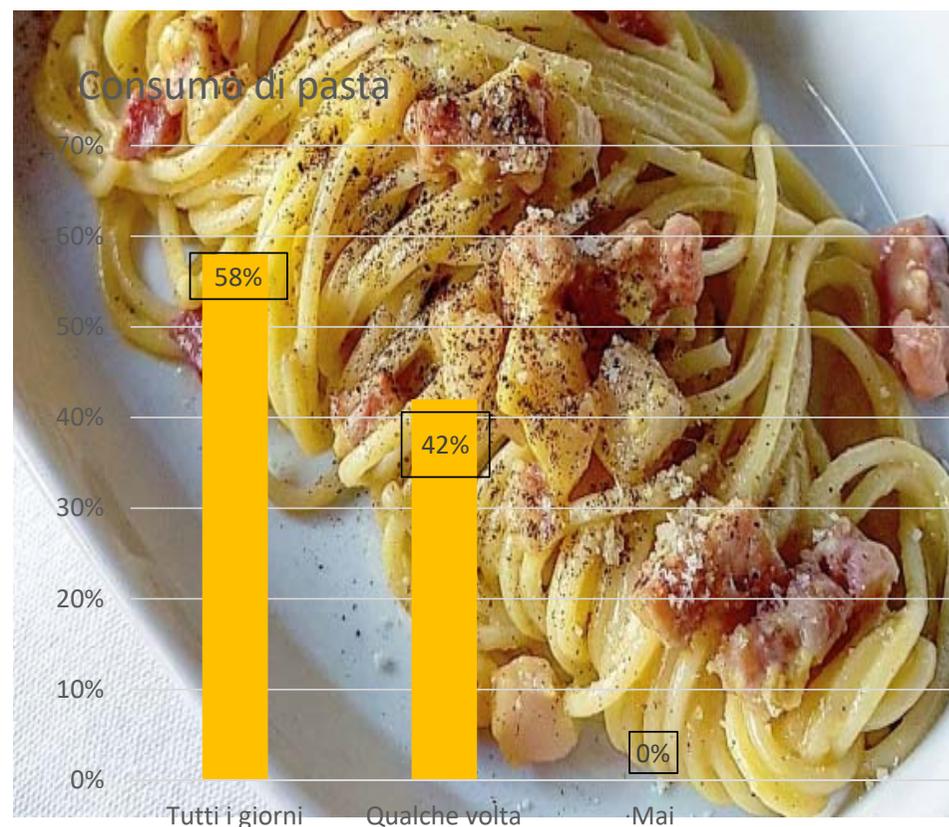
■ Un bicchiere ■ 1/2 litro ■ più di 1 litro ■ più 2 litri

**L'acqua è uno dei componenti principali del nostro corpo ed è fondamentale assumerla per eliminare le tossine dagli organi vitali e per il trasporto dei nutrienti verso le cellule.**

