

INDICE



“SANO CHI SA” è un progetto promosso dalla Regione Lazio e dalla Fondazione Pfizer rivolto agli studenti delle terze classi delle scuole primarie ed agli studenti delle scuole secondarie di primo grado del Lazio che si propone di aiutarti ad adottare uno stile di vita sano ed attivo. Abbiamo a disposizione diversi strumenti: questo manuale, il sito <https://sanochisa.regione.lazio.it> e le attività didattiche da svolgere in classe con i docenti. **I concetti principali sono soprattutto due:** fornire quotidianamente al proprio corpo tutto il nutrimento che gli occorre e tenerlo in esercizio almeno per un’ora al giorno.

Perché parlare insieme di alimentazione e attività fisica? **È semplice:** i nutrienti che introduciamo mangiando possono raggiungere tutti gli organi, compreso il nostro cervello, solo se si aiuta il cuore a far circolare meglio il sangue, che è la principale autostrada dell’ossigeno e delle sostanze nutritive. Il movimento serve a tenere forti e reattivi tutti i muscoli e le articolazioni, ed anche... il cervello!

Se tutti i giorni mangi quello di cui hai bisogno, impieghi almeno un’ora per camminare, giocare all’aperto e fare attività motoria come più preferisci ed in compagnia, se riesci a non farti condizionare dai diversi messaggi che ti invitano a comportarti in modo poco salutare, dai un grandissimo aiuto a te stesso: ti mantieni forte, agile ed attivo!

INTRODUZIONE
AL PROGETTO

2

ATTIVITÀ
MOTORIA

21

Muoviti Muoviti!
Un mondo di sport
Il diario del movimento
Dove e quando fare
attività motoria

ALIMENTAZIONE SANA

4

Come sono costituiti gli alimenti
Alimentazione per uno stile di vita attivo
Perché è importante una buona colazione
Qua il cinque! Le porzioni di frutta e verdura
L’acqua, il primo alimento
O sale mio
Come alimentarsi in modo sano
Da dove viene quello che mangiamo

STILI DI VITA E MASS MEDIA

27

Come impieghi il tuo tempo libero?
Il linguaggio della televisione
Come comunicano ai millenials
Il web e i social media
Media classici e social media
Dal telefonino allo smartphone
Il web è grande opportunità
Distinguere una notizia vera da una falsa

COME SONO COSTITUITI GLI ALIMENTI

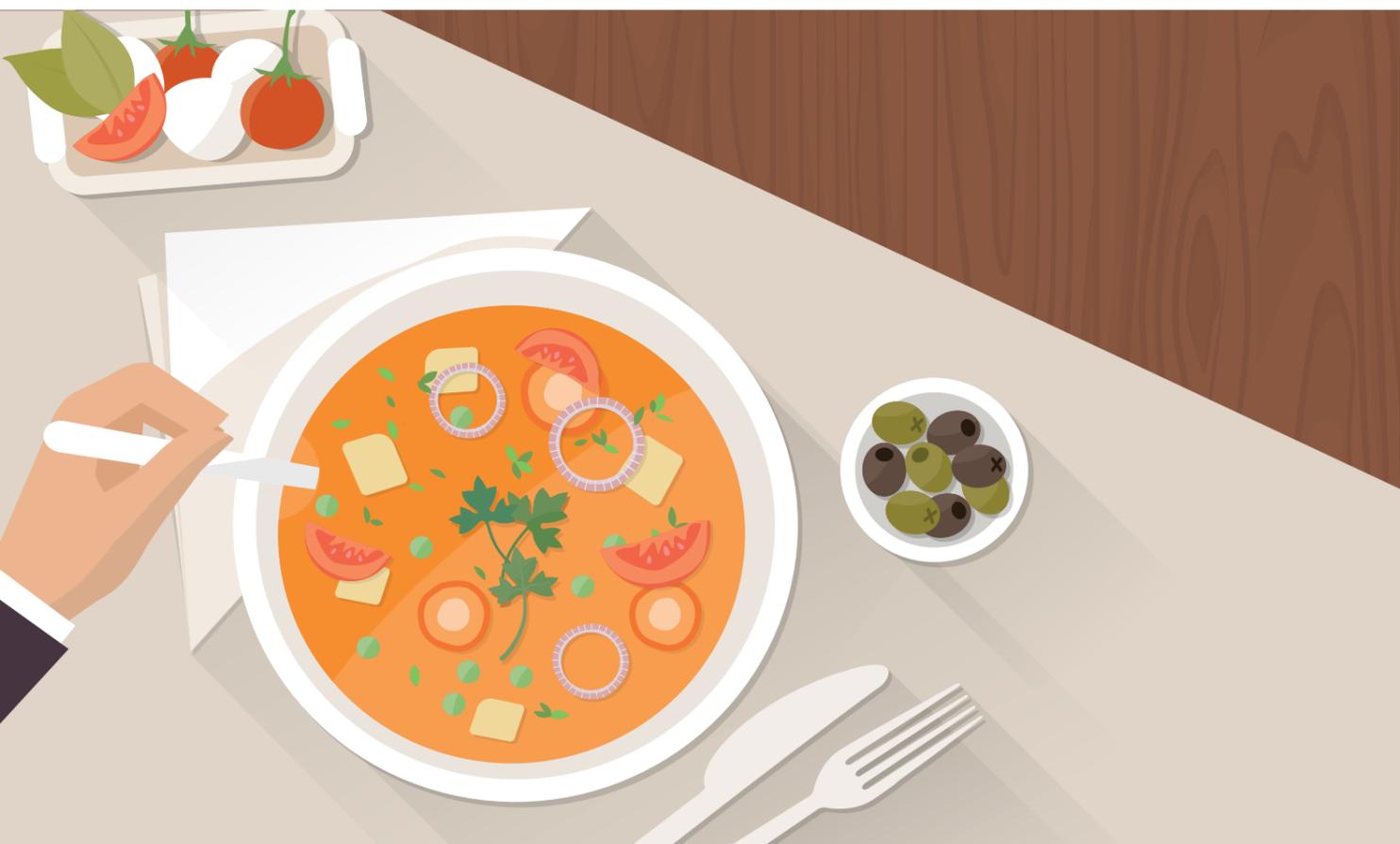
Se guardi un alimento pronto per essere cucinato, oppure un bel piatto già cotto, che cosa vedi e che cosa senti? Vedi forme e colori diversi; annusi profumi differenti. I sapori non sono mai uguali, perché anche la pasta al pomodoro può cambiare sapore se ci aggiungi delle erbe aromatiche (prezzemolo, basilico) oppure delle verdure (carote, cipolle, sedano, aglio) oppure soltanto olio e parmigiano.

Ma che cosa c'è "dentro" gli alimenti che mangi?

Ci sono le sostanze nutrienti, quelle che il nostro organismo chiede tutti i giorni per funzionare. Attenzione però: le sostanze nutrienti utili all'organismo non si trovano in un solo alimento. Ciò significa che bisogna mangiare tutti i tipi di alimenti per essere sicuri di fornire ogni giorno all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno per il proprio benessere. Conosci già le parole **proteine** (o, come dicono i medici, "protidi"), **grassi** (o, come dicono i medici "lipidi"), **zuccheri** (o, come dicono i medici "carboidrati" o "glucidi"), **vitamine**, **sali minerali**: sono i 5 tipi di nutrienti che il nostro corpo ha bisogno di assumere tutti i giorni per funzionare al meglio.

Nell'arco della giornata è necessario introdurre cibi diversi per due motivi:

- 1) ogni nutriente ha un compito ben preciso e sa fare solo quello;
- 2) i nutrienti non sono tutti presenti in un solo alimento, quindi è indispensabile variare.

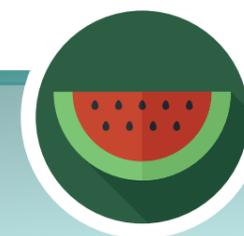


15 TIPI DI NUTRIENTI



LE PROTEINE

servono a costruire gli organi e a far funzionare tutti i meccanismi del corpo. Bisogna mangiarne un po' (non troppe) tutti i giorni. Si trovano nella carne, ma non solo; le troviamo nel pesce, nelle uova, nel latte (anche nello yogurt e nei formaggi), ma anche nei cereali (grano, riso, orzo, farro, segale, avena) e in alcuni vegetali, cioè i legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie e così via).



GLI ZUCCHERI

sono pura energia: sia quella che serve subito, sia quella utile man mano che passano le ore. Anzi: gli zuccheri sono i principali fornitori di energia. Esempio: la prima colazione (che non deve mai essere saltata) ti dà lo zucchero del latte, della frutta, del miele/marmellata per l'energia della prima ora di scuola (o, se sei in vacanza, di gioco), ma con il pane/fetta biscottata/biscotti secchi ti dà una scorta di zuccheri che si accumula e viene rilasciata poco a poco nelle ore successive.



I GRASSI

danno energia ed aggiungono sapore ai cibi. Questi possono essere divisi in tre gruppi.

Il primo gruppo: i grassi chiamati “**saturi**”, li trovi nel latte intero (o yogurt intero), uova, burro, panna, formaggi, carne rossa, salumi. Il secondo gruppo: i grassi “**polinsaturi**” li trovi nell’olio di semi (girasole, arachide ecc.), nel pesce e nella frutta secca (noci, nocciole, mandorle, pistacchi, arachidi ecc.).

Il terzo gruppo: il grasso “**monoinsaturo**” presente nell’olio extravergine di oliva.

LE VITAMINE

Senza vitamine tutti gli altri nutrienti non riescono a svolgere i loro compiti in modo giusto e gli organi si ammalano gravemente.

La quantità utile di vitamine è piccolissima, ma deve essere rifornita tutti i giorni con gli alimenti, perché il nostro organismo non è capace di fabbricarle.



I SALI MINERALI

Il primo sale minerale che viene in mente a tutti è proprio... il sale!!! Ma è talmente importante da meritare un capitolo a parte. Ci sono altri minerali indispensabili, di cui l’organismo ha bisogno in quantità appena maggiori rispetto alle vitamine: sono il ferro, il calcio, il potassio, lo iodio, il fosforo, il cromo. Ce ne sono però altri, di cui si parla meno, ma che sono altrettanto indispensabili, in minime quantità: lo zinco, il rame, il manganese, il selenio. I medici li chiamano oligoelementi (òligos in greco significa piccolo).

ALIMENTAZIONE PER UNO STILE DI VITA ATTIVO

Qual è il modello di alimentazione che ci aiuta a stare bene e a sentirci in forma per tutta la giornata? La prima regola è quella di variare il più possibile gli alimenti per assicurare all’organismo l’apporto adeguato di tutte le sostanze nutritive. L’altra regola è quella di fare in modo che in ogni momento della giornata non ci manchino le energie di cui abbiamo bisogno per avere uno stile di vita attivo.

Frazionare gli alimenti nell’arco di 3-5 pasti nella giornata è una buona regola da non dimenticare. L’alimento fondamentale per tutti, dalla nascita a quando si diventa nonni è... l’acqua! Poche persone in realtà ci pensano, perché all’acqua non facciamo caso, la beviamo e basta. Se vuoi saperne di più, vai più avanti, al paragrafo dedicato all’acqua.

