



Heart & Food

**Kit di apprendimento sulla
prevenzione delle malattie cardiovascolari**



IPA Adriatic CBC Programme – 2° Call / Code 087
The project is co-funded by the European Union,
Instrument for Pre-Accession Assistance





INTRODUZIONE

Cosa si intende per “kit di apprendimento”?

Il kit di apprendimento consiste in una **raccolta strutturata di materiali di apprendimento digitali** che supportano il coinvolgimento attivo dei beneficiari in un percorso educativo in cui possano apprendere, applicare e rielaborare i contenuti sulla **sana alimentazione** proposti, al fine di farli propri e poterli utilizzare nella quotidianità delle vita così come all'interno dei più diversi percorsi formativi.

Il Kit include, di norma, testi, diagrammi, foto, immagini, grafici, tabelle, file audio, video...

Il kit può suggerire visite di studio o incontri con esperti, servizi/strutture territoriali, professionisti...

Il kit è strutturato secondo un **progetto didattico articolato** in un **numero consigliato di incontri**, per ciascuno dei quali sono suggeriti:

- durata
- obiettivi
- attività
- risorse umane (staff che coordina e anima le attività previste)
- materiali

Il kit ha un **formato aperto** o standard: le risorse possono essere fruite con software o applicativi generalmente disponibili nelle scuole (open free software), è multiplatforma e può essere utilizzato online e offline.

Una caratteristica importante del kit è l'**intuitività** e **facilità d'uso**: è intuitivo perché ha un'interfaccia “amichevole” ed è facile da seguire sia per gli studenti sia per gli insegnanti senza la necessità di leggere o tradurre complicate istruzioni. E' basato sulla partecipazione e sul protagonismo del singolo e dei gruppi al fine di costruire “percorsi utili” nei contesti più diversi.

Il kit è **flessibile**, **scalabile** e **dinamico**: possono essere utilizzati singoli moduli o combinazioni di moduli in ordine variabile. Per ciascun modulo possono essere scelte alcune delle attività proposte, che possono anche essere personalizzate, adattate o integrate con nuove attività che si basino sugli stessi criteri (approccio metodologico proattivo, basato sull'interazione tra pari e con esperti) e che si caratterizzino per essere a loro volta “aperti”.



PREMESSA METODOLOGICA

Approccio: l'insieme delle attività e materiali proposti è volto a **dare informazioni, consigli** e a **stimolare comportamenti / abitudini sani/e**.

In tutti gli incontri previsti è fondamentale trovare il giusto rapporto tra il tempo per le presentazioni/lezioni “teoriche” e i laboratori pratici/interattivi.

Metodologia: il pacchetto formativo promuove il **coinvolgimento attivo** dei beneficiari e lo scambio tra pari (in piccoli gruppi) e con educatori/esperti. Il paradigma di riferimento è la **peer education**.

Durata: la durata totale delle attività previste è indicativamente **tra 10 e 16 ore**.

Interattività: le attività proposte comprendono sia **interazioni con feedback** (che restituiscono una **correzione/valutazione rispetto alle reazioni/risposte fornite** dai partecipanti – singolarmente o in gruppo) sia **interazioni senza feedback** (che non restituiscono una valutazione alle risposte dei partecipanti, ma richiedono un alto grado di coinvolgimento dei beneficiari – ad esempio attività ludico/creative educative – ma non offrono una correzione o un giudizio sulle conoscenze apprese). In quest'ultimo caso, sta nella funzione educativa dell' “animatore” del gruppo guidare i partecipanti nella **rilettura critica delle risposte / soluzioni / interpretazioni offerte**.

Licenza

Il kit è diffuso con licenza **Creative Commons “Attribution-NonCommercial-ShareAlike”** - (Attribuzione – Non commercial - Condividi allo stesso modo) CC BY-NC-SA.

Setting

È raccomandata una disposizione del gruppo di beneficiari in **cerchio**, o in “**isole**” (per **sottogruppi di lavoro**) in cui sia **stimolato lo scambio e l'interazione** in una **dinamica paritaria**, di confronto aperto, evitando atteggiamenti giudicanti o relazioni gerarchiche docente/allievo che possano avere un effetto inibente o passivizzante sui beneficiari, che devono invece essere incoraggiati a farsi protagonisti propositivi e curiosi verso le tematiche oggetto di approfondimento.

PRIMO INCONTRO

Icebreaking

Durata prevista

- 3 ore

Obiettivi

- Conoscitivi, rispetto al gruppo e al conduttore
- Esplorativi, rispetto alla tematica: le principali malattie cardiovascolari, le loro caratteristiche
- Sensibilizzazione sull'epidemiologia delle malattie cardiovascolari

Contenuti di approfondimento

- Malattie cardiovascolari: epidemiologia e mortalità
- Fattori di rischio modificabili
- Fattori di rischio non modificabili

Attività

- Il motore e i circuiti della vita umana - [SCHEDA 1A](#)
- Cuore e batticuore: le principali patologie cardiache - SCHEDA 1B
- Le giuste scelte: percorso a ostacoli, strada in salita o in discesa? - SCHEDA 1C