## 10. Quanta pasta consumi abitualmente?

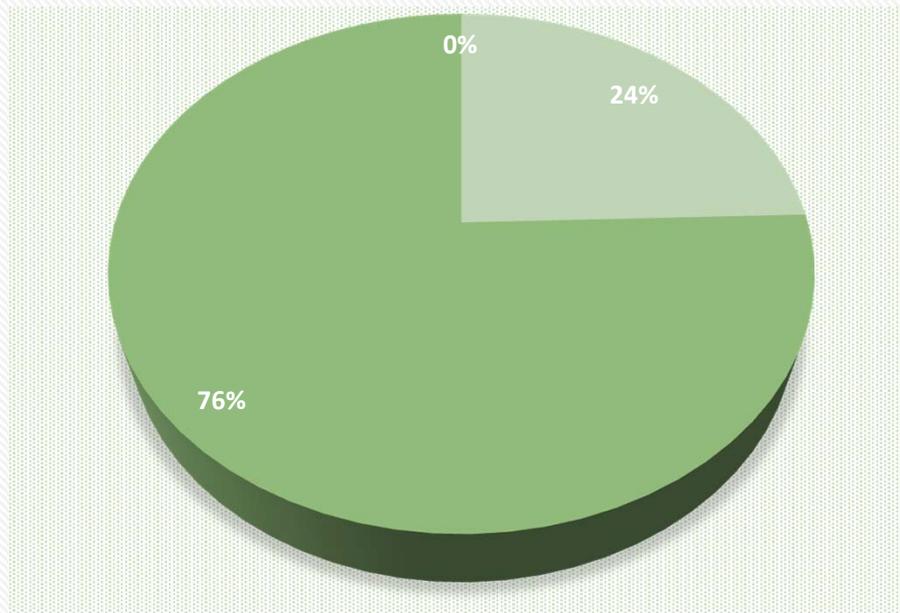


- La pasta, intesa come pasta alimentare, è un prodotto a base di farina di diversa estrazione, tipico delle varie cucine regionali d'Italia, divisa in piccole forme regolari destinate alla cottura in acqua bollente e sale o con calore umido e salato.
- Il termine pasta (dal latino pāstam), inteso abbreviazione dell'italiano pastasciutta, può anche indicare un piatto dove la pasta alimentare sia l'ingrediente principale accompagnato da una salsa, da un sugo o da altro condimento di vario genere.

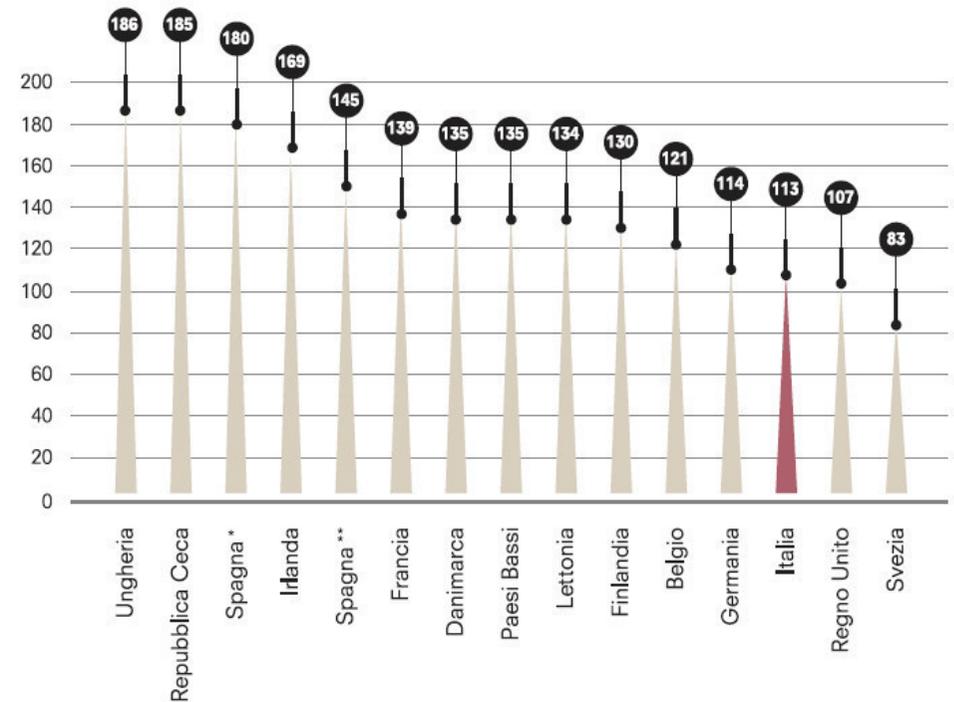


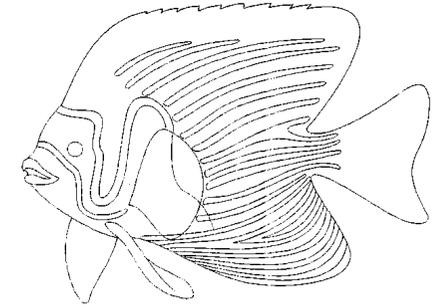
# 11. Si consiglia di consumare settimanalmente non più di 5 porzioni di carne. Quali sono le nostre abitudini??

