

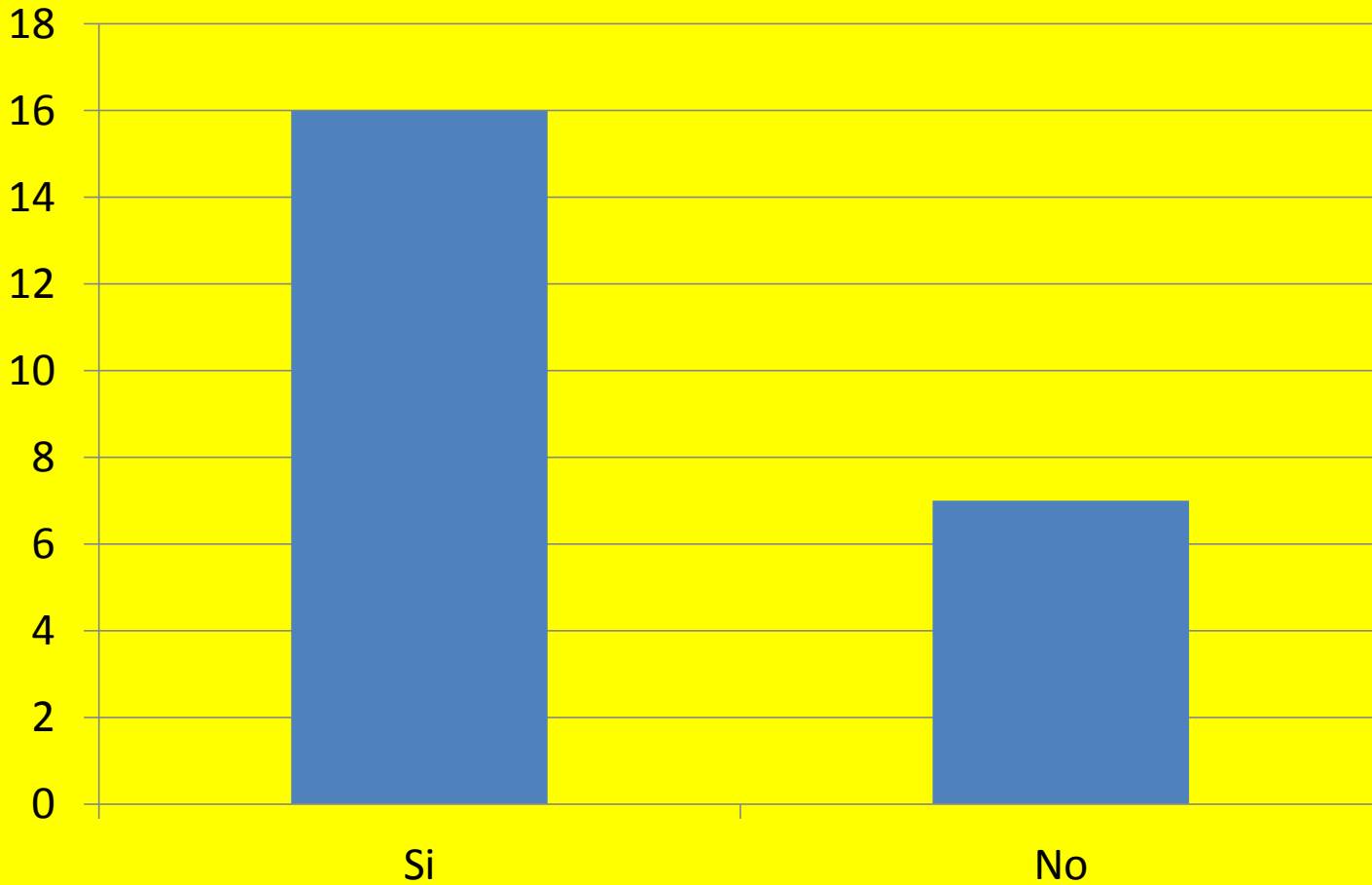
INDAGINE CONDOTTA NELLA 2^A:

Gli alunni fanno la prima colazione ?