Risorse umane

- Medico o infermiere / OSS / formatore opportunamente formato da Medico



Materiali

- Il sistema cardiocircolatorio
 - Slide: **Sistema Cardiocircolatorio**
- Le malattie cardiovascolari:
 - Slide: **Malattie Cardiovascolari**
 - Scheda informativa [L'ipertensione Arteriosa](#)
 - Scheda informativa [Aterosclerosi](#)
 - Scheda informativa [La malattia coronarica](#)
 - Scheda informativa [Infarto miocardico](#)
 - Scheda informativa [Insufficienza cardiaca o scompenso cardiaco cronico](#)
 - Scheda informativa [Le aritmie](#)
 - Scheda informativa [La fibrillazione atriale](#)
 - Scheda informativa [Malattie delle valvole cardiache](#)
- I fattori di rischio modificabili e non modificabili
 - Slide: **Fattori di rischio**
 - Scheda informativa [Rischio cardiovascolare globale](#)
 - Scheda informativa [Il controllo della pressione del sangue con un semplice cambiamento delle abitudini di vita](#)

Per approfondimento:

Raccolta completa delle Schede informative realizzate dalla Regione Istria:

In Italiano

<http://issuu.com/cefalmcl/stacks/6efb3d55093740c69755a2dee15a39d7>

In croato:

<http://issuu.com/cefalmcl/stacks/bd3e7381bc13443888dd9b7bbbd2af9d>



:

Scheda attività 1A:



Il motore e i circuiti della vita umana

L'attività proposta è un'attività di brainstorming: ai partecipanti viene chiesto di elencare tutte le parole collegate al sistema cardiocircolatorio che gli vengono in mente.

Fondamentale per la buona riuscita dell'attività è la promozione di un atteggiamento non giudicante.

Le parole vengono scritte su una lavagna o su una mappa mentale con il supporto di un video-proiettore o una lavagna interattiva multimediale.

Al termine del brainstorming, finalizzato alla messa a fuoco del funzionamento del sistema cardiocircolatorio per comprendere le sedi (organi, tessuti...) in cui le malattie cardiovascolari si possono manifestare, le parole chiave vengono organizzate in una mappa mentale che le associ per affinità o nesso funzionale.

È possibile utilizzare le slide "*Sistema Cardiocircolatorio*" per guidare la riorganizzazione delle parole chiave in una mappa mentale.

Altri approfondimenti alla sezione: Il sistema cardiocircolatorio della bibliografia – linkografia di materiali di supporto consigliati.



Scheda Attività 1B

8

Cuore e batticuore: le principali patologie cardiache

L'attività consiste nella associazione dei nomi delle principali patologie cardiache con la loro descrizione ed eventuali immagini che la rappresentino.

Sono distribuiti dei fogli A4, sui ciascuno dei quali è riportato o il nome di una patologia o la sua definizione oppure un'immagine.

All'inizio dell'attività l'animatore dispone i fogli con i nomi delle patologie su una lavagna bianca o su un tavolo al centro del gruppo.

A turno i partecipanti all'attività pescano un foglio con una definizione o una immagine, lo leggono o lo mostrano al gruppo (se si tratta di una immagine). Il gruppo discute su quale dei nomi di patologia si associano alla descrizione o all'immagine.

Una volta che il gruppo concorda sulla associazione, il partecipante che ha "pescato" il foglio lo appende sotto la corrispondente patologia scelta dal gruppo.

Si procede sino all'associazione di tutti i fogli alle patologie.

Quando tutti i fogli sono assegnati, l'animatore del gruppo restituisce una sintesi ed eventuali correzioni in caso di associazioni non corrette, commentando e fornendo le opportune spiegazioni.

Per introdurre l'attività si possono presentare le slide "**Malattie Cardiovascolari**" disponibili nel kit.

Allegato Scheda 1B: CUORE E BATTICUORE



Per approfondimenti:

- Scheda informativa [L'ipertensione Arteriosa](#)
- Scheda informativa [Aterosclerosi](#)
- Scheda informativa [La malattia coronarica](#)
- Scheda informativa [Infarto miocardico](#)
- Scheda informativa [Insufficienza cardiaca o scompenso cardiaco cronico](#)
- Scheda informativa [Le aritmie](#)
- Scheda informativa [La fibrillazione atriale](#)
- Scheda informativa [Malattie delle valvole cardiache](#)



Scheda Attività 1C

10

Le giuste scelte

Si propone un quiz interattivo con alcune domande sulle abitudini alimentari e gli stili di vita.

Il quiz interattivo è una presentazione in power point "***Fa la cosa giusta!***" che propone risposte a scelta multipla.

Le risposte esatte consentono di andare avanti nelle domande successive.

Le risposte errate rimandano nuovamente alla slide della domanda finché non si fornisce la risposta corretta.

Per introdurre l'attività si possono presentare le slide "***Fattori di rischio***" disponibili nel kit.

Per approfondimenti:

- Scheda informativa [Rischio cardiovascolare globale](#)
- Scheda informativa [Il controllo della pressione del sangue con un semplice cambiamento delle abitudini di vita](#)



LOVE **YOUR** HEART

SECONDO
INCONTRO

La salute vien
mangiando

Durata prevista

- 5 ore

Obiettivi

- Conoscere i principali nutrienti e le loro caratteristiche
- Conoscere e distinguere i principali gruppi di alimenti, le loro caratteristiche e proprietà
- Le linee guida per la sana alimentazione
- Le cotture amiche del cuore

Contenuti di approfondimento

- Nutrienti (carboidrati, zuccheri, proteine, grassi, vitamine, minerali, acqua) e gruppi alimentari
- Cucina a vapore, cucina al forno...
- Le linee guida INRAN
- Le linee guida per la ristorazione collettiva/ il pranzo fuori casa,
- La piramide alimentare della dieta mediterranea, piramide alimentari in altre culture e tradizioni gastronomiche