L’acqua è utile per assimilare meglio i nutrienti, perché aiuta tutti i processi digestivi che iniziano nella bocca, quando si mastica: per questo bisogna masticare molte volte e lentamente, per permettere alla saliva di dare avvio alla digestione.



Mangiare e bere però non basta; è importante che gli alimenti che assumiamo vengano assorbiti bene dall’organismo e che non assumiamo troppe calorie, rispetto a quelle di cui abbiamo bisogno, accumulandone una certa quantità.

Per evitare che questo accada, bisogna intervenire non solo sulle “entrate”, con una alimentazione sana ed equilibrata, ma anche sulle “uscite”, ovvero il consumo di calorie mediante una attività motoria costante.



IL PIANO ALIMENTARE DELLA GIORNATA

- Si inizia con la **prima colazione**, che ha tanti vantaggi se cambia nell'arco della settimana e se comprende cibi che ti danno tutti i nutrienti di cui hai bisogno;
- si prosegue con uno **spuntino di metà mattina**;
- poi c'è il **pranzo**, che deve darti l'energia giusta per gli impegni del pomeriggio (studio e movimento);
- segue la **merenda**;
- si conclude con la **cena**, da fare almeno due ore prima di andare a dormire, composta da cibi facili da digerire, altrimenti ne risentiranno il sonno, i sogni e la voglia di alzarsi la mattina dopo.

PERCHÉ È IMPORTANTE UNA BUONA COLAZIONE

A volte non sembra, ma se ci fai caso, la cena è passata da un pezzo, almeno 10 ore, eppure non hai fame, com'è possibile? Quel senso di svogliatezza è invece causato proprio dalla mancanza di energia. In effetti, tutti gli organi stanno aspettando carburante: il primo è il cervello che, soprattutto durante i mesi scolastici, se non ha l'energia adeguata non "gira".

È stato dimostrato, in diversi studi condotti in tutti i Paesi del mondo, che chi fa una prima colazione completa "sta meglio e vive meglio". È un risultato che si vede nei bambini, nei ragazzi come te, ma che resta sempre uguale anche da adulti e da anziani: tutti dobbiamo fare una prima colazione completa.

CHI FA UNA PRIMA COLAZIONE COMPLETA STA MEGLIO E VIVE MEGLIO

Come mai? Beh, è stato dimostrato che il primo pasto della giornata dà le informazioni giuste per impostare gli altri quattro pasti. È una specie di "effetto domino", innescato da quello che i medici chiamano "senso di sazietà".

La prima colazione fa sentire meno la fame a metà mattina, all'ora della merenda e, a cascata, l'effetto si trasmette fino a sera. È un po' come se la prima colazione facesse da "carica" all'orologio di tutta la giornata. Tutti i meccanismi che regolano l'assorbimento degli zuccheri, dei grassi, delle proteine, delle vitamine ecc. vanno a regime e, nel tempo, funzionano meglio.

In definitiva, gli studi fatti in molti Paesi diversi, non solo in Italia, hanno dimostrato che chi fa regolarmente una buona prima colazione:

- è più efficiente a scuola, e da adulto, al lavoro;
- non è svogliato e stanco quando è ora di giocare o di fare sport, se gli piace;
- cresce agile e forte e resta più facilmente così anche da grande, con muscoli più magri e compatti ed ossa più robuste.

COSA NON DEVE MAI MANCARE NELLA TUA COLAZIONE

Una bella notizia: la prima colazione migliore non è monotona. Quella più salutare deve essere varia. Ecco qualche esempio.

- L'ingrediente fondamentale sono gli **zuccheri**: occorrono sia gli zuccheri da usare subito (latte/yogurt/frutta e poi miele/marmellata), sia quelli che si usano più lentamente (pane/fette biscottate/biscotti secchi/cereali tipo corn-flakes): quanta scelta! Cambiare è facile e fa venire più voglia di fare colazione. Ultimo, ma non per importanza: se pane/biscotti/cereali hanno in etichetta la parola "con farina integrale 50% e più", non solo aiuterai il senso di sazietà nelle ore successive, ma farai un favore anche al tuo intestino, perché gli darai molta fibra alimentare, aiutandolo a funzionare meglio.
- Le prime **proteine** del giorno le trovi nel latte e nello yogurt. Lo sai perché bisogna mangiare yogurt? Non solo perché è buono e versatile, perché puoi combinare quello bianco con miele, cereali e frutta, ma anche perché contiene i fermenti lattici, fondamentali come la fibra alimentare per far funzionare bene l'intestino (non è mica poco!). E, se l'intestino funziona bene, tutto va meglio!
- Nella prima colazione i **grassi** li trovi nel latte e nello yogurt (quelli parzialmente scremati vanno meglio di quelli interi e di quelli scremati), nei biscotti, ma anche nella torta della mamma (una fetta di torta alla mattina, alternata agli altri tipi di colazione non fa male!).
- **Vitamine e minerali**. Questi li trovi nella frutta fresca, nel miele (che non è soltanto dolce, ma contiene vitamine e minerali ben concentrati, anche in un solo cucchiaino), nelle spremute. Ricorda che la frutta contiene molta acqua e che quella intera fornisce la preziosa fibra alimentare.



QUA IL CINQUE! LE PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA

Nella frutta e nella verdura c'è quanto di meglio possiamo desiderare per la nostra dieta e per delle corrette abitudini quotidiane. Sono una vera e propria fonte di energia pulita. Si trovano concentrati vitamine, fibra alimentare e minerali, tutti nutrienti che ci danno forza, ci fanno crescere bene e ci aiutano a combattere le malattie. Ci aiutano anche a essere più intelligenti? Questo non possiamo dirlo: di sicuro, però, tutte le persone intelligenti consumano ogni giorno frutta e verdura che hanno anche un basso contenuto di grassi e dunque ci nutrono senza farci ingrassare troppo. Una mela o un'albicocca saziano come una merendina, ma contengono solo il 10 per cento delle calorie di una merendina.

Quanta frutta e verdura bisogna mangiare? Dovremmo consumare ogni giorno 5 porzioni (in tutto almeno 400 g) tra frutta e verdura.

PER ESSERE CERTI DI ASSUMERE TUTTE LE DIVERSE PROPRIETÀ NUTRITIVE DI FRUTTA E VERDURA, SEGUI LA REGOLA DEI CINQUE COLORI:



vitamina C e carotenoidi (che contengono vitamina A), poi potassio e magnesio, infine antocianine.
ESEMPIO: MELANZANE, RADICCHIO, FICHI, LAMPONI



vitamina C, carotenoidi, acido folico, poi magnesio, infine luteina (importantissima per la salute degli occhi).
ESEMPIO: ASPARAGI, CARCIOFI, CETRIOLI, INSALATA, SPINACI



vitamina C, poi potassio, infine polifenoli, flavonoidi, composti solforati (cipolla e aglio), selenio (funghi).
ESEMPIO: CAVOLFIORI, CIPOLLE, FINOCCHI, FUNGHI, MELE, PERE, PORRI, SEDANI



vitamina C, carotenoidi, antiossidanti, polifenoli.
ESEMPIO: ARANCE, LIMONI, MANDARINI, POMPELMI, MELONI, ALBICOCCHE, PESCHE, NESPOLE, CAROTE, PEPERONI



Una gran quantità di **antiossidanti**, che si chiamano licopene e antocianine.
ESEMPIO: ANGURIE, ARANCE ROSSE, BARBABIETOLE, CILIEGIE, FRAGOLE, PEPERONI, POMODORI

SAI RISPETTARE LA REGOLA DEL 5?

È facile! Basta rispettare stagionalità e biodiversità e mettere frutta e verdura in tutti i 5 pasti della giornata. È più semplice di quel che sembra: un frutto (intero, frullato, spremuto, a pezzi con yogurt o cereali) a colazione; un piatto di verdura cruda o cotta a pranzo più un frutto (intero, frullato, a pezzi oppure spremuto); un frutto a merenda (se stai facendo un gioco scatenato, mettili insieme un paio di biscotti secchi o un frullato con un po' di latte); un piatto di verdura cruda o cotta a cena più un frutto; oppure un primo piatto con le verdure (riso con spinaci, pasta con zucchine ecc.) a pranzo o cena. Totale? Tre porzioni di frutta e due di verdura.

SEGNA SU QUESTA TABELLA IL CONSUMO GIORNALIERO DI FRUTTA E VERDURA

	COLAZIONE	MERENDA DEL MATTINO	PRANZO	MERENDA DEL POMERIGGIO	CENA	TOT
LUNEDÌ						
MARTEDÌ						
MERCOLEDÌ						
GIOVEDÌ						
VENERDÌ						
SABATO						
DOMENICA						

AD ESEMPIO

LUNEDÌ			X		X	2
--------	--	--	---	--	---	---

Perché proprio 5 porzioni? Sono la quantità giusta per dare all'organismo le sostanze di cui ha bisogno.

ACQUA: nel conteggio totale dei liquidi che bisogna fornire all'organismo, ben un terzo viene dalle 5 porzioni di frutta/verdura.

MOLTA FIBRA ALIMENTARE: sappiamo già che aiuta a sentire meno fame, fa bene all'intestino e, in questo modo, protegge da tante malattie, anche gravi.

ZUCCHERI della frutta, che danno energia.

VITAMINE, MINERALI E ALTRE SOSTANZE: GLI ANTIOSSIDANTI, di cui si parla sempre più frequentemente. Sai perché? Si è scoperto che sono una protezione formidabile per le cellule di tutti gli organi, interni ed esterni: le mantengono più giovani rispetto all'età vera e quindi più attrezzate nei confronti di molte malattie, soprattutto quelle gravi.

L'ACQUA, IL PRIMO ALIMENTO

Bisogna sempre ricordare che il nostro corpo è fatto per la maggior parte di acqua.

Il sangue è fatto soprattutto di acqua: se gliela facciamo mancare diventa denso, scorre meno bene e trasporta con fatica ossigeno e nutrienti.

C'è acqua dentro ogni singola cellula di ogni organo, persino nelle cellule delle ossa, e serve per "far navigare" le molecole utili e per eliminare facilmente quelle inutili, le scorie. L'acqua si trova anche negli spazi tra una cellula e l'altra, ed ha il compito di facilitare la trasmissione dei messaggi utili e l'eliminazione delle scorie.

Se non c'è abbastanza acqua, te ne accorgi subito, perché fai meno pipì e anche l'intestino funziona male. Diventa persino più difficile fare i compiti, e si diventa stanchi e svogliati, perché il cervello non riesce a trasmettere le informazioni con sufficiente velocità. Di quanta acqua/liquidi hai bisogno? Gli esperti internazionali di idratazione, che fanno riferimento alla Società europea per lo studio dell'idratazione (in inglese European Hydration Society), dicono che, alla tua età, hai bisogno di bere un po' più di due litri se sei un ragazzo e un po' meno se sei una ragazza.

BEVINE 2 LITRI AL GIORNO!

Sembra moltissimo, ma dividi i due litri in questo modo: se mangi le 5 porzioni di frutta e verdura riesci a introdurre circa un terzo dell'acqua di cui hai bisogno.

Se la mattina bevi una bella tazza di latte e mangi uno yogurt e se al pomeriggio bevi un bicchiere di tè decaffeinato, o una tazza di orzo, o di cioccolata preparata con acqua e latte, praticamente hai preso la metà dell'acqua di cui hai bisogno.