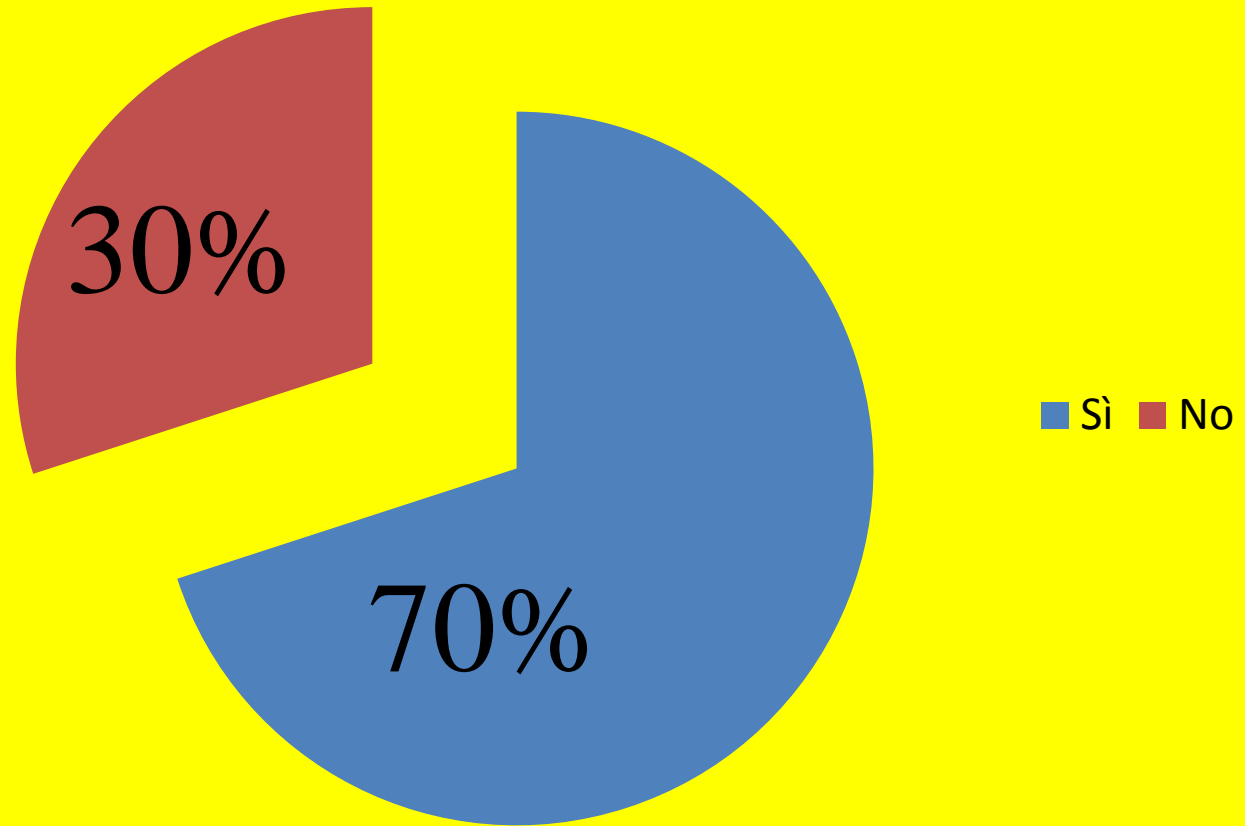
VARIABILE QUALITATIVA : FARE LA PRIMA COLAZIONE	FREQUENZA ASSOLUTA: (n° alunni)	FREQUENZA RELATIVA:
Sì	16	16/23
No	7	7/23

Dall'analisi dei dati emerge che: la maggior parte degli alunni **fa la prima colazione**, ciò rappresenta **la moda** del fenomeno, con **valore modale:16 alunni**

ORTOGRAMMA RELATIVO ALLA VARIABILE: FARE LA PRIMA COLAZIONE



AREOGRAMMA RELATIVO ALLA VARIABILE STUDIATA



INDAGINE CONDOTTA NELLA 2^A :

Che cosa mangiano gli alunni?