## Consumo di carne settimanale



■ Tutti i giorni ■ Qualche giorno ■ Mai ■





## 12. Consumi abitualmente pesce?

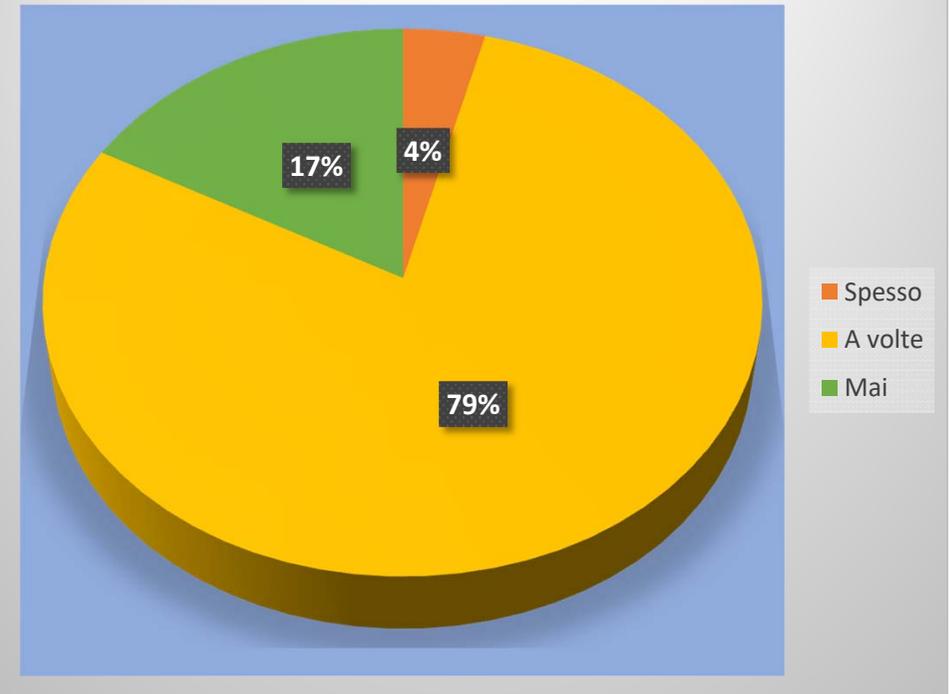
Il pesce, andrebbe consumato almeno 3-4 volte a settimana perché contiene molti nutrienti di elevato valore biologico. Esso contiene proteine altamente digeribili in quantità non lontane da quelle della carne (circa 15-20 g per 100 g).

Proteine a parte, le virtù benefiche del pesce sono legate specialmente ai grassi che contiene, i grassi contenuti nel pesce sono di ottima qualità (omega 3).

Gli omega 3 nel periodo fetale e nei primi anni di vita favoriscono un adeguato sviluppo del cervello e della retina, e in ogni altra età abbassano il rischio di contrarre malattie cardiovascolari.



Consumo di pesce



# Allergie e intolleranze alimentari



- La maggior parte delle persone può mangiare una grande varietà di cibi senza alcun problema. Per una piccola percentuale di individui, tuttavia, determinati alimenti o componenti alimentari possono provocare reazioni negative, da una leggera eruzione cutanea ad una risposta allergica di grave entità.
- Le reazioni negative agli alimenti possono essere causate da allergia alimentare o intolleranza alimentare.

## Allergia alimentare

### ■ CHE COSA È?

È una reazione del sistema immunitario nei confronti di un alimento o di un suo componente.

### ■ QUANDO SI MANIFESTA?

I sintomi di un'allergia alimentare si manifestano in breve tempo dall'ingestione di un particolare alimento.

### ■ QUALI SONO GLI ALIMENTI COINVOLTI?

Anche se le allergie alimentari possono manifestarsi con qualsiasi alimento o componente alimentare, tra i più comuni vi sono: latte vaccino, uova, arachidi, crostacei, frutta secca, soia.

## Intolleranza alimentare

### ■ CHE COSA È?

È una reazione negativa che dipende da una difficoltà dell'organismo a digerire o metabolizzare un alimento o un suo componente.

### ■ QUANDO SI MANIFESTA?

I sintomi di un'intolleranza alimentare possono comparire anche a distanza di tempo dal consumo dell'alimento responsabile.