Attività

- Scheda 2A: Mettiamo ordine: Riconoscere i nutrienti principali in alcuni tipi di alimenti
- Scheda 2 B: Le famiglie: Associare alimenti a gruppi alimentari
- Scheda 2 C: Mattone dopo mattone: la piramide alimentare nella tradizione di casa

Risorse umane

- Medico o infermiere / OSS / formatore opportunamente formato da Medico
- Educatore / Cuoco / formatore – insegnante settore ristorativo



Materiali:

Slide Carboidrati, Grassi, Domande Chiave – ARTECO

Schede Frutta, Verdura, Latticini, Carni fresche, Carni trasformate, Pesce, Pane, Pasta, Bevande
– Marco Dalla Rosa

Ricetta: CREMA DI FAGIOLINI, VERZOTTINO E PISELLI; INSALATA DI FARRO E MELONE– Amorino Michelutti

Per approfondimenti:

 Linee Guida INRAN: http://sapermangiare.mobi/linee_guida.html

 Food-Based Dietary Guidelines in Europe:
<http://www.eufic.org/article/en/expid/food-based-dietary-guidelines-in-europe/>

Mettiamo ordine:

Riconoscere i nutrienti principali in alcuni tipi di alimenti

TEMPO PREVISTO: 1 ,5 ORE

L'attività inizia con la presentazione dei set di slide **Carboidrati** e **Grassi**



CARBOIDRATI



GRASSI

L'animatore del gruppo chiede poi al gruppo di mettere i seguenti cibi in ordine decrescente di contenuto di CARBOIDRATI per 100 gr

MELA FRESCA CON BUCCIA	RISO BRILLATO COTTO	BANANA	PETTO DI POLLO SALTATO IN PADELLA
PASTA INTEGRALE	SALMONE FRESCO	PASTA DI SEMOLA COTTA	PANETTONE
	CORN FLAKES	COCOMERO	

in ordine decrescente di contenuto di LIPIDI per 100 gr

PISTACCHI	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	MERLUZZO O NASELLO, SURGELATO, COTTO **	SALMONE FRESCO
BURRO	PARMIGIANO REGGIANO	COCOMERO	VITELLO, FILETTO, COTTO*
MORTADELLA	POLLO INTERO CON PELLE, COTTO**	MASCARPONE	PASTA DI SEMOLA, COTTA***

* saltato/a in padella senza aggiunta di grassi e di sale

** in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura

*** bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolata

Quale di questi olii è più ricco in grassi monoinsaturi, polinsaturi e saturi?

- Olio di cocco
- Olio di vinacciolo
- Olio di oliva

Nei corsi di ristorazione l'attività si accompagna alla preparazione commentata di due ricette dal ricettario a cura di Amorino Michelutti (CIVIFORM) **"LOVE YOUR FOOD"**:



A cura dello chef Michelutti

CREMA DI
FAGIOLINI,
VERZOTTINO
E PISELLI



A cura dello chef Michelutti

INSALATA DI
FARRO E
MELONE

Soluzione CARBOIDRATI:

1. CORN FLAKES (87,4 gr)
2. PANETTONE (56,2 g)
3. PANE INTEGRALE (48,5 g)
4. PASTA DI SEMOLA COTTA (30,3 gr)
5. RISO BRILLATO COTTO (24,2 gr)
6. BANANA (15,4 gr)
7. MELA FRESCA CON BUCCIA (10 gr)
8. COCOMERO (3,7 g)
9. SALMONE FRESCO (1 gr)
10. PETTO DI POLLO SALTATO IN PADELLA (0 gr)

Soluzione GRASSI

1. OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (99.9 gr)
2. BURRO (83.4 g)
3. PISTACCHI (56,1 gr)
4. MASCARPONE (47 gr)
5. PARMIGIANO REGGIANO (28,1 gr)
6. MORTADELLA (28.1)
7. SALMONE FRESCO: 12 gr
8. VITELLO, FILETTO, COTTO [saltato in padella senza aggiunta di grassi e di sale]: 11,5 gr
9. POLLO INTERO CON PELLE, COTTO [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]: 10,2 g
10. MERLUZZO O NASELLO, SURGELATO, COTTO [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]: 0,9 g
11. PASTA DI SEMOLA, COTTA [bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolata]: 0,5 gr
12. COCOMERO (0 gr)

Soluzione oli:

Monoinsaturi	• Olio di oliva
Polinsaturi	• Olio di vinacciolo
Saturi	• Olio di cocco

Scheda 2B

Le famiglie

TEMPO PREVISTO: 2,5 ORE

L'animatore del gruppo propone ai partecipanti di abbinare ciascuno degli alimenti di sotto elencati in colonna A al suo "GRUPPO ALIMENTARE" di appartenenza (elencati in colonna B).

L'elenco dei cibi può essere integrato, modificato, ridotto, secondo le esigenze di approfondimento del gruppo di beneficiari.

<p>COLONNA A ALIMENTI TIPO</p>	<p>COLONNA B GRUPPI ALIMENTARI SECONDO LINEE GUIDA INRAN 2003</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pollo 2. Riso 3. Coniglio 4. Patata 5. Anguilla 6. Strutto 7. Lenticchie 8. Pomodoro 9. Pane 10. Olio 11. Melanzana 12. Wurstel 13. Polpo 14. Pasta 15. Radicchio 16. Ceci 17. Melone 18. Carota 19. Farro 20. Yogurt 21. Uva 22. Burro 23. Salumi 24. Formaggio fresco 25. Fave 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereali, tuberi e derivati • Frutta e Ortaggi • Carni, pesce e uova, Legumi secchi • Latte e derivati • Grassi da condimento e oli vegetali



Una volta completato l'esercizio, si distribuiscono (a sorteggio) le schede sugli alimenti a micro-gruppi di partecipanti: **Frutta, Verdure, Carni Fresche, Carni trasformate, Pane e Pasta, prodotti ittici, latticini¹**.