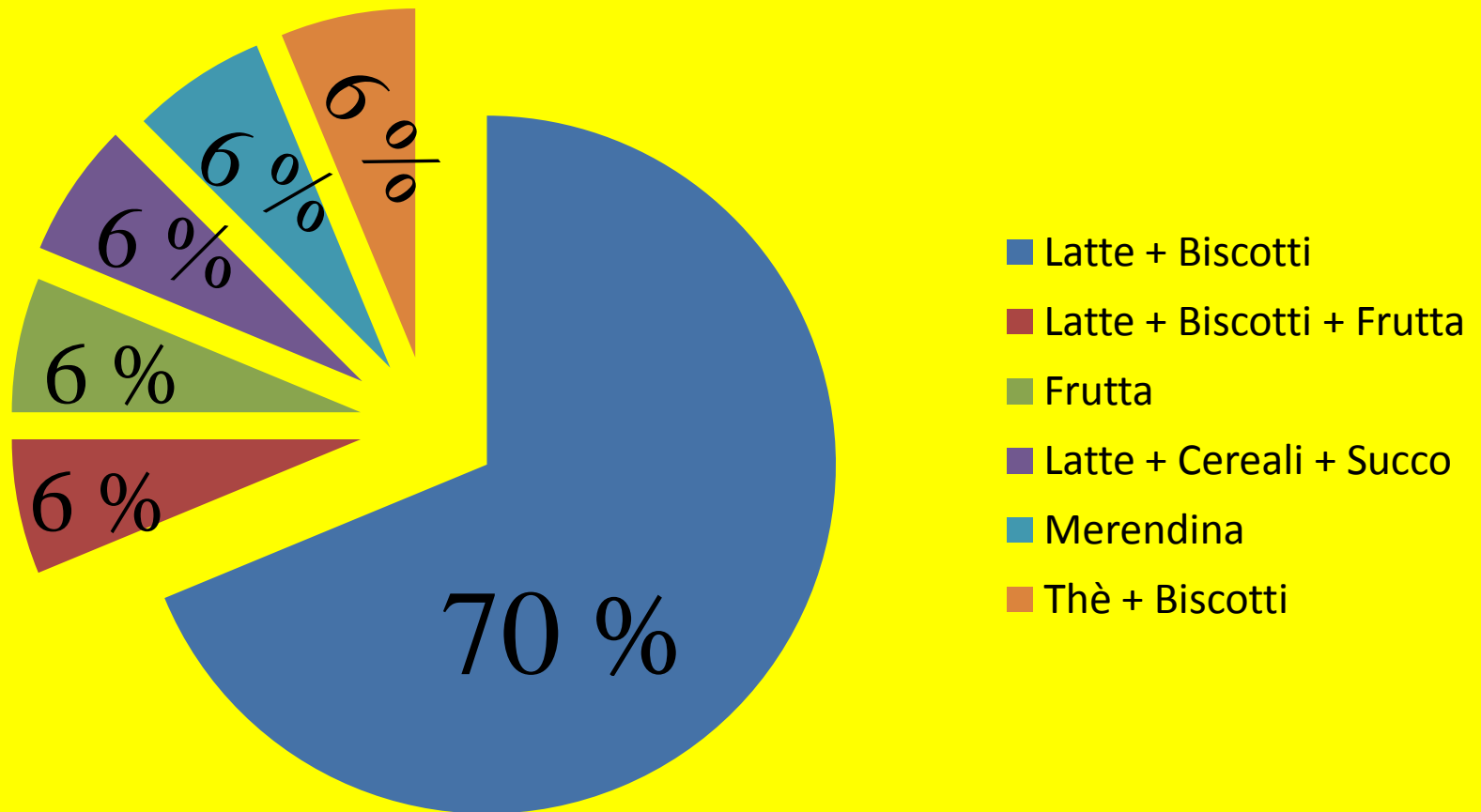
VARIABILE QUALITATIVA: TIPOLOGIA ALIMENTI	FREQUENZA ASSOLUTA: (n ° alunni)	FREQUENZA RELATIVA :
Latte + Biscotti	11	11/16
Latte + Biscotti + Frutto	1	1/16
Frutta	1	1/16
Thè + Biscotti	1	1/16
Latte + Biscotti + Succo	1	1/16
Merendina	1	1/16