Quindi ti manca l'equivalente di due bottigliette da mezzo litro che, tra pranzo e cena, riesci a bere senza problemi. Stai attento, però: se corri, salti, giochi, vai in bici, skateboard, nuoti, balli, è certo che perdi acqua, anche se ti sembra di non sudare molto. Quindi devi bere un po' di più per ripristinare l'acqua persa: circa mezza bottiglietta ogni ora.

ATTENTO A BIBITE ZUCCHERATE E GASSATE

Hanno più energia che acqua. Un bicchiere di queste bevande dà calorie quanto un'intera merenda. Ne vale la pena? Probabilmente no. Queste bevande devono essere introdotte come eccezione, non come regola e non più di un bicchiere (non un'intera lattina) alla volta. Vuoi qualche esempio? Una mela o una pera di grandezza media (150 g) ti danno circa 65 calorie; un bicchiere di latte (150 ml) 70 calorie; uno yogurt bianco di latte intero 85 calorie (100 g); una schiacciata, che è davvero piccola (37g) e, una volta mangiata, non ti fa sentire sazio, "vale" invece ben 160 kcal; una merendina con marmellata molto meno, 125 calorie e dà molta più soddisfazione; infine, una lattina di bevanda gassata e zuccherata tipo cola ti dà circa 130 kcal, ma non riesce a calmare la fame; è preferibile consumare quando se ne ha voglia un succo 100% piuttosto che altri tipi di bevande "zuccherate".



IL SALE MIO

Il sale. Serve o è dannoso? La risposta è duplice: il sale serve, ma oggi ne mangiamo troppo e questo lo fa diventare dannoso. Il discorso è molto semplice: il sale da cucina è fatto dall'unione di due sostanze, il sodio e il cloro e si chiama "cloruro di sodio". L'organismo usa entrambi, ma senz'altro quello più utile è il sodio. Il sodio infatti mantiene in equilibrio la quantità di acqua che c'è nelle cellule con la quantità che c'è all'esterno. La quantità di sale influisce sulla fluidità del sangue e sull'elasticità delle arterie, vale a dire sulla pressione. Il sodio serve anche alle cellule dei muscoli: non solo i muscoli che vediamo, ma anche il muscolo "cuore" che, come sai, funziona da solo.

Senza sodio, infine, le cellule del cervello e dell'intero sistema nervoso non riescono a comunicare in modo corretto. Il sodio è indispensabile, ma ce ne vuole poco, appena 2 grammi al giorno. Tradotto in sale da cucina, vuol dire che ne basta un cucchiaino da tè raso raso e che corrisponde a 4-5 grammi di cloruro di sodio. Un pizzico di sale corrisponde a circa mezzo grammo. Ogni grammo di sale (cloruro di sodio), contiene circa 0,4 gr. di sodio; ogni "pizzico" ne contiene 0,2 gr.

Ti potrà sembrare strano ma il sale che aggiungiamo agli alimenti quasi sempre ne maschera il vero sapore invece di renderli più gustosi. Alimenti come acqua, frutta, verdura, carne contengono naturalmente una quantità di sale già sufficiente per le nostre necessità. La quantità di sale contenuta naturalmente può variare a seconda dell'alimento e per questo alcuni alimenti ci appaiono molto salati e altri meno. Anche nei prodotti trasformati (ad esempio pane, prodotti da forno, olive, formaggi, cereali per la colazione o ketchup), il sale è molto di più di quello che possiamo immaginare. Insomma, aggiungendo sale a



quello che mangiamo, e scegliendo spesso alimenti trasformati ricchi di altro sale, arriviamo ad assumere molto più sodio del necessario. Secondo alcuni studi, anche dieci volte di più! Ci sono dei semplici trucchi per ridurre il sale che si aggiunge in cucina. Il più semplice è sostituirlo con erbe - aromi (prezzemolo, basilico, origano, maggiorana, timo, salvia, rosmarino, erba cipollina ecc.), tra l'altro ricche di vitamine e minerali, o con spezie insaporenti (pepe, peperoncino, curcuma, curry), che hanno dimostrato proprietà protettive a vasto raggio. Ci si può anche abituare poco a poco a ridurre la quantità di sale che si aggiunge alla pasta, proprio perché il condimento può essere arricchito con erbe, spezie e verdure. Infine, se si impara a leggere le etichette, si possono scegliere i prodotti confezionati che contengono meno sale. Il cuore e le arterie ti ringrazieranno, ora e negli anni a venire.

POCO SALE, MA IODATO

Il sale alimentare è costituito da cloruro di sodio, il quale può essere ricavato dall'acqua di mare (sale marino) oppure estratto dalle miniere derivanti dalla lenta evaporazione di antichi bacini marini (salgemma). Dal sale "grezzo" si ottiene il "sale raffinato" ("grosso" e "fino") che contiene solo cloruro di sodio.

Sia l'Organizzazione Mondiale per la Sanità che il Ministero della Salute italiano consigliano a tutta la popolazione l'uso quotidiano di sale iodato, ovvero sale comune al quale è stato aggiunto iodio, al fine di prevenire o correggere la carenza di iodio che anche in Italia è piuttosto diffusa. La carenza di iodio, considerato uno dei più gravi problemi di salute pubblica, si traduce in diverse patologie. La manifestazione più frequente è il cosiddetto gozzo, cioè un aumento del volume della tiroide che si ingrossa nel tentativo di produrre quantità sufficienti di ormoni tiroidei. Il sale iodato ha lo stesso sapore e le stesse caratteristiche del sale comune, e può essere utilizzato, anzi va utilizzato, a tutte le età e in tutte le condizioni fisiologiche in sostituzione del sale normale, ma con la stessa moderazione raccomandata per il sale non iodato.

COME ALIMENTARSI IN MODO SANO

Dobbiamo assicurare al nostro organismo, oltre alle proteine, i grassi, i carboidrati e l'energia da essi apportata, anche altri nutrienti indispensabili, quali l'acqua, le vitamine e i minerali. Inoltre dobbiamo fornirci di particolari aminoacidi (presenti nelle proteine) e alcuni acidi grassi polinsaturi (presenti nei grassi). Queste sostanze infatti, così come le vitamine e i minerali, sono definite "essenziali" proprio perché l'organismo non è capace di "costruirsele" da solo: quindi ce le dobbiamo assicurare attraverso gli alimenti. Per alimentarsi in modo sano questo non basta.

Infatti, è bene sapere però che non esiste l'alimento "completo" o "perfetto", né quello che contiene tutte le sostanze indicate nella giusta quantità e che sia quindi in grado di soddisfare

da solo le nostre necessità nutritive. Di conseguenza, il modo più semplice e sicuro per fare in modo di fornire tutte le sostanze nutrienti indispensabili all'organismo, è quello di variare il più possibile le scelte alimentari e di combinare opportunamente i diversi alimenti.

In questo modo si riesce ad evitare il pericolo di squilibri nutrizionali e di possibili conseguenti squilibri metabolici, e anche contrastare la monotonia dei sapori e soddisfare maggiormente il gusto. Variare sistematicamente e razionalmente le scelte dei cibi significa ridurre rischi che possono derivare dal mangiare sempre gli stessi alimenti - riducendo il rischio di ingerire ripetutamente sia sostanze estranee eventualmente presenti, sia composti "antinutrizionali" in essi naturalmente contenuti.



IL TUO MENÙ QUOTIDIANO

Da un punto di vista pratico, nell'alimentazione quotidiana può essere più facile mangiare i diversi alimenti, se si raggruppano secondo le loro caratteristiche nutritive principali: si ottengono così i 5 gruppi di alimenti.

Per realizzare una dieta completa e adeguata sarà sufficiente fare in modo che nell'alimentazione quotidiana ogni gruppo sia rappresentato da almeno una porzione degli alimenti che ne fanno parte, avendo cura anche di variare abitualmente le scelte nell'ambito di ciascun singolo gruppo.

I 5 GRUPPI DI ALIMENTI

Il gruppo cereali, loro derivati e tuberi

Comprende: pane, pasta (raffinati e integrali), gnocchi, riso, altri cereali meno usati (mais, avena, orzo, farro, ecc.), patate. Forniscono soprattutto carboidrati, ma anche proteine, e un po' di vitamine del gruppo B (che aiutano a utilizzare l'energia).



Il gruppo frutta e ortaggi

Questi alimenti sono una fonte importantissima di fibra, di beta-carotene (presente soprattutto in carote, peperoni, pomodori, albicocche, meloni, ecc.), di vitamina C (presente soprattutto in agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoni, ecc.), di altre vitamine e dei più diversi minerali.



Il gruppo latte e derivati

Comprende: latte, yogurt, latticini e formaggi. Contengono proteine di ottima qualità (significa che l'organismo le usa molto facilmente), calcio (per le ossa e i denti) e vitamine (come la A, che è fondamentale per gli occhi e la pelle).



Il gruppo carne, pesce, uova e legumi

Gli alimenti di questo gruppo forniscono proteine di elevata qualità e oligoelementi (in particolare zinco, rame e ferro altamente biodisponibile, ossia facilmente assorbibile e utilizzabile) e inoltre vitamine del complesso B (in particolare vitamina B). Anche i legumi presentano un elevato contenuto di proteine, pari circa a quello della carne, di carboidrati, di elementi minerali (ferro, potassio e calcio) e di alcune vitamine del gruppo B.



Il gruppo dei grassi da condimento

Qui c'è l'olio extravergine di oliva, gli oli di semi (girasole, mais, arachide), ma anche il burro, la margarina, la maionese, la panna, lo strutto. La differenza sta nel tipo di grasso che li compone: saturo (squadra della panna, del burro ecc.), polinsaturo (squadra degli oli di semi, del pesce e della frutta secca), monoinsaturo (squadra del solo olio d'oliva).



I grassi da condimento sono un concentrato di energia. Per questo, anche se sono molto gustosi, bisogna mangiarne pochi e scegliere di preferenza, per cucinare e condire, l'olio extravergine di oliva (che fornisce anche molti antiossidanti) e gli oli di semi (fornitori di grassi polinsaturi che, come abbiamo visto, fanno bene al cuore, alla circolazione del sangue e agli occhi). Invece burro, margarine, lardo, strutto, e panna contengono grassi saturi, da consumare in piccole quantità e non tutti i giorni.

DA DOVE VIENE QUELLO CHE MANGIAMO?

Ti sarà capitato di sentire parlare di provenienza degli alimenti, del made in Italy o del made in China... ogni alimento ha una provenienza ed una sua storia. Pensa ad esempio a una mela, quella che mordi dopo cena o durante uno spuntino veloce. Ti piacerebbe sapere dove è stata raccolta ed il viaggio che ha fatto per arrivare fino a te?

Il termine **"filiera"** indica proprio tutto il percorso che un prodotto agroalimentare fa "dal campo alla tavola": è il cosiddetto sistema di tracciabilità, reso obbligatorio da norme dell'Unione Europea per garantire maggiore sicurezza al consumatore. Più questo percorso è breve – **"filiera corta"** – e più puoi essere certo che stai consumando un prodotto fresco perché non sottoposto a lunghi trasporti e vari passaggi tra un negoziante e l'altro. In genere questi particolari alimenti che vengono venduti vicino alle zone di produzione vengono anche detti a **"Km zero"**, e questa dicitura viene riportata sulle etichette dei prodotti alimentari. Inoltre, 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 allo scarso rincaro del venditore che spesso è lo stesso agricoltore o allevatore. Questi cibi, spesso frutta e verdura, hanno una maggiore freschezza e migliori proprietà organolettiche: hanno un sapore più dolce, un odore piacevole e i loro colori sono più luminosi. Se provi a mangiare la famosa mela a Km zero ti sembrerà molto più buona di una mela che ha attraversato diversi Paesi e probabilmente diversi climi, prima di giungere sulla tua tavola.