19

Ciascun gruppo legge con attenzione la scheda e prepara un poster (o slide) con i concetti chiave appresi dalla lettura della scheda.

I poster vengono poi mostrati al gruppo classe e discussi.

L'animatore facilita, nella discussione, l'emersione delle informazioni chiave sulle caratteristiche e proprietà degli alimenti.

¹ Se la classe è poco numerosa, si possono abbinare più prodotti per alcuni sottogruppi: Frutta + Verdure; Carni fresche, trasformate e prodotti ittici; pane e pasta, Latticini.

Mattone dopo mattone:

la piramide alimentare nella tradizione di casa

TEMPO PREVISTO: 1 ORA

L'animatore del gruppo chiede ai partecipanti di rappresentare le loro abitudini alimentari su una piramide alimentare, in cui alla base si trovano gli alimenti mangiati con più frequenza nel corso del giorno e della settimana, mentre in cima sono collocati gli alimenti che si mangiano solo 2-3 volte in una settimana.



L'animatore propone quindi la visione, commentata del set di slide **Domande Chiave**.



A cura di ARTECO

DOMANDE
CHIAVE

Dopo il lavoro di gruppo di approfondimento, l'animatore delle attività propone la visione commentata del set di slide: **Alimenti protettivi**.



ALIMENTI
PROTETTIVI

A cura di ARTECO



TERZO
INCONTRO

Non di solo
pane vive
l'uomo

SALSE E CONDIMENTI NELLA DIETA MEDITERRANEA

Durata prevista

- 2 ore

Obiettivi

- Comprendere e valutare l'apporto calorico: i grassi nei condimenti
- Valutare non solo quantità ma anche qualità: grassi "nobili" e grassi nocivi
- Riconoscere le qualità dell'olio e l'olio di qualità: non solo lipidi ma vitamine...

Contenuti di approfondimento

- il fabbisogno lipidico e le calorie dei grassi
- i grassi saturi e grassi insaturi: proprietà ed effetti sulla salute
- come si produce l'olio, come si riconosce un buon olio, come individuare l'acidità dell'olio, come si conserva l'olio
- i profumi dell'olio e gli abbinamenti con il cibo (come usare l'olio in cucina per esaltarne il sapore e le proprietà nutritive)

Attività

- Scheda 3A: La caloria occulta... i grassi nei condimenti
- Scheda 3B: Dall'olivo al frantoio alla tavola: Edu-Degustazione di olio
- Scheda 3C: Preparazione piatti

Risorse umane

- Medico o infermiere / OSS / formatore opportunamente formato da Medico
- Educatore / Cuoco / formatore – insegnante settore ristorativo



Materiali:

Slide "Grassi" – ARTECO

Scheda "Olio" del prof. Dalla Rosa.

Ricetta: GRATIN DI ORATA SU LETTO DI SPINACI– Amorino Michelutti

La caloria occulta... i grassi nei condimenti

TEMPO PREVISTO: 1 ORA

L'animatore del gruppo chiede ai partecipanti di calcolare le calorie contenute nei seguenti alimenti / piatti:

Radicchio rosso (100 gr di radicchio, senza condimenti) = **13 kcal (lipidi 0,1 gr)**

Insalata di radicchio rosso (100 gr radicchio + 18 gr olio di oliva, cioè 2 cucchiaini rasi di olio) = **168 kcal (lipidi 18 gr)**

(100 gr di radicchio corrispondono a 2 PORZIONI MEDIE DI INSALATA DI RADICCHIO)

Riso brillato crudo (80 gr) = **282 kcal (lipidi: 0,3 gr)**

Riso con radicchio preparato con brodo di verdure: 80 gr di riso brillato crudo + 100 gr di radicchio crudo + Cipolle crude (q.b.) + Sedano crudo (5 gr) + Prezzemolo (q.b.) + Olio di oliva (9 gr) = **376 kcal (Lipidi 10,2 gr)**

Riso in bianco con burro e parmigiano (80 gr di riso brillato crudo + 15 gr burro + 9 gr parmigiano): **430 kcal (15.4 g)**

Carote crude (250 gr di carote): **92 kcal (lipidi: 0,5 gr)**

Carote al burro (250 gr di carote + 15 gr di burro + 1 gr di farina): **209 kcal (lipidi: 13 gr)**

I partecipanti si possono aiutare utilizzando tabelle nutrizionali ed eventuali applicazioni per il calcolo degli apporti nutrizionali.

Per rinforzare la conoscenza del valore nutrizionale e delle caratteristiche dei diversi tipi di grassi, l'animatore ripropone quindi la visione, commentata, del set di slide **Grassi**.



GRASSI

Dall'olivo al frantoio alla tavola – EDU-DEGUSTAZIONE

TEMPO PREVISTO: 1 ORA

L'animatore (possibilmente) è un degustatore di Olio, che introduce la degustazione con una breve spiegazione di come viene prodotto l'olio.