Dall'analisi dei dati emerge che: la maggior parte degli alunni mangia **latte + biscotti**, che è quindi **la moda** del fenomeno con **valore modale: 11 alunni**

COSA MANGIANO GLI ALUNNI A COLAZIONE ?



COSA MANGIANO GLI ALUNNI A COLAZIONE ?



OBIETTIVO

Con questo lavoro vogliamo fare in modo che la frequenza relativa degli alunni che fanno la prima colazione diventi il 100 % !

Perciò ecco alcune note informative sulla prima colazione e sulla sua importanza per il benessere del nostro corpo:

Perché la colazione è importante ?

- Chi non fa una **colazione** abbondante al mattino, nel corso della giornata tende a mangiare di più, con il rischio di **ingrassare**.

Chi fa colazione solo con un caffè ingrassa di 2-3 chili l'anno.

Una recente ricerca universitaria americana condotta nel Minnesota, ha scoperto che non facendo colazione si prendono 2-3 chili in più l'anno, diversamente da chi ha condotto una regolare colazione giornaliera. Questo perché, al risveglio, il nostro corpo necessita di:

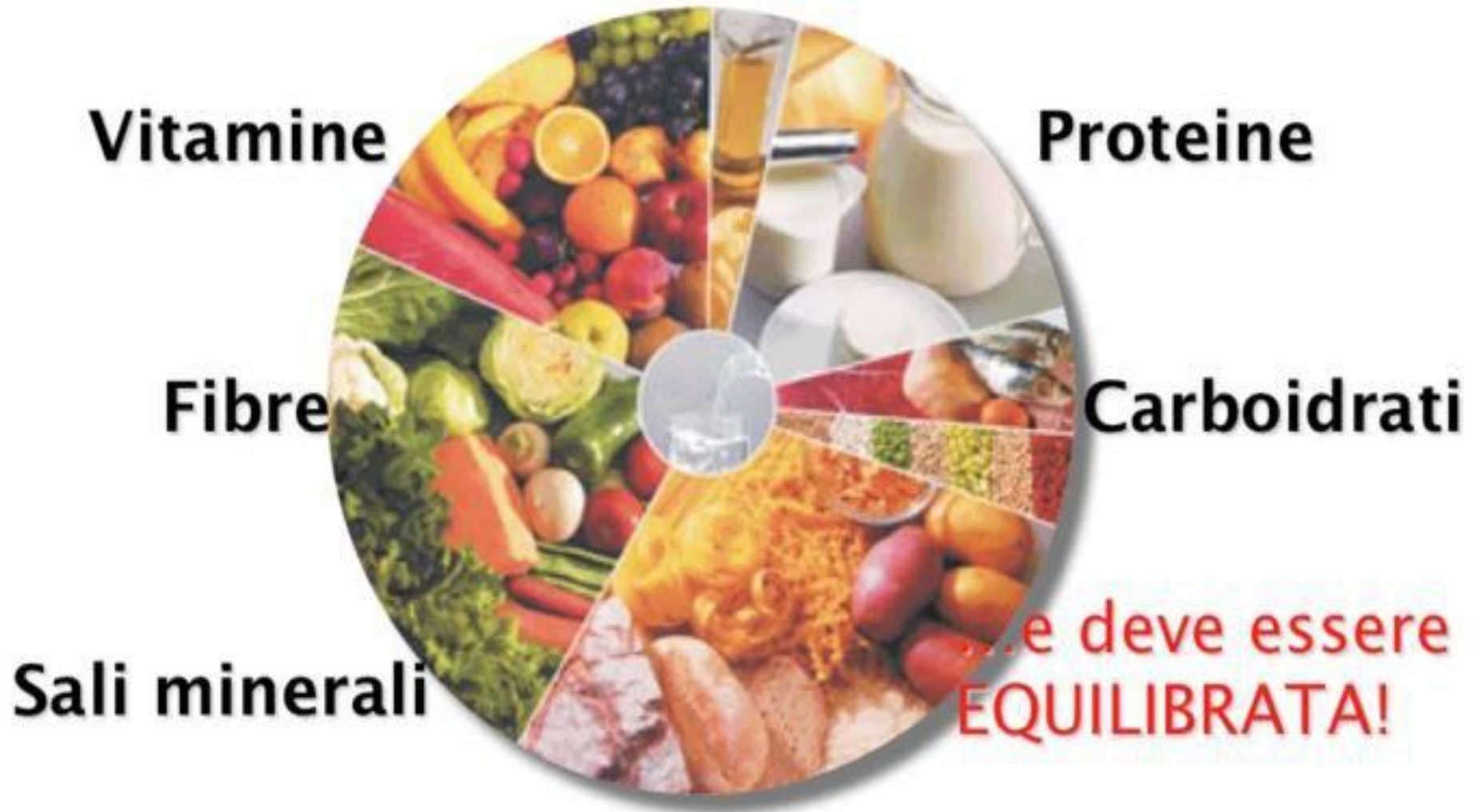
1. Eliminare le scorie prodotte durante la notte
2. Integrare la quantità di acqua consumata
3. Nutrire l'organismo per affrontare la giornata.

