Esercizio B1\_8\_1\_2

Spremute, frullati e succhi di frutta freschi possono essere consumati in qualsiasi momento della giornata: tra un pasto e l’altro, oppure a completamento di un pasto. A colazione forniscono le sostanze utili per cominciare bene la giornata. A merenda danno nutrimento ed energia necessari per rafforzare il fisico e prolungare lo svolgimento delle regolari funzioni biologiche fino all’ora del pranzo o della cena. Una spremuta alla fine del pasto è dissetante e ricca di sostanze utili per la digestione.

Esercizio B1\_8\_2\_2

**L'uomo e l'alimentazione**

Gli animali mangiano guidati dall’istinto e l’istinto fa sì che essi adattino la loro vita a un determinato sistema. Molti di loro non potrebbero sopravvivere in un luogo diverso da quello in cui sono nati, perché non sarebbero capaci di trovare gli alimenti necessari alla loro vita. L’uomo, al contrario, è onnivoro: ha saputo adattarsi a qualsiasi tipo di alimentazione e questo gli ha permesso di insediarsi nei luoghi più nascosti del pianeta Terra. L’uomo è capace di ricavare il massimo profitto possibile dagli alimenti di cui dispone e – ciò che è più importante – sceglie che cosa mangiare: non si lascia guidare esclusivamente dagli stimoli che provengono dallo stomaco. Nel corso della sua storia, l’uomo ha imparato a mangiare e a conoscere gli alimenti e oggi sa quali sostanze nutritive sono necessarie per vivere bene e per affrontare meglio i problemi del mondo moderno. Una corretta alimentazione, sin dall’infanzia, pone le basi per una buona salute. Al contrario, un’alimentazione non equilibrata (eccessiva o insufficiente) può provocare danni per il resto della vita e predisporre a un insieme di malattie direttamente dipendenti dalle abitudini alimentari: l’obesità, il diabete, la carie dentaria, l’avitaminosi eccetera.

Esercizio B1\_8\_2\_3

**La stagionalità degli alimenti**

Oggi molte varietà di frutta e ortaggi possono essere acquistate quasi in tutte le stagioni. Infatti l’uomo può intervenire sulla temperatura e sull’acqua, necessarie per la maturazione, riproducendo artificialmente un clima adeguato. La coltivazione in serra e l’irrigazione artificiale rendono disponibili frutta e ortaggi per lunghi periodi dell’anno, incidendo però sui costi di produzione e sul sapore dei prodotti. Queste coltivazioni artificiali comportano tuttavia costi più elevati sia per il produttore sia per il consumatore (il costo per costruire una serra, per riscaldarla e per irrigarla) e sono meno saporite rispetto alle coltivazioni naturali di stagione.

Esercizio B1\_8\_2\_4

**Prodotti alimentari a km. 0**

I prodotti a Km zero, anche detti  “prodotti a filiera corta”, sono prodotti locali che vengono venduti nelle vicinanze del luogo di produzione. Questi alimenti hanno per lo più un prezzo contenuto dovuto a ridotti costi di trasporto e di distribuzione, all'assenza di intermediari commerciali, ma anche a scarso ricarico del venditore che spesso è lo stesso agricoltore o allevatore.

Vi sono varie ragioni per preferire questa forma di mercato:

1. economiche: l’eliminazione delle intermediazioni e dei trasporti fa scendere i prezzi dei prodotti di almeno il 30%;
2. ambientali: le ridotte emissioni di anidride carbonica (CO2) dovute all’abbattimento dei trasporti (prevalentemente su gomma), il risparmio in acqua ed energia dei processi di lavaggio e confezionamento e l’eliminazione degli imballaggi di plastica e cartone rendono questi prodotti realmente ecosostenibili;
3. maggiore qualità dei prodotti: nella filiera lunga sono molti i prodotti che vengono importati da paesi lontani con normative meno rigorose di quelle italiane in termini di controlli igienico-sanitari, con conseguente maggiore rischio per la salute;
4. nutrizionali: sono prodotti di stagione e del territorio e, grazie al breve trasporto e stoccaggio, mantengono intatte tutte le loro caratteristiche e i loro principi nutritivi;
5. culturale: avvicinamento e sostegno del consumatore alle comunità locali.

Esercizio B1\_8\_2\_5

**I gruppi di alimenti**

Nessun alimento in natura contiene da solo tutte le sostanze nutritive indispensabili. Il modo migliore per assicurarci che la nostra dieta le contenga tutte nella giusta quantità per il nostro corpo e per il tipo di attività che svolgiamo, è allora quello di variare il più possibile l'alimentazione, mangiando molti cibi diversi. Gli esperti dell'Istituto Nazionale della Nutrizione hanno individuato sette gruppi fondamentali di alimenti. Naturalmente, il fatto che alimenti diversi facciano parte di uno stesso gruppo non significa che abbiano lo stesso valore nutritivo. Significa solo che hanno gli stessi principi alimentari (ad esempio, le proteine nel caso della carne e del pesce, la vitamina A nella frutta e verdura di colore giallo o arancione). Se vuoi che la tua alimentazione sia davvero equilibrata, mangia ogni giorno almeno un alimento di ognuno di questi sette gruppi:

GRUPPO I: carne, pesce, uova. Forniscono proteine di alta qualità che servono a costruire i tessuti dell’organismo (permettendone la crescita, la riparazione ecc.), ferro, alcune vitamine del gruppo B.