Vengono quindi distribuite le schede assaggio O.L.E.A. (Organizzazione Laboratorio Esperti Assaggiatori) didattiche e serviti almeno 2 bicchierini (anonimi e conformi ai requisiti per le degustazioni di olio) di olio diverso.

Si procede quindi con una spiegazione di come si degusta l'olio:

- Caratteristiche di un olio rilevanti per apprezzarne la qualità sensoriale e nutrizionale
- Possibili difetti di un olio
- Tecnica di assaggio dell'olio.

Si assaggia il primo olio e ciascun partecipante si cimenta nella compilazione della scheda OLEA per quell'olio.

Si assaggia il secondo (ed eventualmente gli altri oli) e si compilano le relative schede.

Una volta compilate le schede, si svelano le provenienze degli oli, i processi di produzione e le informazioni delle schede tecniche degli oli assaggiati.

Se si preferisce, si può fare la degustazione NON ALLA CIECA, ma facendo presentare da un piccolo gruppo di partecipanti prima di ogni assaggio l'olio da degustare.

A conclusione della degustazione di consegna, legge e commenta la scheda "*Olio*" del prof. Dalla Rosa.



OLIO

Esercizi di stile sui piatti con grassi nobili

TEMPO PREVISTO: 1 ORA

In cucina didattica.

Si realizza, sotto la guida del formatore-chef, il **GRATIN DI ORATA SU LETTO DI SPINACI**– dal ricettario LOVE YOUR FOOD a cura di Amorino Michelutti (CIVIFORM).

La preparazione è accompagnata da riflessioni, osservazioni e suggerimenti pratici che mettono in evidenza i criteri con cui è stato elaborato il piatto, in relazione alle caratteristiche degli ingredienti utilizzati e delle tecniche di cottura.



A cura dello chef Michelutti

GRATIN
DI ORATA
SU LETTO
DI
SPINACI



LOVE **YOUR** HEART

QUARTO
INCONTRO

Quanto sa di
sale lo
scender e il
salir per
l'altrui scale

Durata prevista

- 3 ore

Obiettivi

- Conoscere la quantità massima consigliata di sale (cloruro di sodio)
- Riconoscere il contenuto di sale nei cibi (anche i più insospettabili!!): saper leggere le etichette
- Comprendere gli effetti dell'uso eccessivo di sale sulla salute (ipertensione, rischio cardiovascolare-cerebrovascolare...)
- Conoscere e saper utilizzare nella cucina i sali "speciali" (ipo-sodici, iodati...)
- Conoscere ed applicare strategie culinarie per ridurre l'apporto di sale (uso delle spezie, tecniche di cottura in grado di conservare / esaltare il sapore del cibo e le sue proprietà nutrizionali)

Contenuti di approfondimento

- Il sale: cos'è, quali alimenti lo contengono, Sali speciali
- Le etichette alimentari e le informazioni fornite sul contenuto di sale e altri minerali
- Ipertensione (cos'è, cosa può causare, influenza dell'alimentazione sull'ipertensione: non solo sale: fattori di rischio e fattori di protezione...)
- Cucina con le spezie e cotture che aiutino a ridurre il consumo di sale

Attività

- Scheda 4A: "Per un granello in più..."
- Scheda 4B: "Caccia al sale" (esercizi di lettura delle etichette alla ricerca del sale nascosto)

Risorse umane

- Medico o infermiere / OSS / formatore opportunamente formato da Medico
- Educatore / Cuoco / formatore – insegnante settore ristorativo



Materiali:

Slide Sale – ARTECO

Scheda “Leggere le Etichette” e scheda “Cotture” – prof. Dalla Rosa

Ricette: COUS COUS CON AZUKI E ASPARAGI , SFORMATINO DI RISO VENERE SU CREMA
PORTOGHESE – Amorino Michelutti

Per un granello in più...

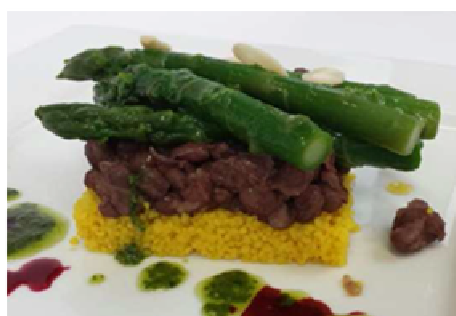
TEMPO PREVISTO: 1,5 ore

L'animatore introduce l'argomento con la visione del set di Slide: **Sale**



Si mostrano e assaggiano quindi diversi tipi di sale: sale iposodico, sale iodato, gomasio...

In cucina didattica si sperimenta la cucina con il gomasio attraverso la preparazione delle ricette di **COUS COUS CON AZUKI E ASPARAGI** e **SFORMATINO DI RISO VENERE SU CREMA PORTOGHESE** dal ricettario LOVE YOUR FOOD a cura di Amorino Michelutti (CIVIFORM).



A cura dello chef Michelutti

COUS COUS
CON AZUKI E
ASPARAGI



A cura dello chef Michelutti

SFORMATINO
DI RISO
VENERE SU
CREMA
PORTOGHESE

Al termine dell'attività di distribuisce, legge e commenta la scheda "**Cotture**" del prof. Dalla Rosa



A cura del Prof. Dalla Rosa

COTTURE

Scheda 4B

Caccia al sale

TEMPO PREVISTO: 1,5 ore

L'animatore presenta un paniere di alimenti confezionati a sua scelta, che comprenda:

- Derivati da cereali (es. corn flakes, grissini, crackers, biscotti, fette biscottate...)
- Sottoli/sottaceti/ scatolette o vasetti di prodotti in salamoia
- Cibi precotti (es. pizza, stinco, alette di pollo...)
- Insaccati (es. wurstel, salami, tranci di salume sotto vuoto...)
- Formaggi
- Bibite
- Salse pronte
- Cioccolata in barrette o in crema

Si suddivide il gruppo classe in 4-5 gruppi di 4-5 persone.