Pertanto, una colazione equilibrata deve:

1. Mantenere costante il livello di zuccheri nel sangue
2. Recuperare i liquidi
3. Fornire nutrienti energetici e plastici.

Perciò mangiare dopo il risveglio, e quindi dopo un periodo di digiuno, fornisce all'organismo le energie necessarie per essere più attivo, cosa che non succede a chi affronta la giornata con la pancia vuota; inoltre, **la prima colazione stimola il metabolismo** e fa sì che non si arrivi al prossimo pasto con la fame.

Cosa deve contenere la nostra “colazione ideale”?

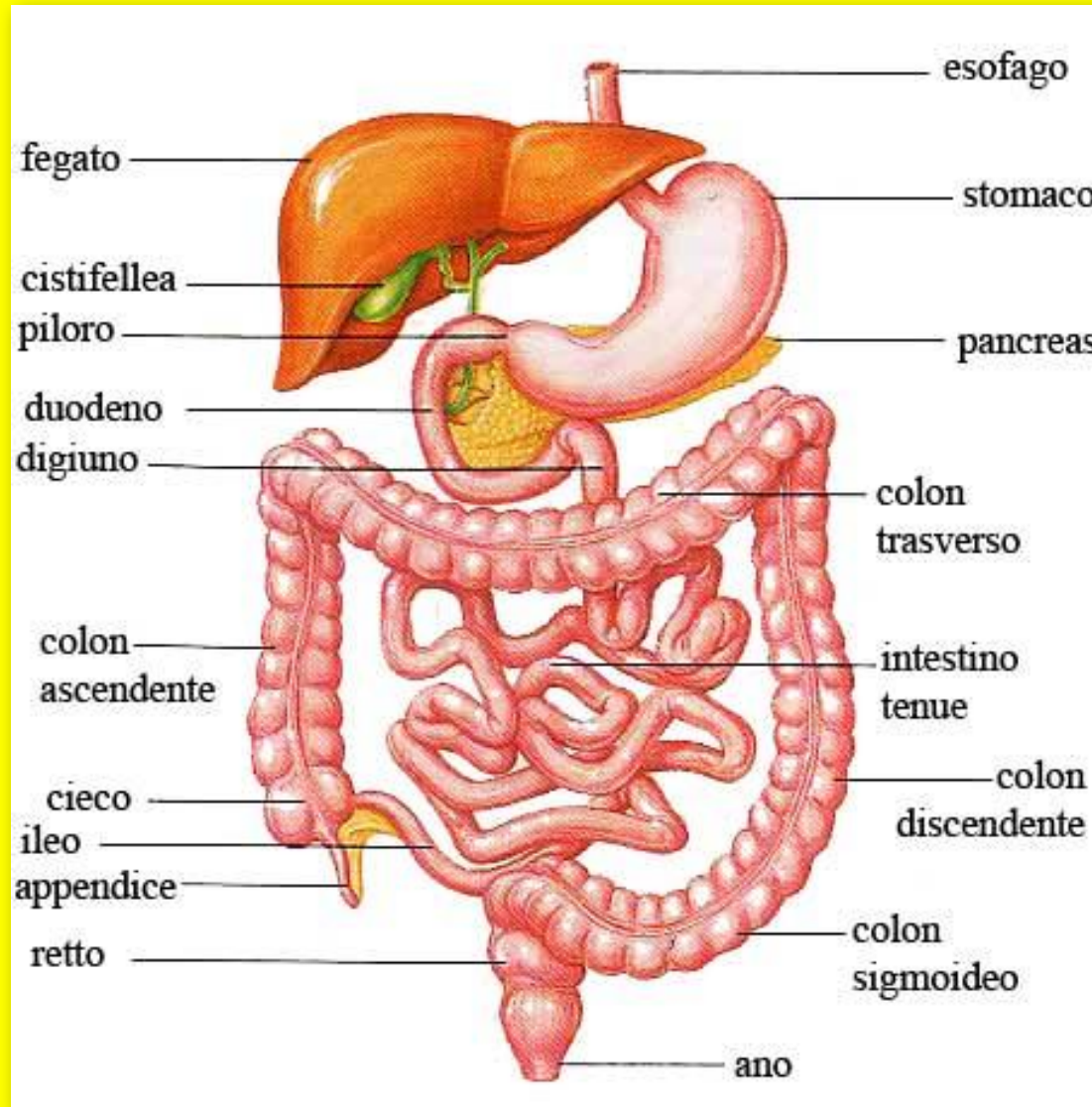


Cosa rischi se non fai bene colazione?

Una colazione saltata, oppure mal fatta, espone il nostro organismo a una serie di rischi.

- 1. Aumenta la fame.** Lo stomaco vuoto scatena il senso di fame già dalle dieci del mattino.
- 2. Il metabolismo rallenta.** Quando si rimane a digiuno per molte ore il metabolismo rallenta e l'organismo fa fatica a bruciare le calorie e quindi produce un progressivo aumento del peso cioè l'effetto contrario di quello sperato.
- 3. Si digerisce male.** I succhi gastrici, eccitati dalla assunzione di un solo caffè, scatenano un'infiammazione del tratto digerente e appesantiscono la digestione.

L'APPARATO DIGERENTE



La mancanza di una colazione comporta un **innalzamento dei livelli di colesterolo e una diminuzione dell'azione dall'insulina** (un ormone che regola i livelli di zucchero nel sangue).

Inoltre chi salta la colazione, per un meccanismo di compensazione, tende ad assumere durante la giornata cibi più calorici e grassi che il metabolismo rallentato non riesce a bruciare, facilitando l'aumento del peso.



LA COLAZIONE DEGLI ITALIANI

Fra i nostri connazionali, la percentuale di coloro che saltano la colazione sarebbe limitata al 17% circa ma, rimane un solido 15% che non va oltre la tazza di caffè, mentre il 18% esce di casa per fare colazione al bar con un cappuccino e una brioche.

Se si osserva la geografia e la diversità di genere degli italiani, possiamo notare che al **nord**, prevalentemente, si fa colazione a casa, mentre al **sud** si va al bar oppure non si fa.



COSA AVVIENE NELL'ORGANISMO UMANO DURANTE LA PRIMA COLAZIONE ?