COSA SI INTENDE PER ALIMENTI BIOLOGICI?

Biologico è un altro termine che probabilmente ti sarà capitato di sentire o di vedere stampato sulle confezioni dei prodotti al supermercato. Con il termine **"bio"** o **"biologici"** si fa riferimento ad alimenti che sono stati prodotti nel pieno rispetto dell'ambiente.

Questi alimenti sono infatti ottenuti con tecniche più vicine a quelle tradizionali o almeno più rispettose della natura, dove viene escluso o limitato a pochi casi l'utilizzo di sostanze chimiche di sintesi, come i fitofarmaci e gli antiparassitari, o di additivi come conservanti, coloranti, esaltatori della sapidità e simili.



IGP, DOP... CHE SIGNIFICANO QUESTE SIGLE?

Sia la legislazione italiana che quella europea hanno introdotto delle norme specifiche per tutelare e valorizzare le produzioni agroalimentari tipiche di determinati territori e derivate da tecniche di lavorazione legate alla tradizione e alla storia stessa del prodotto.

Il marchio IGP sta per Indicazione Geografica Protetta e il marchio DOP sta per Denominazione di Origine Protetta. Entrambi i marchi hanno molto a che fare con la "territorialità" di un alimento, intesa come storia, cultura e tradizione, che rendono un particolare prodotto unico nel suo genere con caratteristiche organolettiche proprie, e lo rendono immediatamente riconoscibile rispetto ad altri prodotti della stessa categoria.

L'Italia vanta innumerevoli prodotti a marchio IGP e DOP, ottenuti con particolari procedure che seguono regole ben precise e dettagliate, e che sono sinonimo di eccellenza dal punto di vista agroalimentare. Prova a pensare se conosci qualche prodotto a marchio IGP o DOP... ce ne sono molti. Un esempio? Il parmigiano reggiano che comunemente mettiamo sulla pasta è un'eccellenza italiana a marchio DOP.

QUALCHE CONSIGLIO PER MANGIARE BIO E A KM ZERO

- Al supermercato, controlla i prodotti contrassegnati come bio o a Km zero.
- Divertiti a scoprire la provenienza degli alimenti e preferisci sempre quelli prodotti in Italia, meglio ancora se vicino a dove vivi.
- Prova a pensare a un prodotto di eccellenza, molto conosciuto nella tua Regione e verifica se possiede il marchio IGP o DOP.



PERCHÉ È MEGLIO CONSUMARE ALIMENTI FRESCHI O DI STAGIONE?

Il trattamento industriale certamente permette di avere a disposizione la grande varietà di prodotti alimentari che trovi sugli scaffali del supermercato; ad esempio la surgelazione della verdura o le diverse conserve permettono di poterla mangiare durante tutto l'anno. Pensa ai pomodori, che trovi più volte nel piatto sotto forma di sugo per condire la pasta: se non esistessero le conserve, potresti mangiarli solo d'estate!

Ad ogni modo uno stile di alimentazione sano prevede di rispettare la stagionalità degli alimenti; ciò significa che l'orientamento delle scelte deve essere indirizzato al consumo di frutta e verdura di stagione, che sono più gradevoli e costano meno. Le fragole devono essere consumate in primavera e non in inverno, perché è in quel periodo che maturano e vengono raccolte conservando così caratteristiche nutrizionali molto più elevate.

È anche preferibile consumare prodotti freschi in tempi brevi; infatti la prolungata o la cattiva conservazione degli alimenti, ne impoverisce il contenuto in principi nutritivi; in altre parole acquistare un prodotto fresco e conservarlo a lungo, anche se a temperature di refrigerazione, determina una certa perdita di nutrienti.

COS'È L'ETICHETTA E A CHE SERVE?



L'etichetta è l'insieme delle indicazioni, dei marchi di fabbrica, delle immagini o dei simboli che si riferiscono al prodotto alimentare. L'etichetta svolge la funzione di rendere conoscibile la natura e le caratteristiche dei prodotti alimentari. Il suo scopo è quello di tutelare e informare il consumatore in modo corretto e trasparente.

Se imparerai a leggere le etichette degli alimenti, saprai scegliere in modo autonomo e consapevole cibi che mettano insieme gusto e nutrienti.

Questi gli elementi principali da riconoscere

Denominazione di vendita. Indica il nome del prodotto: marmellata, mozzarella, yogurt, pomodori pelati. Il prodotto originale e non contraffatto può chiamarsi solo così. Significa che una "mozzarina" non può essere mai una "mozzarella", che "gnocchi CON patate" non possono essere "gnocchi DI patate".

Ingredienti. Gli ingredienti devono essere elencati in ordine di quantità. Esempio: l'indicazione, in una marmellata, della dicitura "contiene solo zuccheri della frutta", oppure "contiene il 50% (o più) di zuccheri della frutta" è un segnale di qualità: significa che non è stato necessario aggiungere zucchero in più per avere un prodotto gustoso.

Informazioni nutrizionali. Segnalano quante calorie, proteine, grassi, zuccheri, vitamine, fibra alimentare ci sono in 100 g di prodotto. Quasi sempre c'è anche l'indicazione per singola porzione, che è senz'altro più utile.

Quantità. Indica il peso (in grammi), oppure il volume (in litri o decilitri) del prodotto.

Modalità di conservazione. Segnala a quale temperatura e/o umidità e/o condizioni di luce bisogna conservare il prodotto, perché si mantenga inalterato e sicuro fino alla data di scadenza.

Data di scadenza. Esistono due tipi di indicazioni. La prima riporta "da consumarsi entro" con la precisazione di mese e anno. Significa che, oltre quella data, il prodotto può deteriorarsi e non deve essere consumato.

La dicitura "da consumarsi preferibilmente entro...", seguita dall'indicazione del solo anno, avverte invece che, oltre quella data, il prodotto può perdere le caratteristiche di sapore, consistenza, profumo, anche se non diventa nocivo per la salute.

Nome del produttore o distributore, luogo e modalità di produzione. Le Autorità europee obbligano a indicare su ogni prodotto il luogo di produzione, il nome del produttore/distributore e, in alcuni casi, anche le modalità di produzione.

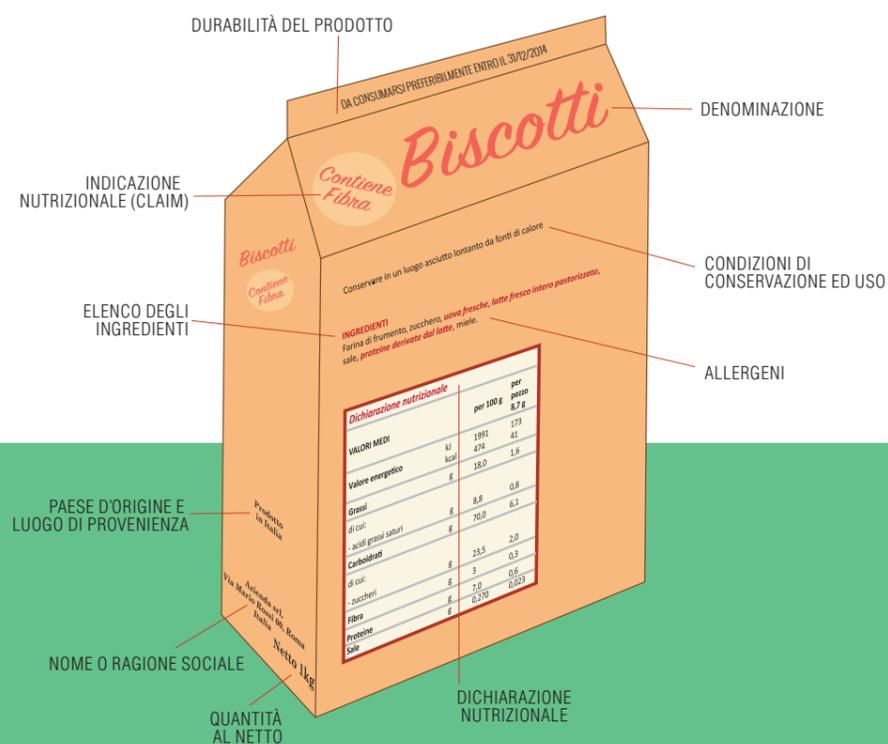
Esempio: nel caso del pesce va indicato in quale mare è stato pescato oppure se è un pesce di allevamento (in vasca o in mare); nel caso delle uova deve essere indicata la modalità di allevamento delle galline (in batteria, a terra ecc.).

Codice di identificazione (lotto). Sull'etichetta sono riportati una sigla e/o un numero che identifica un certo quantitativo di prodotto fabbricato nello stesso luogo, con modalità identiche. Il codice di identificazione è un'indicazione fondamentale per i SIAN (Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione delle ASL) ed i NAS (Gruppi Antisofisticazione e Sanità dell'Arma), per identificare rapidamente tutti i prodotti che possono essere stati oggetto di sofisticazioni, alterazioni o deterioramento.

Prezzo. Le confezioni devono riportare il prezzo di vendita stampato o deciso dal venditore.

Presenza di prodotti transgenici. Deve essere indicata soltanto se gli OGM sono presenti per più dello 0,9%.

Dal 16 dicembre 2016 la normativa europea sulle etichette nutrizionali riportate sugli alimenti è entrata in vigore anche in Italia. Quasi tutti gli alimenti adesso devono riportare sulla confezione l'etichetta con i valori nutrizionali. L'obbligo riguarda tutti gli alimenti prodotti industrialmente, ovvero i cibi che sono preconfezionati e inscatolati, come conserve, prodotti da forno, pasta, riso etc. A essere esentati dall'etichetta nutrizionale sono solo i prodotti per la vendita diretta (es. i formaggi esposti in banco-frigo, avvolti nel cellophane con etichetta adesiva del supermercato) e gli alimenti venduti sfusi (es. verdure, frutta o legumi esposti per la pesatura fai-da-te).



MUOVITI MUOVITI!

A che cosa serve fare attività motoria? Può sembrare una domanda scontata, perché per rispondere basta pensare a come ci si sente più di buonumore, più contenti e "stanchi" in modo soddisfacente dopo una corsa, una pattinata, o qualunque altro tipo di "gioco", che impegni non solo il cervello (come ad esempio la playstation), ma anche la maggior parte dei muscoli, e non solo quelli delle dita e dell'avambraccio, per usare il mouse!

Inutile negare: stare seduti per troppo tempo, o raggomitolati sul letto, sul divano, sulla poltrona non è l'attività per la quale ossa, muscoli, cuore, polmoni ecc. sono stati creati. Infatti ci si alza sempre un po' indolenziti e un po' frastornati. È la protesta silenziosa dell'organismo: i muscoli perdono tono e forza; tutte le articolazioni con il passare del tempo, se non si fa attività motoria, diventano meno elastiche, e ci si "annoia".