Ciascun gruppo pesca dal paniere almeno 3 prodotti di diversa tipologia.

Su post-it viene scritto per ciascun prodotto il nome del prodotto e il suo contenuto in sodio per 100 gr e per porzione (in caso di prodotti in confezioni mono-dose).

Si raccolgono, uno alla volta, i post-it di ciascun gruppo e li si dispongono in ordine di contenuto in sodio per 100 gr sulla lavagna.

Si discute quindi di quali sono i prodotti più ricchi in sodio e delle porzioni con cui solitamente si consumano, per valutare, insieme all'animatore del gruppo, quali tipi di cibo, nella alimentazione quotidiana tipo, apportano le maggiori quantità di sodio in relazione al loro contenuto e alle quantità che se ne usa mangiare.

L'attività si conclude con la distribuzione e lettura della scheda di approfondimento "**LEGGERE LE ETICHETTE**" redatta dal Prof. Dalla Rosa.



A cura del Prof. Dalla Rosa

LEGGERE
LE
ETICHETTE



LOVE **YOUR** HEART

QUINTO
INCONTRO

... E il
naufragar
mi è dolce in
questo
mare...

Durata prevista

- 2 ore

Obiettivi

- Conoscere il nesso tra iperglicemia e rischio cardiovascolare
- Conoscere le giuste quantità di zuccheri e le qualità da preferire per le persone a seconda della fascia d'età e della presenza di patologie specifiche (diabete, obesità...)
- Comprendere i processi della digestione che portano alla scomposizione di amidi complessi e alcool in zuccheri
- Riconoscere e valutare gli zuccheri nascosti

Contenuti di approfondimento

- Il rischio cardiovascolare legato al consumo di zuccheri (dieta ipercalorica, diabete...)
- L'indice glicemico del pasto in relazione agli alimenti che lo costituiscono e la loro cottura
- C'è zucchero (semplice) e zucchero (complesso): gli zuccheri "concessi" per le persone diabetiche
- Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole

Attività

- Scheda 5A: Dal chicco al granello
- Scheda 5B: Dal bicchiere al giro vita
- Scheda 5C: Scelgo bene fuori casa: breve modulo di sopravvivenza alle tentazioni (snack)

Risorse umane

- Medico o infermiere / OSS / formatore opportunamente formato da Medico
- Educatore / Cuoco / formatore – insegnante settore ristorativo



Materiali:

Slide: Carboidrati di ARTECO

Scheda "Bevande" del prof. Dalla Rosa

Ricette CROSTATINA AL GRANO SARACENO, MOUSSE ALLO YOGURT E FRUTTI DI BOSCO -
Amorino Michelutti

Dal chicco al granello ...

TEMPO PREVISTO: 0,5 ore

L'animatore riprende l'argomento CARBOIDRATI con la visione del set di Slide: **Carboidrati**



L'animatore evidenzia le caratteristiche di zuccheri semplici e zuccheri complessi, gli amidi e gli amidi resistenti .

Si approfondisce il concetto di indice glicemico e carico glicemico, oltre alle influenze degli abbinamenti con altri nutrienti o fibre (solubili o insolubili) o della cottura sull'assorbimento dei carboidrati.

Scelgo bene fuori casa: breve modulo di sopravvivenza alle tentazioni (snack)

TEMPO PREVISTO: 1,5 ore

In cucina didattica si sperimenta la cucina senza zuccheri aggiunti attraverso la preparazione delle ricette di **CROSTATINA AL GRANO SARACENO e MOUSSE ALLO YOGURT E FRUTTI DI BOSCO** dal ricettario LOVE YOUR FOOD a cura di Amorino Michelutti (CIVIFORM).



A cura dello chef Michelutti

CROSTATINA
AL GRANO
SARACENO



A cura dello chef Michelutti

MOUSSE
ALLO YOGURT
E FRUTTI DI
BOSCO

Per approfondimenti:

Puoi realizzare uno “snackometro” registrando su una tabella per diversi snack in commercio i relativi valori nutrizionali dichiarati in etichetta, per valutare quali possono essere considerate “consigliabili” e quali “non consigliabili” secondo criteri nutrizionali (considerando la situazione



attuale caratterizzata da un'elevata prevalenza di obesità e sovrappeso e da un'eccessiva assunzione di calorie e grassi saturi).

Gli aspetti nutrizionali da valutare sono:

- apporto energetico (Kcal per pezzo)
- densità energetica (Kcal/100g di prodotto)
- contenuto in grassi saturi (g di grassi saturi/100g di prodotto)
- presenza di grassi idrogenati

Un esempio dall'Italia:

http://www.inadolescenza.it/pdf/pubblicazioni/snackometro_ASL_NA1_Centro_ottobre2012.pdf

Dal bicchiere al girovita ...

TEMPO PREVISTO: 0,5 ore

Si distribuisce, legge e commenta la scheda "Bevande" del prof. Dalla Rosa



A cura del Prof. Dalla Rosa

BEVANDE

Si approfondisce il tema dell'apporto calorico delle diverse tipologie di bevande .