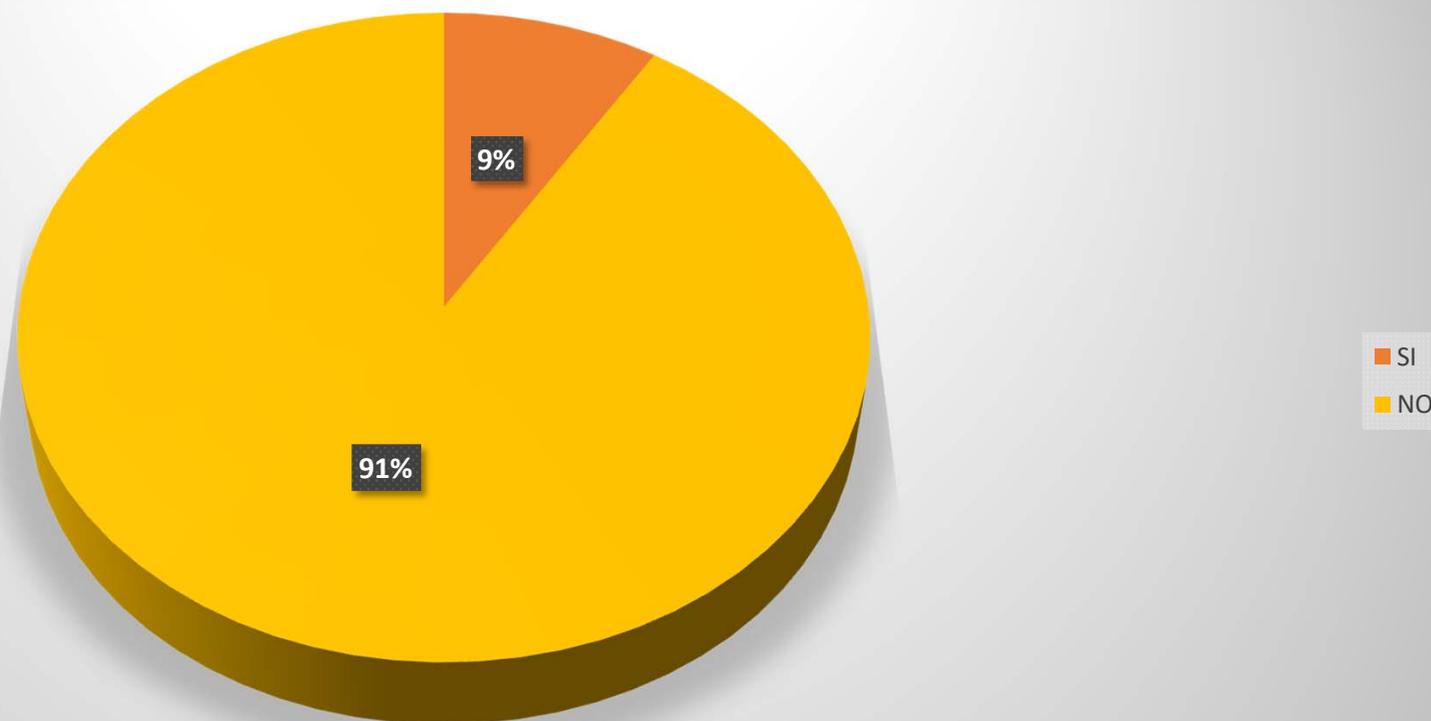
### ■ QUALI SONO GLI ALIMENTI COINVOLTI?

Le due cause più comuni responsabili di un'intolleranza alimentare sono: lattosio e glutine.

ANNO	PERCENTUALE POPOLAZIONE
2009	10,2
2010	9,8
2011	10,4
2012	10,6
2013	10
2014	10,3
2015	10,1
2016	10,7

Percentuale allergici in Italia: fonte Istat

## 12. Quanti di noi ne soffrono?





All' inizio di questo anno scolastico, durante le ore di tempo prolungato, la nostra classe , su suggerimento della prof.ssa di matematica Luciana Polito, ha deciso di realizzare un'indagine statistica sull'alimentazione prendendo come campione tutte le classi dell' I.C. "Giovanni Paolo II". Il nostro lavoro ha avuto inizio con la somministrazione di un questionario estesa a tutte le classi interessate al progetto , a cui ha fatto seguito la raccolta e la selezione dei dati acquisiti. La professoressa Polito, dopo la raccolta del materiale, ha diviso la classe in gruppi, assegnando a ciascuno un compito ben preciso. In seguito abbiamo calcolato, tramite una formula matematica, l' indice di massa corporea e abbiamo riportato queste informazioni su delle tabelle. Alla fine del lavoro abbiamo realizzato un power point aggiungendo ricerche e grafici. Grazie alle informazioni ottenute, abbiamo compreso meglio l'importanza di bere acqua e di mangiare sano. Durante lo svolgimento dei grafici abbiamo riscontrato difficoltà, così, dopo una lezione nella quale la professoressa di matematica ci ha spiegato come procedere, siamo riusciti a completare il lavoro. Ringraziamo per la collaborazione le prof.sse Biancuzzo , Galipò e Polito.

**La nostra piccola indagine statistica è terminata**