Succede a tutti, da zero a 90 anni. Più tempo si passa stando fermi, più è difficile poi ricominciare a muoversi.





Hai mai pensato a che cosa serve l'allenamento?
Non sono solo gli atleti professionisti a doversi allenare.
Allenamento è la parola-chiave per arrivare ad avere muscoli che funzionano in sintonia con il cervello.

I muscoli allenati agiscono in modo più veloce e agile, si stancano meno, con minor produzione di "acido lattico" (la principale molecola che segnala la fatica).

Il cervello mette in circolo sostanze specifiche, le endorfine, che gli esperti chiamano "molecole del buonumore". Queste sono prodotte dal cervello e vengono messe in circolo tutte le volte che si fa o si guarda qualcosa di piacevole. Tanto per dire: il massimo delle endorfine viene sintetizzato se si fa un'attività fisica che piace, con persone simpatiche e in un ambiente stimolante.

Fare attività motoria, quindi, non è un obbligo, ma può diventare un piacere.

Se fai attività motoria tutti i giorni è meglio.

UN MONDO DI SPORT

Basta un'ora al giorno di "attività moderata-vigorosa" (40 minuti di attività moderata e 20 minuti di attività vigorosa), come la definiscono i medici, per dare all'organismo l'attività che chiede.

Che cosa si intende con "moderata" e con "vigorosa"?

L'attività motoria "moderata" fa aumentare progressivamente il battito cardiaco e la respirazione, ma fino a una certa frequenza, che resta uguale per un tempo prolungato. Vale a dire: se mentre giochi (a pallone, a pallavolo, a basket, in bici, corri, balli, pattini, vai in skateboard) o porti uno zaino leggero, riesci a parlare senza troppa fatica, quella è attività moderata.

Se riesci a cantare stai facendo un'attività lieve. L'attività "vigorosa" invece richiede uno sforzo più intenso: il battito cardiaco accelera più in fretta e ti viene il "fiato corto" abbastanza rapidamente.

Ad esempio se invece di giocare a palla fai una vera partita (calcio, basket, pallavolo), se fai una lezione di aerobica, se vai in bici in velocità o cammini in salita con uno zaino pesante, fai attività vigorosa.



COSA VUOL DIRE AEROBICO-ANAEROBICO?

C'è un'altra distinzione da fare. Quella tra attività "aerobica" e "anaerobica".

Nella prima, si respira con regolarità, quindi si continua a rifornire di ossigeno e nutrienti i muscoli ed il cervello che li guida.

L'attività aerobica corrisponde proprio all'attività moderata di cui si diceva sopra. Nella seconda, i muscoli devono fare uno sforzo massimo in un brevissimo tempo: il numero di respiri che si fanno è ridotto e nei muscoli è più facile che si accumuli "acido lattico", cioè il prodotto della fatica, dello "sprint". Al termine dello sforzo invece si respira in modo affannoso per recuperare fiato.

Detto questo, è facile elencare attività aerobiche: camminata a passo sostenuto, salire le scale, fare una pedalata, partitella a palla (calcio, pallavolo, basket) nel cortile, ballare, pattinare, usare lo skateboard, nuotare a ritmo costante. Invece, quali sono le attività anaerobiche tipiche? Tutti gli "sprint" di elevata velocità in breve tempo (anche il salto in lungo o i tuffi dal trampolino lo sono), oppure attività pesanti e riservate ad atleti adulti e molto ben allenati: come il sollevamento pesi, il lancio del martello o del disco, che vedi nelle gare di atletica.



La prossima risposta è facile: qual è l'attività che l'organismo gradisce di più? Quella aerobica naturalmente!

La distinzione tra attività aerobica e anaerobica sta anche nel tipo di energia che i muscoli attingono dall'organismo per svolgerla.

Attività motorie differenti richiedono un differente utilizzo di energia!

Nell'attività aerobica, moderata o vigorosa, l'organismo brucia subito le riserve di zuccheri, poi usa i grassi immagazzinati tra pelle e muscoli (sottocutaneo): ti sei mai chiesto perché chi fa regolarmente sport, in acqua o fuori dall'acqua, o chi balla, o chi fa un'attività abbastanza faticosa, come occuparsi dell'orto o delle piante in giardino o sul terrazzo, difficilmente ha troppo grasso in più? Perché usa il grasso sottocutaneo.

Nell'attività anaerobica, i muscoli attingono agli zuccheri e poi ai grassi, come nel caso precedente, ma lo fanno molto più rapidamente e, quando l'ossigeno manca, perché si è poco allenati o ci si sforza troppo a lungo, l'organismo pesca dove può, cioè dalle riserve di zucchero normalmente usate dal fegato, dai reni e dai muscoli. L'energia si consuma rapidamente e lo sforzo fa aumentare la concentrazione di acido lattico nei muscoli. Per fare esercizio anaerobico, bisogna essere molto ben allenati.

Un'altra domanda: perché si dice che camminare fa bene?

Perché anche il semplice articolare i passi (non per andare da una vetrina all'altra, ma camminando di buon passo) mantiene elastiche le articolazioni delle gambe, rende più forti le ossa, più agili e magri i muscoli e favorisce la circolazione. Quindi anche camminare conta, purché sia un camminare "attivo".

Ma tu sai quanta attività riesci a fare nella settimana?

Prova a compilare un diario, in cui, per ogni giorno, domenica compresa, scrivi quanti minuti dedichi all'attività motoria, suddivisa tra:

Attività vigorose: giocare a calcio, pallacanestro, pallavolo, trasportare oggetti pesanti, fare aerobica, pedalare velocemente.

Attività moderate: portare pesi leggeri, andare in bicicletta ad un ritmo regolare, giocare a tennis in doppio. Non includere il camminare.

Cammino: considera il tempo che hai trascorso camminando per spostarti da un luogo all'altro e qualsiasi altra camminata che hai fatto per divertimento, per sport, per fare esercizio fisico o per passatempo.

Secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità dovresti praticare almeno 60 minuti al giorno di attività fisica, in prevalenza di tipo aerobico, per un totale di almeno 7 ore ovvero **420 minuti di attività a settimana**. Se consideri circa 40 minuti al giorno di attività moderata e 20 minuti di attività vigorosa, si ottiene un totale di 140 minuti a settimana di attività vigorosa e 280 minuti a settimana di attività moderata.

Una volta che hai contato i minuti che impieghi nelle attività fisiche potrai anche sapere se vengono utilizzati in modo efficiente dall'organismo. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (in sigla OMS) ha stabilito che l'attività fisica di una settimana deve sviluppare un certo numero di MET (equivalenti metabolici).

Quanti MET devo raggiungere?

- Ogni minuto di cammino deve essere moltiplicato per 2,5
- Ogni minuto di attività moderata deve essere moltiplicato per 4
- Ogni minuto di attività vigorosa deve essere moltiplicato per 8

Alla fine di una settimana dovresti totalizzare 2.240 MET (equivalenti metabolici): non un gran che, se si pensa a ben 7 ore settimanali di attività, più tutto il camminare che si può.

IL DIARIO DEL MOVIMENTO

GIORNO	vigorose	moderate	cammino	TOT MINUTI
LUNEDÌ				
MARTEDÌ				
MERCOLEDÌ				
GIOVEDÌ				
VENERDÌ				
SABATO				
DOMENICA				
TOTALE				

Giorno per giorno, segna il tempo che hai trascorso facendo attività fisica. Le attività sono suddivise in vigorose, moderate, cammino. Non considerare solo le attività sportive: qualunque forma di movimento tu abbia svolto può essere inserita nel conteggio.

DOVE E QUANDO FARE ATTIVITÀ MOTORIA

A scuola ci sono le ore di attività fisica programmate, ma ovviamente non coprono le 7 ore settimanali di attività fisica utili.

Quali altre occasioni si possono trovare? Be', prima di tutto ci si può organizzare per **andare a piedi a scuola**, in piscina, al giardino di quartiere o in palestra con i compagni di classe e/o gli amici. La scuola stessa può diventare un buon riferimento, chiedendo di strutturare le attività, in modo da poter utilizzare cortili e palestre anche nelle ore pomeridiane. Giardini di quartiere e spazi nei parchi cittadini sono un'ulteriore risorsa da sfruttare, anche la domenica. I cortili condominiali possono diventare aree di gioco, anche se bisogna rispettare gli orari e i regolamenti. Infine, spesso, i Comuni stessi organizzano attività strutturate in palestre e piscine per quasi tutto l'anno, anche con offerte a costi contenuti. Per semplificare un po' tutti questi suggerimenti, è stata costruita una Piramide dell'Attività Fisica consigliata, che riunisce tutte le possibilità di movimento nell'arco di una settimana. Eccola:

La piramide dell'attività fisica



Fonte: Società Italiana di Pediatria

STILI DI VITA E MASS MEDIA

COME IMPIEGHI IL TUO TEMPO LIBERO?

Muoversi è un'attività divertente? Certo! Soprattutto se si fa in compagnia durante il tempo libero. Il corpo si mantiene più agile, la circolazione convoglia meglio ossigeno e sostanze nutritive fino alla periferia, cioè dalla punta dei capelli, alle unghie delle mani e dei piedi. Si diventa anche più reattivi dal punto di vista cerebrale, più pronti a capire e a imparare, non solo sui banchi di scuola, ma anche giocando.

Se non consideri le ore di scuola e quelle di studio, sei in grado di quantificare quanto tempo passi seduto davanti alla TV, oppure al computer/tablet/smartphone/playstation? Come hai compilato un "diario del movimento", potresti compilare anche un "diario dello stare seduti", in cui indicare quanti minuti passi ogni giorno (sabati e domeniche compresi) davanti alla TV, oppure giocando con il computer/tablet, lo smartphone/playstation. Il confronto tra i due diari ti permetterà di trarre le tue conclusioni e di decidere di cambiare un po' le tue abitudini.



	L	M	M	G	V	S	D	TOT
Vado a scuola in auto								
Guardo la TV più di 1 ora al giorno								
Sto al computer più di 1 ora al giorno								
Mangio davanti alla TV o al pc								
Trascorro il pomeriggio in casa								
Non aiuto i miei genitori a casa								
Mangio nei fast food								
Non pratico nessuno sport								
Uso sempre l'ascensore								
Guardo la televisione in camera								
Non mi va di camminare								

Segna con una X i comportamenti sedentari che ti caratterizzano. Ricorda: nessuno è perfetto... ma tutti possono migliorare!



IL LINGUAGGIO DELLA TELEVISIONE

Quando guardi la televisione in genere sei rilassato. La tua attenzione critica si abbassa. Ed è proprio allora che vengono trasmessi gli spot pubblicitari realizzati specificatamente per la tua fascia di età.

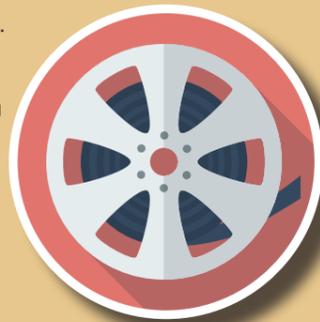
La pubblicità è un mezzo molto potente, attraverso il quale le aziende presentano e fanno conoscere i loro prodotti al pubblico. In questo modo incentivano le vendite, utilizzando spesso dei complessi espedienti che rientrano nella logica del marketing e del commercio.