Occorre sottolineare che anche l'alcol contenuto nelle bevande alcoliche è esso stesso fonte di calorie, e dunque "ingrassa". Ogni grammo di alcol etilico apporta circa 7 chilocalorie, ossia un quantitativo quasi doppio rispetto a proteine e carboidrati (4 kcal), e quasi uguale a quello dei grassi (9 kcal). Si tratta di calorie "vuote", perché prive di qualsiasi nutriente utile per l'organismo. Di esse bisogna quindi tener conto, soprattutto quando ci sono problemi di sovrappeso e si segue una dieta dimagrante. Un bicchiere di vino ha le stesse calorie di un cucchiaino di olio (Fonte: http://sapermangiare.mobi/44/per_saperne_di_piu/le_bevande_alcoliche.htm).



Ringraziamenti

Casa Artusi

Giordano Conti - Presidente

Susy Patrito Silva - Direttrice

Marco Dalla Rosa – Membro del Comitato Tecnico Scientifico – Direttore Centro Interdipartimentale di Ricerca Industriale sull’Agroalimentare - Coordinatore Corso di Laurea in Scienze dei Consumi Alimentari e della Ristorazione

Comune di Forlimpopoli

Laila Tentoni – Dirigente servizio Scuola

Cristina Barducci – Dietista incaricata

ARTECO

Mahsa Farsad, MS, RD, LD (master's of science, registered dietitian, licensed dietitian) - Miami Florida

Scuola Centrale Formazione e i suoi associati

Federica Sacenti - Responsabile area servizi alle imprese e al territorio - *CEFAL Emilia Romagna*

Lorena Sassi – Referente progetti internazionali - *CEFAL Emilia Romagna*

Amorino Michelutti – Chef e docente corsi di cucina - *CIVIFORM*

Lamberto Pressato – Coordinatore scientifico del progetto Love Your Heart

Egidio Silvan – coordinatore area socio-assistenziale

Credits

Il prodotto è realizzato da Scuola Centrale Formazione (con la collaborazione dei suoi associati CEFAL Emilia Romagna e CIVIFORM) con il contributo tecnico-scientifico di Casa Artusi e del Comune di Forlimpopoli nell’ambito del progetto di cooperazione transfrontaliera IPA Adriatico “Love Your Heart”



LINK CONSIGLIATI PER GLI OPERATORI

Modello regionale di presa in carico del bambino obeso e sovrappeso – Regione Emilia Romagna:

http://www.saluter.it/documentazione/rapporti/contributi/Contributi_76_2013.pdf/at_download/file/Contributi_76_2013.pdf

BIBLIOGRAFIA

Fondazione “Per il tuo cuore” promossa dall’Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri

<http://www.anmco.it/PerIlTuoCuore/malattie/attaccocardiaco.html> ;

<http://www.anmco.it/PerIlTuoCuore/malattie/scompensocardiaco1.html>

- **OBESITÀ: NON SOLO UN PO' DI CICCIA!!!**
http://www.cuore.rai.it/schede/10_Obesit%C3%A0.pdf
- **Ipertensione:**
http://www.sicardiologia.it/index.php?option=com_content&task=view&id=326&Itemid=761
- **Colesterolo o trigliceridi? Intervista al Dott. Attilio Maseri, presidente Fondazione per il Cuore:** <http://video.corriere.it/colesterolo-pressione-alta/4d237f56-9ab4-11e1-9cca-309e24d49d79>

European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice (version 2012) <http://eurheartj.oxfordjournals.org/content/33/13/1635.full.pdf>

Giuseppe Piccoli. Un giusto consumo di sale: obiettivo per tutti.

http://www.fondazioneitalianadelrene.org/wp-content/uploads/2012/09/Un-giusto-consumo_Piccoli.pdf. Accessed May 1st 2014.



Associazione Di Panificatori e Affini. Poco sale per guadagnare salute.

<http://www.assipan.it/POCO%20SALE%20PER...%20GUADAGNARE%20SALUTE.pdf>.

Accessed May 1st 2014.

Canadian Hypertension Education Program (CHEP) 2014 Recommendations.

<http://www.hypertension.ca/en/chep>. Accessed April 26th 2014.

Robert H. Ecke, John M. Jakicic, Jamy D. Ard, et al. AHA/ACC Guideline on Lifestyle Management to Reduce Cardiovascular Risk. A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines.

<http://circ.ahajournals.org/content/early/2013/11/11/01.cir.0000437740.48606.d1>. Accessed April 26th 2014.

United States Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Prevention. Salt and Sodium, 10 tips to help you cut back. <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet14SaltandSodium-BlkAndWht.pdf>. Accessed April 26th, 2014.

Feng J He,¹ Jiafu Li,² Graham A MacGregor. Effect of longer term modest salt reduction on blood pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomised trials. British Medical Journal. 2013; 346:f1325

Kirsten Bibbins-Domingo, Glenn M. Chertow, Pamela G. Coxson, et al. Projected Effect of Dietary Salt Reductions on Future Cardiovascular Disease. The New England Journal of Medicine. 2010;362:590-9.

Canadian Hypertension Education Program. Sodium Background: The Silent Additive. http://www.lowersodium.ca/uploads/DetailedBbackgrounder_%20July2010.pdf. Updated July 2010. Accessed April 26thd 2014.



Gruppo Di Lavoro Intersocietario per la riduzione del consumo di sale in Italia. Meno sale, più salute. Tutto quello che avreste volute sapere sull'utilizzo del sale.