GRUPPO II: latte e derivati. Forniscono calcio, un elemento importante per la salute di denti e ossa, proteine di alta qualità, alcune vitamine del gruppo B.

GRUPPO III: cereali, tuberi e derivati (pane, pasta, riso ecc.) Forniscono carboidrati che hanno come funzione essenziale quella di fornire energia, proteine di scarsa qualità, vitamine del gruppo B.

GRUPPO IV: legumi . Forniscono proteine di media qualità, ferro, alcune vitamine del gruppo B.

GRUPPO V: oli e grassi da condimento. Forniscono grassi, che hanno come funzione principale quella di essere una fonte concentrata di energia (9 calorie per grammo) e, oltre a dare sapore al cibo, sono necessari per l’assorbimento di alcune vitamine.

GRUPPO VI: ortaggi e frutta di colore giallo-arancione. Forniscono vitamina A, minerali e fibra.

GRUPPO VII: ortaggi e frutta contenete vitamina C. Forniscono vitamina C, minerali e fibra.

I minerali, le vitamine e le fibre sono importantissimi perché regolano il funzionamento delle nostre cellule, dei nostri tessuti ed organi.

Esercizio B1\_8\_3\_5

**Mercato o supermercato? A ognuno la sua scelta!**

Le associazioni di consumatori danno consigli su come fare la spesa, però la decisione finale spetta al consumatore. Mentre al supermercato i prezzi dei prodotti sono fissi, al mercato è possibile contrattare, infatti i venditori del mercato propongono sconti su alcuni prodotti, ad esempio la frutta e la verdura, quando vedono che il cliente è indeciso sull’acquisto o se acquista poco prima della chiusura.

Al mercato è possibile girare tra le bancarelle, confrontare i prezzi e acquistare solo la quantità di cui abbiamo bisogno, invece di comprare tutta la confezione. E’ bello fare la spesa al mercato, perché c’è un’atmosfera più rilassata rispetto ai grandi centri commerciali e si possono scambiare quattro chiacchiere con i venditori, tuttavia il mercato cittadino spesso è aperto solo di mattina; non è facile, quindi, combinare gli impegni di lavoro e visita al mercato.

Esercizio B1\_8\_4\_1

**Regole d'oro per una dieta sana**

Segui una dieta sana ed equilibrata! Per prima cosa, evita i cibi grassi e pieni di olio, che sono gustosi per il palato, ma altamente dannosi per la tua salute. Inoltre, consuma prodotti freschi, poca carne rossa, parecchio pesce e tanta frutta di stagione.

Cucina prediligendo il metodo della bollitura o della cottura arrosto: abolisci la frittura e limita l'utilizzo dei condimenti.

Infine, modera il consumo di dolci.

Il tuo corpo ti ringrazierà!

Esercizio B1\_8\_5\_1

Con il passare degli anni e con la conseguente evoluzione della società e dei costumi delle persone, ne siamo ormai tutti consapevoli, uno dei temi più dibattuti è quello dell'[alimentazione](http://www.studenti.it/tema-alimentazione.html).
In particolar modo, ci si interroga maggiormente sulla nutrizione delle generazioni più giovani, che ne risentono maggiormente se si parla di abitudini alimentari.
Infatti, ci si può facilmente rendere conto come i ragazzi siano portati a consumare cibi non sani, di dubbia provenienza e composizione, allontanandosi sempre più dalle vecchie tradizioni culinarie della nostra civiltà: ne consegue, quindi, l’adattamento ad altri modelli nutrizionali.
Questo non accade perché ci sia una sorta di avversione verso gli alimenti più soliti, ma perché essi vengono trascinati dall'onda di influenza dei mezzi di comunicazione, i quali trasmettono pubblicità che ne esortano l’acquisto.

Esercizio B1\_8\_5\_6

L’alimentazione vegana è abbastanza diffusa al giorno d’oggi. Sempre più persone, infatti, affrontano filosoficamente il loro rapporto con il cibo, decidendo in maniera abbastanza risoluta di non consumare più prodotti di derivazione animale e alimenti nati dall’utilizzo degli animali nella produzione. Gli animali, infatti, sono molto spesso costretti, loro malgrado, a lavorare sodo per soddisfare le necessità di noi umani.

Una scelta che parla chiaro: bisogna avere una coscienza critica anche per quello che riguarda l’alimentazione, un fatto apparentemente naturale, ma che ingloba in sé delle scelte importanti, dalle quali dipende la sopravvivenza di altri esseri viventi.