Tutti i mezzi di comunicazione vengono usati per fare pubblicità: giornali, riviste, volantini, radio e televisione sono invasi da inserzioni, annunci e spot pubblicitari. Vuoi una prova? Prendi una qualunque rivista o giornale che trovi in casa, accendi la radio o la TV su qualunque canale, e prova a contare il numero dei prodotti pubblicizzati... ti sorprenderà!

Se trascorri due ore al giorno davanti alla TV in un anno sarai stato esposto a oltre 30.000 spot. Proprio attraverso la pubblicità della televisione si ricevono i maggiori stimoli anche di tipo alimentare. La visione di centinaia di spot è un forte incentivo verso un consumo non necessario di alimenti e si riflette anche sul condizionamento dei desideri. Gli spot che vediamo ci inducono a considerare più desiderabili prodotti che non fanno bene alla nostra dieta come merendine, bibite, biscotti e gelati presentandoli belli, colorati o inseriti in contesti di successo.

COME È FATTO UNO SPOT PUBBLICITARIO?

- **Apertura:** è l'inizio della storia, o una provocazione che serve a catturare l'attenzione dello spettatore.
- **Presentazione del prodotto:** è l'oggetto della pubblicità, il vero protagonista della storia.
- **Demo:** si intende la presentazione delle caratteristiche del prodotto di cui si sta parlando.
- **Finale:** è la fine della narrazione della storia, che raggiunge quindi il suo culmine.
- **Packshot:** è l'inquadratura sulla confezione con il pay off della marca. Non dura più di 3 secondi.
- **Ripresa:** a volte, ma non sempre, può succedere che la storia venga ripresa dall'inizio, come se si ripetesse il tormentone, oppure si ripresentasse la stessa situazione in ambito diverso, dando ad intendere che lo sketch fa parte di una serie. In altri casi viene detta una battuta ad effetto che contraddice tutto quello narrato precedentemente.



COME È FATTA UNA PAGINA PUBBLICITARIA?

- **Headline:** è il titolo, quella stringa di testo che racchiude gran parte del significato scritta con un font molto grande, in grassetto o comunque superiore a quello utilizzato nelle altre frasi della pagina.
- **Body Copy:** si intende il testo vero e proprio della pagina pubblicitaria che snocciola il significato del titolo. È scritto più piccolo rispetto al titolo.
- **Pay off:** è una breve frase che chiude la pagina pubblicitaria e che racchiude in sé il messaggio e il senso che si vuole far arrivare all'esterno.
- **Logo:** è la scritta che rappresenta un prodotto, un servizio o un produttore con un uso ben preciso di font, colori e forme. Il logo diventa logotipo quando unisce la parte scritta con un simbolo (il marchio).
- **Visual:** è l'immagine che domina la pagina insieme all'headline, in questo caso si parla di visual principale. Quando oltre a un'immagine dominante vengono usate anche altre immagini, si parla di visual secondari.
- **Marchio:** si tratta di un simbolo che distingue, attraverso un disegno unico per colori e forme, i tratti di una determinata persona o azienda, rendendo il referente immediatamente riconoscibile (pensa al "baffo" della Nike).



LEGGERE TRA LE RIGHE DEGLI SPOT ...NON BERTELE TUTTE!

Gli spot televisivi, con la loro forza persuasiva, riescono a raggiungerti facilmente influenzando i tuoi gusti e quelli dei tuoi genitori e anche quelli dell'adulto che sarai in futuro. Per questo è importante riconoscere certi meccanismi della pubblicità e capire che "non è tutto oro quel che riluce" e che sono molti i trucchi e gli espedienti utilizzati per rendere un prodotto desiderabile, accattivante ed in alcuni casi un vero e proprio *status-symbol*.

Le pubblicità riguardanti i prodotti alimentari per esempio tendono a dare un'immagine del cibo non sempre veritiera. Soprattutto quelle che si riferiscono a dolci, gelati, merendine e bibite gassate e in generale tutti gli alimenti più nocivi per la salute sono spesso presentate con una grafica ingannevole, in cui gli alimenti vengono ritoccati sia nella forma che nel colore. Le confezioni sono realizzate con toni sgargianti e disegni molto carini, che di certo non passano inosservati.

Anche in video i prodotti si presentano molto colorati, a volte più grandi delle loro reali dimensioni e quasi sempre accompagnati da jingle musicali orecchiabili, e facilmente memorizzabili. Tanto che recandoti al supermercato, ti verrà istintivo cercare tra gli scaffali quella marca e acquistare quel prodotto in automatico, ignorando tutto ciò che è meno conosciuto perché meno pubblicizzato.

Inoltre la pubblicità non si limita a venderti solo un prodotto, ma ti presenta e tende a venderti un modello, un modo di essere. Il contesto delle pubblicità infatti e le ambientazioni con le quali vengono elaborate sono sempre positive. I protagonisti degli spot televisivi sono sempre presentati come vincenti, circondati da amici e parenti, in un ambiente felice e dinamico. I modelli proposti hanno un effetto altamente attrattivo, poiché si legano a modelli e comportamenti altamente diffusi e condivisi.

Queste possono avere anche l'effetto di farti sentire frustrato ed infastidito nel volere a tutti i costi qualcosa e non possederlo; senza considerare gli effetti nocivi che possono mettere in pericolo la tua salute proponendo comportamenti e stili di vita che non sono adatti o sani.

La pubblicità può essere quindi considerata come un messaggio complesso perché è composta da un insieme di codici, organizzati e strutturati attraverso il montaggio in un rapido susseguirsi di movimenti. Il segreto sta nel riconoscere questi piccoli trucchi ed espedienti, per distinguere la simulazione dalla realtà. Sviluppare sin da piccoli un buon spirito critico, supportati anche dall'aiuto dei tuoi genitori e degli insegnanti, è senz'altro il modo migliore per difenderti dalla pubblicità ingannevole sia per il ragazzo che sei oggi, che per l'adulto che sarai domani.

Quando vedi uno spot in tv fatti queste domande:

- Mi sembra reale l'immagine che mi stanno proponendo?
- Qual è l'immagine di me riflessa nello spot?
- Mi riesco ad immedesimare nel personaggio protagonista dello spot?
- Mi stanno vendendo soltanto un prodotto (es. una merendina o un tipo di biscotti) o mi vogliono vendere qualcos'altro (es. un modo di essere)?
- Mi stanno facendo delle promesse che non si potranno mai avverare?

COME COMUNICANO I MILLENNIALS

Ti sarà capitato di sentire parlare dei "millennials" o di nativi digitali in riferimento alla tua generazione e a quella dei ragazzi e delle ragazze che hanno più o meno la tua età.

Questa parola viene utilizzata per distinguere la tua generazione, sempre connessa e al passo con le nuove tecnologie, dalle generazioni passate, tra cui rientra anche quella dei tuoi genitori per esempio.

Non stiamo parlando di tanti anni fa, ci basta tornare anche solo alla prima metà degli anni '90.

Cosa facevano i ragazzi della tua età in quegli anni?

Alla luce dei vertiginosi ritmi del tempo presente, tutto negli anni '90 sembrava muoversi più lentamente. Eppure qualcosa stava cambiando: nelle case cominciavano ad entrare i primi pc e Mac.



Uno sguardo al passato

I primi Macintosh della Apple, sono un ottimo esempio di ciò che offriva il mercato in quel momento. Il sistema operativo con cui erano equipaggiati si caratterizzava per l'innovativa interfaccia ad icone. Ma le caratteristiche tecniche d'avanguardia di quel periodo fanno oggi sorridere: 40 Mb di Hard Disk (ebbene sì, hai letto bene: "mega", non "giga"!) e un Mb di Ram. In pratica, lo si poteva utilizzare come calcolatrice e come macchina da scrivere.

Anche la TV di casa cominciava a cambiare: con i primi lettori di videocassette VHS, si poteva rivedere il filmino registrato il giorno della prima comunione, oppure visionare con calma - e senza interruzioni - il cartone animato preso a noleggio in videoteca. I lettori CD soppiantarono i vecchi "piatti stereo", un tempo utilizzati per riprodurre i dischi in vinile. Ma per ascoltare il brano preferito bisognava correre nel più vicino negozio di dischi e ordinare l'album: nei casi più fortunati sarebbe arrivato dopo pochi giorni.

E veniamo ai media dedicati alla comunicazione personale. Come si potevano ritrovare gli amici conosciuti al mare durante l'estate? Non c'erano mail, social network, whatsapp. Se volevi mantenere i contatti con persone di altre città o Paesi, dovevi prendere carta e penna, scrivere lunghe lettere, imbustare il tutto ed affrancare. E affidarti alla bontà e alla competenza del postino di turno, nella speranza che la tua missiva giungesse rapidamente a destinazione...

Telefonate misteriose

Fax, scanner e segreterie telefoniche cominciavano un po' alla volta a fare ingresso nelle abitazioni. Ma il cuore del sistema era ancora rappresentato dal vecchio telefono BiGrigio con la cornetta e il selettore ad anelli. Ogni volta che squillava era un'emozione: non si sapeva mai chi ti stava chiamando, finché non alzavi il ricevitore.