<http://www.menosalepiusalute.it/images/saleesalute/LIBRETTO%20MENO%20SALE%20PIUSALUTE%20-Malesci-Gircsi%202012.pdf>. Accessed april 26th, 2014.

Gruppo Di Lavoro Intersocietario per la riduzione del consumo di sale in Italia. Meno Sale, più salute, oltre ipertensione arteriosa.

http://sinu.it/sale/Poster%20%20SINU_WASH%20%202010.pdf. Accessed April 26th, 2014.

Società Italiana di Nutrizione Umana. Etichettatura degli alimenti e sale.

http://www.sinu.it/public/meno_sale_piu_salute/etichettatura_alimenti_e_sale.pdf.
[pubblicato il Marzo 2014](#). Accessed April 26th, 2014.

Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in agricoltura. Le etichette alimentari, guida alla lettura.

http://sito.entecra.it/portale/public/documenti/Le_etichette_alimentari_guida_alla_lettura.pdf Pubblicato 2013. Accessed April 26th, 2014.

Pass Up the Salt: removing excess sodium from your eating plan. Nutrition 411.

www.nutrition411.com/education-materials/heart-health/item/.../1502. Reviewed August, 2012. Accessed April 26th, 2014.

Vasanti S. Malik, Barry M. Popkin, George A. Bray, Jean-Pierre Despre's, Frank B. Hu. Sugar-Sweetened Beverages, Obesity, Type 2 Diabetes Mellitus, and Cardiovascular Disease Risk. American Heart Association. Circulation 2010; 121: 1356-1364. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.109.876185.

L'EFSA stabilisce valori dietetici di riferimento per l'assunzione di nutrienti.

<http://www.efsa.europa.eu/it/press/news/nda100326.htm>. pubblicato 26 Marzo, 2010. Accessed April 26th, 2014.



Etichettatura Nutrizionale. Laboratorio Chimico, Camera di commercio Torino.

http://images.es.camcom.it/f/UEistruzioneiperlusomaterialeconvegni/97/974_ESUCCP_3112013.pdf. Pubblicato 30 Gennaio. 2013. Accessed April 26th 2014.

Marcia C. de Oliveira Otto, Jason H. Y. Wu, Ana Baylin, et al. Circulating and Dietary Omega-3 and Omega-6 Polyunsaturated Fatty Acids and Incidence of CVD in the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. *Journal of the American Heart Association*. 2013;2:e000506 doi: 10.1161/JAHA.113.000506.

Susan E. Brein, Paul E Ronksley, Barbara J Turner, Kenneth J Mukamal, William A Ghali. Effect of alcohol consumption on biological markers associated with risk of coronary heart disease: systematic review and meta-analysis of interventional studies. *British Medical Journal*. 2011; 342:d636.

Sara Arranz, Gemma Chiva-Blanch, Palmira Valderas-Martinez, et al. wine, beer, alcohol and polyphenols on Cardiovascular Disease and Cancer. *Nutrients*. 2010; 4, 759-781.

Christian Heiss, Carl L. Keen, and Malte Kelm. Flavonols and cardiovascular disease prevention. *European Heart Journal*. 2010; 31.2583-2592

Mary F.-F. Chong, Rory Macdonald and Julie A. Lovegrove. Fruit polyphenols and CVD risk: a review of human intervention studies. *British Journal of Nutrition*. 2010; 104, S28–S39

Taylor C. Wallace. Anthocyanins in Cardiovascular Disease. *American Society for Nutrition Adv. Nutr.* 2011; 2: 1–7

Rob M. van Dama,b,c, Nasheen Naidooa, and Rikard Landberg. Dietary flavonoids and the development of type 2 diabetes and cardiovascular diseases: review of recent findings . *Curr Opin Lipidol*. 2013; 24:25–33



Cardioprotective diet:

Dariush Mozaffarian, Lawrence J. Appel and Linda Van Horn. Components of a Cardioprotective Diet: New Insights. **American Heart Association**. *Circulation*. 2011;123:2870-2891. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.110.968735

Sodium and food sources. Centers for Disease Control and Prevention. <http://www.cdc.gov/salt/food.htm>. Aggiornato 5 giugno, 2013. Accessed April 26th, 2014.

a.: Joan Mam Franklin. Nutrition education for sodium controlled diets. In: Manual of Medical Nutrition Therapy, **Florida Academy of Nutrition and Dietetics**. Ed. 2013. <http://www.eatrightflorida.org/manual/>. Accessed May 1st, 2014.

Fats: some common myths. <http://www.nutrition411.com/component/k2/item/1129-fats-some-common-myths>. aggiornato Ottobre, 2009. Accessed May 4th, 2014.

Australian Heart Foundation's approach to healthy eating. <http://www.heartfoundation.org.au/healthy-eating/Pages/default.aspx>

Evidence-based position papers and guidelines from the **Australian Heart Foundation** for dietitians and other health professionals working in the area of nutrition and cardiovascular health. <http://www.heartfoundation.org.au/information-for-professionals/food-professionals/Pages/guides-policies-position-statement.aspx>

World Health Organization. Prevention of Cardiovascular Disease, Guidelines for assessment and management of cardiovascular risk. 2007. http://ish-world.com/downloads/activities/71665_71665_OMS_INT-RETIRATION.pdf . Accessed May 4th , 2014.

American Heart Association (AHA): Recommendations about healthy eating <http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating/The->



[American-Heart-Associations-Diet-and-Lifestyle-Recommendations_UCM_305855_Article.jsp](#)