Con la colazione si devono introdurre nell'apparato digerente cibi liquidi e solidi.

I primi mettono in funzione l'**attività gastrica**, i secondi hanno il compito di svuotare la cistifellea dalla bile.

Quest'ultima funzione ha due finalità:

- 1) permettere una digestione migliore nel corso della giornata,
- 2) fare in modo di non accumulare troppa bile nella colecisti, cosa che potrebbe favorire la formazione di calcoli biliari.



QUAL E' LA COLAZIONE IDEALE ?

La **colazione** ideale deve fornire all'incirca il 15-20% delle calorie complessive giornaliere (tutto in base a età, peso, sesso e attività lavorativa) e sostanze nutrizionali a cui l'organismo non può rinunciare tipo: amminoacidi essenziali, acidi grassi essenziali e alcuni minerali tipo: calcio, ferro e vitamine di gruppo B e C.

Inoltre in una colazione ideale è consigliabile assumere zuccheri semplici e complessi, che si possono introdurre tramite cereali, biscotti, frutta ecc..

Importante è l'assunzione di fibre (contenute in frutta e nei cereali integrali), poiché facilitano il transito intestinale.

CONSIGLI PER UNA COLAZIONE LEGGERA, ENERGETICA E SU MISURA

- **La frutta:** ottimo alimento regolatore ricco di vitamine, sali minerali, acqua e fibre da consumare a colazione, che non affatica l'apparato digerente.
- **Il succo di frutta:** dissetante, ricco di antiossidanti e Sali minerali rappresenta un ottima scelta per la prima colazione, purché non abbia zuccheri aggiunti.
- **Pane integrale con marmellata:** ricco di fibre, associa agli amidi del pane, gli **zuccheri semplici** della marmellata
- **Una manciata di frutta secca:** con proteine e acidi grassi essenziali è molto utile per bilanciare la colazione e tenere sotto controllo il **colesterolo**.

- **Latte e yogurt parzialmente scremati:** forniscono **calcio**, proteine, **fermenti lattici** e il giusto quantitativo di grassi.
- **Cioccolato fondente:** per i golosi, e non solo, perché esso contiene **ferro, fosforo e grande quantitativo di potassio**.



CONCLUSIONI

- **La prima colazione al pari di cena e pranzo è un pasto a tutti gli effetti: saltarla vuol dire rinunciare a un momento del nostro piano alimentare giornaliero e partire la giornata con le forze di “riserva”.**
- **Consumata regolarmente, all’interno di una dieta sana ed equilibrata, influisce positivamente sullo stile di vita e contribuisce a migliorare, a ogni età, lo stato di salute riducendo il rischio di sovrappeso e obesità.**

ESEMPI DI COLAZIONE DEL MATTINO PER BAMBINI:

- Latte 200 g, zucchero 10 g, cacao 10 g, biscotti 30 g
Proteine :10 Grassi:12 Zuccheri : 49
Kcal:330
- Latte 200 g, zucchero 10 g, corn-flakes 50 g
Kcal:340



ESEMPI DI COLAZIONE DEL MATTINO PER RAGAZZI:

- Latte 250 g, zucchero 10 g, pane 80 g,
burro 10 g, marmellata 10 g
Kcal: 520



ESEMPI DI COLAZIONE DEL MATTINO PER ADULTI:

- Tazza thè verde, Biscotti Integrali 40 g
- Spremuta Arancia 200 ml, 4 Fette Biscottate 30 g, 6 cucchiaini di Marmellata
- Spremuta Arancia 200 ml, 1 Plum-cake
- Tazza di thè verde, 1 Cornetto



ESEMPI DI COLAZIONE DEL MATTINO PER SPORTIVI (non a livello agonistico):

- Latte intero 250 g, Zucchero 20 g, Fiocchi d'avena 30 g, Fette Biscottate 20 g, Burro 10 g, Marmellata 20 g, Frutto 200 g
Kcal: 600