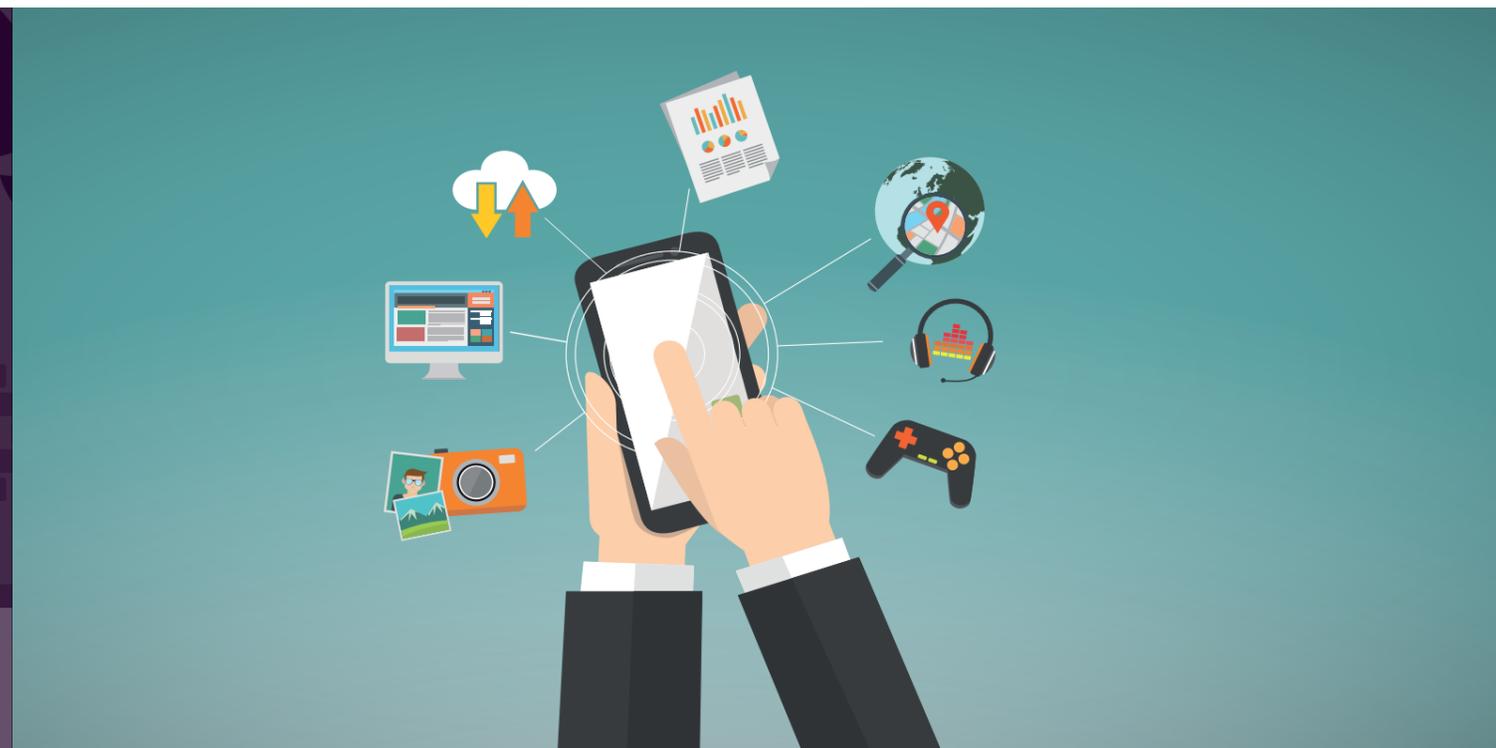
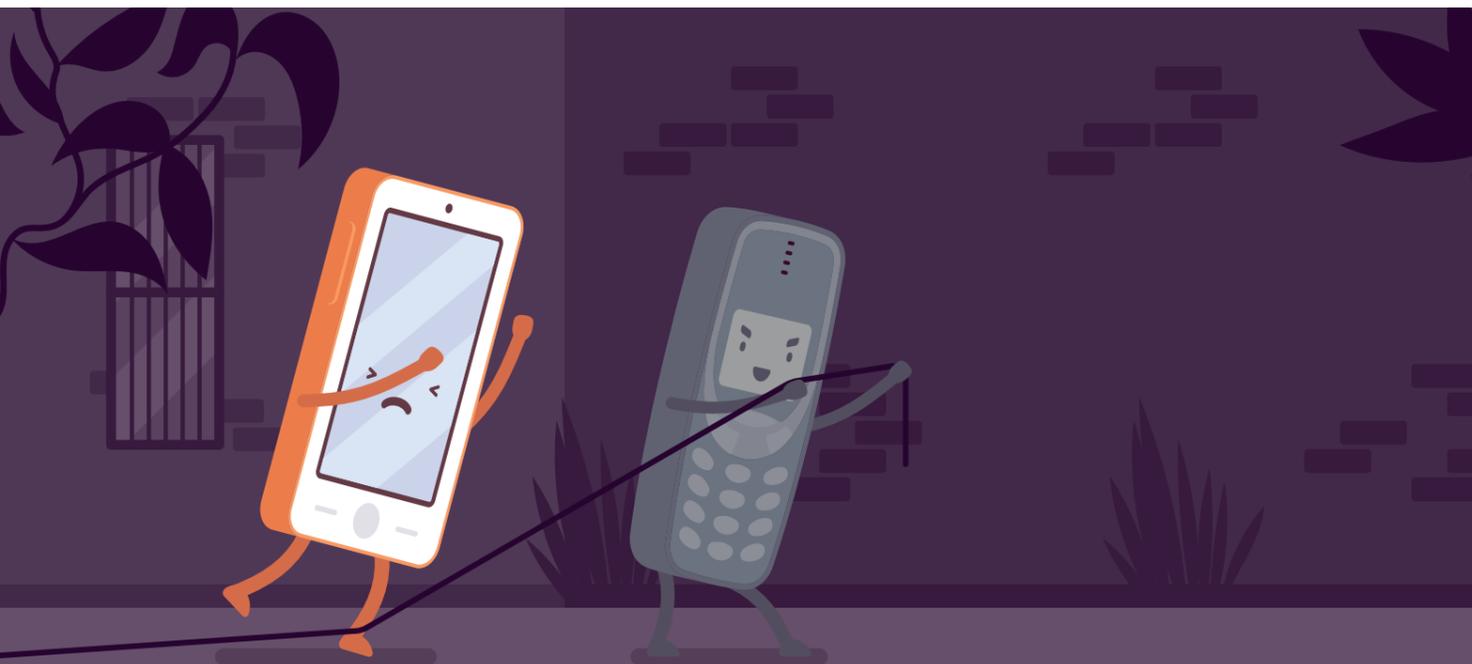
I cellulari erano una rarità che solo in pochi potevano permettersi: in caso di necessità, si utilizzavano le cabine telefoniche pubbliche poste ai lati delle vie principali. Del resto, le conversazioni erano brevi e sintetiche, tanto che la Sip (poi diventata Telecom Italia e oggi TIM) incoraggiava gli Italiani ad utilizzare il telefono. Celebre una campagna pubblicitaria del tempo (guarda qui: <https://www.youtube.com/watch?v=-F2ppwDOG7k>), con Massimo Lopez che - davanti al plotone di esecuzione - esprimeva un ultimo desiderio: la possibilità di effettuare una chiamata a casa per salutare parenti ed amici. Aveva inizio così un'interminabile chiacchierata, con vivo disappunto delle guardie incaricate di eseguire la condanna. Come spiegava la voce fuori campo dello speaker, "Una telefonata allunga la vita". Insomma, le tecnologie più evolute appartenevano ancora alla dimensione dei sogni. Smartphone, App, social network, instant messaging erano termini del tutto sconosciuti. L'e-commerce? Non esisteva. Amazon ed eBay non erano ancora nate. I ragazzi della tua età vivevano senza una connessione a internet, senza un pc e senza social network.

IL WEB E I SOCIAL MEDIA: L'ERA DELLA COMUNICAZIONE VELOCE E SMART

Abbiamo fatto solo un piccolo "salto" indietro nel tempo: eppure, ci siamo trovati di fronte ad un mondo completamente diverso da quello che conosciamo e frequentiamo oggi. Merito delle nuove tecnologie e dei nuovi media, che consentono ogni giorno a miliardi di persone di incontrarsi e di comunicare grazie al web, una rete grande come il mondo.

Il tratto caratteristico delle nuove tecnologie, del web e dei nuovi media è la "digitalizzazione", il fatto cioè che tutte le informazioni vengono elaborate in formato digitale, ossia mediante sequenze numeriche di carattere binario. I vantaggi sono molteplici: l'informazione digitale può essere facilmente elaborata ed archiviata e può essere trasportata a grande velocità attraverso canali differenti. Così, grazie alle tecnologie digitali, oggi i ragazzi e le ragazze della tua età hanno la possibilità di essere always connected, sempre in contatto e raggiungibili, utilizzando device potenti, come smartphone, tablet e computer di ultima generazione, che consentono di tenere sempre aperti, in qualunque luogo e in qualsiasi momento, canali di contatto e di relazione con familiari ed amici.

Ma non basta: le tecnologie digitali incrementano a dismisura le nostre possibilità. Tutto è immediatamente disponibile. Ed è un bel passo avanti, un'opportunità incredibile e un grande cambiamento. Facciamo qualche esempio: vuoi ascoltare la canzone o vedere il video della tua band preferita? Semplice: ti basta andare su Spotify o YouTube, quando negli anni '90 avresti dovuto aspettare che il brano fosse passato alla radio o in televisione. Hai perso una puntata di un programma televisivo in onda su un canale della Rai? Nessun problema: puoi



rivederlo con RaiPlay, mentre negli anni '90 avresti dovuto fartelo raccontare da un amico. Cerchi informazioni per una ricerca scolastica? Vai su Wikipedia e trovi un'abbondanza di spunti e di idee, negli anni '90 invece si consultavano enciclopedie: pesanti libri che trattavano di tutti gli argomenti. Oggi non devi più aspettare. Non devi più fermarti. Puoi saltare in poche mosse da una situazione all'altra: spedire un messaggio su whatsapp, lanciare un tweet, dare un'occhiata a un videoclip, postare una foto su Facebook.

MEDIA CLASSICI E SOCIAL MEDIA: COSA CAMBIA?

I media classici, quali TV, radio, quotidiani, periodici, affissioni pubblicitarie sono molto diversi dai social media come Facebook, Instagram, Twitter, etc. Quello che cambia è soprattutto l'interazione: quando guardi un programma TV non puoi interagire con la televisione, al massimo puoi decidere di cambiare canale se quello che vedi non ti piace. Quando segui una diretta Facebook o Instagram invece, puoi interagire direttamente con l'utente, partecipando con un like o con un commento, esprimendo così la tua approvazione o il tuo disappunto. Vediamo quali sono le principali differenze fra i media classici e i social media.

Media classici: uno parla e tutti ascoltano (TV, radio, quotidiani, periodici e affissioni pubblicitarie)

- Un emittente solo: la TV e molti riceventi: gli spettatori.
- La TV comunica con gli spettatori, ma gli spettatori non comunicano con la TV.
- Non c'è interazione fra la TV e gli utenti che la guardano.
- Non vengono prodotti messaggi personalizzati in base agli interessi e ai gusti di chi guarda.
- La condivisione dell'esperienza non è scontata, ma è possibile (ad es. guardare un programma TV con la famiglia o leggere un articolo insieme alla tua classe).



Social media: tutti sono protagonisti (Facebook, Instagram, Twitter ecc.)

- Molti emittenti (tutte le persone che creano contenuti) e molti riceventi (tutti coloro che li visualizzano).
- La persona che produce il contenuto (post, video, foto) comunica con gli altri utenti, ma anche gli utenti che lo ricevono possono a loro volta comunicare con chi lo ha prodotto.
- Interazione continua fra tutti gli utenti (like, commenti, emoticon).
- Messaggi personalizzati: orientati agli interessi e ai gusti dell'utente.
- C'è sempre condivisione delle esperienze all'interno della rete sociale.



Che cos'è un Social Network?

Social Network è un'espressione della lingua inglese che significa "rete sociale", i cui fili rappresentano i legami fra le persone. Una rete sociale è formata da un gruppo di persone che sono collegate fra loro, ad esempio perché sono amici o perché hanno affinità e interessi comuni. Grazie ai siti dei social network, come Facebook o Instagram, queste persone possono riunirsi e comunicare, sfruttando le possibilità offerte da Internet.

Vediamo insieme quali sono i limiti e le opportunità dei social network più utilizzati dai ragazzi.

	LIMITI 	OPPORTUNITÀ 
	L'utente deve avere almeno 13 anni per iscriversi a Facebook . I profili dei minorenni non si possono ricercare Un profilo sconosciuto potrebbe rappresentare un pericolo	Tutela i più piccoli e i minori Potenzialmente può mettere in contatto persone da tutto il mondo
	Su Instagram le foto sono fatte all'istante e quindi non possono essere lavorate, eccetto per i filtri aggiunti Si possono pubblicare video al massimo di 60 secondi	Suscita grandi emozioni perché fa leva sull'impatto visivo delle foto Brevi video possono essere pubblicati e condivisi all'istante con tutti gli utenti
	Bisogna avere o creare un account Gmail per iscriversi a YouTube Quando si carica un video bisogna fare attenzione a non utilizzare brani protetti da copyright perché potrebbero essere rimossi	Una volta che ci si iscrive, si possono pubblicare video senza occupare spazio web. Il video, una volta caricato, può essere condiviso con un link sui social network
	Su Pinterest i hashtag non funzionano	Si possono archiviare foto in base a specifiche categorie
	Con WhatsApp è possibile inviare messaggi solo ai contatti presenti nella rubrica Una volta che il messaggio è stato inviato non può più essere cancellato	È possibile formare gruppi per poter discutere di un argomento specifico È possibile bloccare un contatto in caso non si desiderasse più ricevere i suoi messaggi

DAL TELEFONINO ALLO SMARTPHONE: DALLA PREISTORIA AI GIORNI NOSTRI!



Da qualche anno il cellulare o smartphone è entrato a far parte delle abitudini quotidiane di milioni di persone, dato il suo semplice e facile utilizzo. Inizialmente il cellulare o telefonino era utilizzato in prevalenza da professionisti soggetti a vincoli di reperibilità, come medici, giornalisti, agenti di commercio. Ma a partire dagli anni 2000, ragazzi che avevano più o meno la tua stessa età, ne hanno permesso la rapida diffusione: grazie a loro la telefonia mobile è diventata uno dei mezzi di comunicazione più utilizzati e non per telefonare, ma piuttosto per inviare messaggi di testo e... squillini!

Anche oggi lo smartphone non viene adoperato principalmente come dispositivo di telefonia mobile, ma come strumento per essere sempre in contatto con le persone più care: quasi un'estensione del nostro corpo, una bussola e uno strumento di geo-localizzazione. Lo smartphone viene inoltre impiegato come lettore musicale, come dispositivo mobile per navigare in internet e connettersi ai social media, come videocamera/macchina fotografica digitale, come device portatile per videogiochi. E in mille altri modi, in base alle App installate!

IL WEB È UNA GRANDE OPPORTUNITÀ, MA È NECESSARIO QUALCHE ACCORGIMENTO

Tecnologie digitali, web e social media hanno cambiato in meglio le nostre vite. Offrono strumenti molto utili per comunicare a distanza e per condividere esperienze. Permettono di reperire fonti fondamentali di informazione (giornali online, materiale per le ricerche, ecc.) e propongono numerose occasioni di svago e di divertimento (giochi, musica, video ecc.), oltre che di crescita personale (es.: App per l'apprendimento delle lingue ecc.). Tuttavia le insidie non mancano: in rete sono presenti centinaia di milioni di utenti e dietro un profilo Instagram o Facebook potrebbe nascondersi una persona le cui intenzioni non sono delle migliori. Alcune cautele e precauzioni consentono di affrontare con maggior serenità i rischi che si annidano nella rete e nel mondo digitale.

1. Solo due ore al giorno

Cerca di limitare il tempo che passi al computer, in internet, al telefono o su un social network: l'ideale è **non superare le due ore al giorno**. In ogni caso, non andare oltre le quattro ore. Cerca sempre di fare delle pause: intervalla con movimenti ogni 20-30 minuti. E goditi anche l'aria aperta: **esci per una partita di calcio o per una corsa in bicicletta**.



2. Difendi la tua privacy

Difendere la propria privacy serve a proteggersi dai "predatori" e dai truffatori online: **condividere con tutti i propri dati o parlare con sconosciuti in chat potrebbe avere conseguenze spiacevoli**.

Sui social network è meglio non svelare informazioni quali la scuola che si frequenta o l'indirizzo di casa. Cerca di non inserire informazioni che possano essere utilizzate per identificare il luogo di lavoro dei tuoi genitori e la città in cui vivi. Una buona idea è quella di controllare le impostazioni per la gestione della privacy, messe a disposizione dei diversi social network, in modo che il tuo profilo possa essere raggiunto soltanto da persone di fiducia.



3. Cyber-bullismo? Parlane con un adulto di fiducia

Il termine cyber-bullismo indica un attacco continuo e ripetuto, offensivo e sistematico, condotto mediante gli strumenti della rete.

Il "bullo" prende di mira la vittima, con l'obiettivo di isolarla dal resto del gruppo, mediante insulti e commenti inappropriati che possono avere per oggetto l'aspetto estetico, l'abbigliamento, la timidezza e così via.

Hai ricevuto qualche volta offese o commenti poco gentili via Internet?

Parlane con i tuoi genitori o con un adulto (educatore, insegnante, ecc.), per trovare assieme le strategie e le soluzioni più efficaci.

Tieni presente che il cyber-bullismo, oltre ad essere sbagliato e moralmente scorretto, è un reato a tutti gli effetti e come tale può essere denunciato.



4. Non appiattirti nella logica della "piccola tribù"

Sentiamo tutti il bisogno di appartenere ad un gruppo, di essere accolti e rispettati dai nostri coetanei. La paura più grande è di restare emarginati ed isolati. I social network agevolano questi meccanismi, aiutandoci a mettere in comune ogni istante della nostra esistenza.

Alla lunga però, corriamo il rischio di chiuderci in una "piccola tribù": dove ci ripetiamo vicendevolmente quanto siamo belli e bravi, senza più riuscire ad aprirci a interessi più ampi e diversi. Per questo è importante mantenere sempre un atteggiamento esplorativo e di curiosità, **ascoltare chi ha opinioni e gusti diversi dai nostri ed essere sempre disponibili al confronto con gli altri, rispettando chi non la pensa come noi**.





MA ALLA FINE... POSSIAMO DISTINGUERE UNA NOTIZIA VERA DA UNA FALSA?

I meccanismi interni ai social network incoraggiano le persone a cercare la popolarità e il successo. A tutti piace ricevere "like", commenti ai propri post e vedere amici e conoscenti condividere i propri post.

Per questo motivo capita che alcune persone siano tentate di pubblicare notizie false o bufale – le cosiddette fake news – che rivelano qualcosa di talmente sensazionale, strano o inaspettato da suscitare la curiosità degli utenti in rete.

Le fake news trovano terreno fertile soprattutto nei social network, perché è lì che vengono più facilmente condivise con il rischio di diffondersi a macchia d'olio.

Come dicevamo, le fake news riguardano in genere fatti incredibili, in grado di catturare subito l'interesse delle persone che le leggono. Potrebbero ad esempio riguardare una catastrofe naturale, come un terremoto, uno tsunami e o un'eruzione vulcanica ma anche l'improvvisa morte di un personaggio famoso o l'invenzione della macchina del tempo o di un metodo infallibile per diventare ricchi. A volte le notizie false hanno lo scopo di diffondere paure e diffidenza nei confronti della scienza, favorendo timori ingiustificati nei confronti ad esempio di terapie e dispositivi medici, che invece sono sicuri e che tutelano la salute.

Quando ti trovi a leggere notizie di questo tipo, cerca di non condividerle subito, anche se la tentazione potrebbe essere forte. Tieni la mente lucida e cerca di verificare le fonti... sì, ma come? Ecco qualche pratico suggerimento!

Come riconoscere le fake news?

1. Controlla la fonte: una news deve sempre averla e in genere si tratta di un link. Se questo non è presente o cliccandoci sopra non si apre nessuna pagina, probabilmente si tratta di una bufala.
2. Controlla la data dell'articolo, se è vecchio di qualche anno, si tratta di una notizia datata, che se reale o no, appartiene ormai al passato.
3. Controlla il titolo dell'articolo: ricerca su Google le parole dell'articolo e verifica che compaia sui principali siti di informazione, come Repubblica.it, Corriere.it, LaStampa.it. Se non lo trovi da nessuna parte, sei di fronte a un fake.
4. Controlla la foto che accompagna la news: ti basta cercarla su Google immagini per scoprire se è stata usata altrove o se si tratta di un fotomontaggio. Se scopri che è stata usata in un'altra occasione, ad es. per un'altra notizia, non fidarti di ciò che stai leggendo.
5. Controlla i commenti lasciati dagli utenti sotto alla news: a volte la bufala è stata già smascherata da qualcun altro, che ha pensato bene di avvisare gli altri lettori.

E adesso che hai scoperto che la notizia è falsa che cosa puoi fare?

Innanzitutto non condividerla e poi segnalala ai gestori dei social network!



BIBLIOGRAFIA

- **Progetto Quadrifoglio** - Guida per gli insegnanti - a cura di Pio Russo Krauss e Ilaria Cione - Comune di Napoli - IV Ediz. riveduta e aggiornata 2009
- ISS - **OKkio alla Salute**. Risultati indagine 2019 Regione Lazio. <https://www.epicentro.iss.it/okkioal-lasalute/indagine-2019-report-regionali>
- **Linee Guida per una sana alimentazione italiana** - INRAN, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione
- European Hydration Institute 2015
- <http://www.efsa.europa.eu/it/press/news/130110.htm>
- Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) **LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana**. Revisione 2014
- Affenito SG. **Breakfast: a missed opportunity** - *J. Am Diet Assoc* 2007;107:565-9
- Marangoni F, Poli A, Agostoni C, et al. **A consensus document on the role of breakfast in the attainment and maintenance of health and wellness**. *Acta Biomed* 2009;80:166-71.
- **Progetto MiPAAF "Qualità Alimentare"** (approvato con D.M. 591/7303/02 del 23/12/2002) **Più ortaggi, legumi e frutta - Educazione alimentare e del gusto nella scuola primaria**
- Churchman, A. (1980). **Children in Urban Environments, the Israeli Experience. Managing Urban Space in the Interest of Children**. W. Michelson and E. Michelson, Canada/MAP Committee
- Dobson, F. (2004). **Getting Serious About Play - A Review of Children's Play**. London, U.K. Department for Culture, Media and Sport: 60
- http://prevenzione.ulss20.verona.it/ragazzingamba_nazionale.html
- J. Norman et al (2005). **Psychosocial and environmental correlates of adolescent sedentary behaviours**. *Pediatrics*, vol.116, n.4
- US Department of Health and Human Services (2008). **Linee guida per l'attività fisica**
- Gianna Piovesan, Anna Brichese, Federica Michieletto - **Tutti i passi del Pedibus pronti, partenza... via!** <http://www.muoversidipiu.it/>
- **Ragazzi in gamba - + movimento -tv = ok!** - medie-razionale-nazionale
- **Muovimondo** - Manuale per la didattica interculturale del movimento e degli stili di vita sani nelle scuole <http://www.muoversidipiu.it/tag/muovimondo/>
- Ks. Waldemar Wesolowski. **Elementi di educazione dei preadolescenti alla lettura critica della pubblicità televisiva**
- Ministero della Salute, **Etichettatura degli alimenti**. Anno 2015
- https://www.medicoebambino.com/?id=1210_639.pdf_c
- **Facebook Generation** - I nativi digitali tra linguaggi del consumo, mondi di marca e nuovi media di Gabr iele Qualizza. Disponibile su <https://www.openstarts.units.it/dspace/bitstream/10077/9297/1/Qualizza%20Generazione%20Facebook.pdf>

I manuali, i materiali didattici ed il sito <https://sanochisa.regione.lazio.it/> sono stati realizzati da Regione Lazio con il contributo non condizionante di Fondazione Pfizer, su progetto grafico ed editoriale di Pro Format Comunicazione, in accordo con la Comunicazione e Relazioni esterne della Regione Lazio, con la supervisione tecnico-scientifica dei referenti del Programma per la Promozione della Salute e del Benessere nelle scuole del Piano Regionale della Prevenzione.



<https://sanochisa.regione.lazio.it/>