



Lo sapete che...

Abbiamo il diritto ad una quantità e una varietà adeguata di cibi sicuri e di buona qualità per soddisfare i bisogni del nostro organismo e dobbiamo avere le informazioni giuste per poter fare le migliori scelte alimentari ed essere sani e ben nutriti.

Alcuni dati sul mio paese

In Italia vivono 58 milioni di persone. Si tratta di uno dei paesi più industrializzati del mondo, che gode di sicurezza alimentare.

Eppure, nel 2004, sette milioni e mezzo di persone - due milioni e mezzo di famiglie - vivevano in condizioni di povertà.

In Italia, alcune persone non dispongono di sicurezza alimentare; nel 2004, più di un milione e duecentomila persone hanno ricevuto aiuti alimentari. I bisognosi sono gli anziani, le giovani mamme, i bambini, i rifugiati, gli immigrati, i drogati e i malati di HIV/AIDS.

Gli italiani sono famosi per la dieta mediterranea, sana e nutriente, composta da frutta, ortaggi, cereali, formaggi e latticini, pesce, olio di oliva e poca carne rossa.

Nel contempo, in Italia la malnutrizione è un problema, perché molti adulti e bambini sono in sovrappeso o sono obesi.

L'Italia ha realizzato campagne di educazione nutrizionale per promuovere scelte alimentari responsabili e diete sane tra gli alunni delle scuole elementari e medie.



Leggete la nostra storia per scoprire...

Di cosa abbiamo bisogno per essere sani e ben nutriti.

Di cosa abbiamo bisogno per poter fare scelte alimentari sane.

Dove possiamo trovare informazioni sugli alimenti, sulla nutrizione e su un regime alimentare sano.

La giusta combinazione



La giusta combinazione

AL SUPERMERCATO...



stile di vita: diverso modo di vivere

caloria: unità di misura dell'energia che forniscono gli alimenti

sostanza nutritiva: parte dell'alimento immagazzinata e utilizzata dal corpo per ottenerne energia, crescere, ristabilirsi e proteggersi dalle malattie



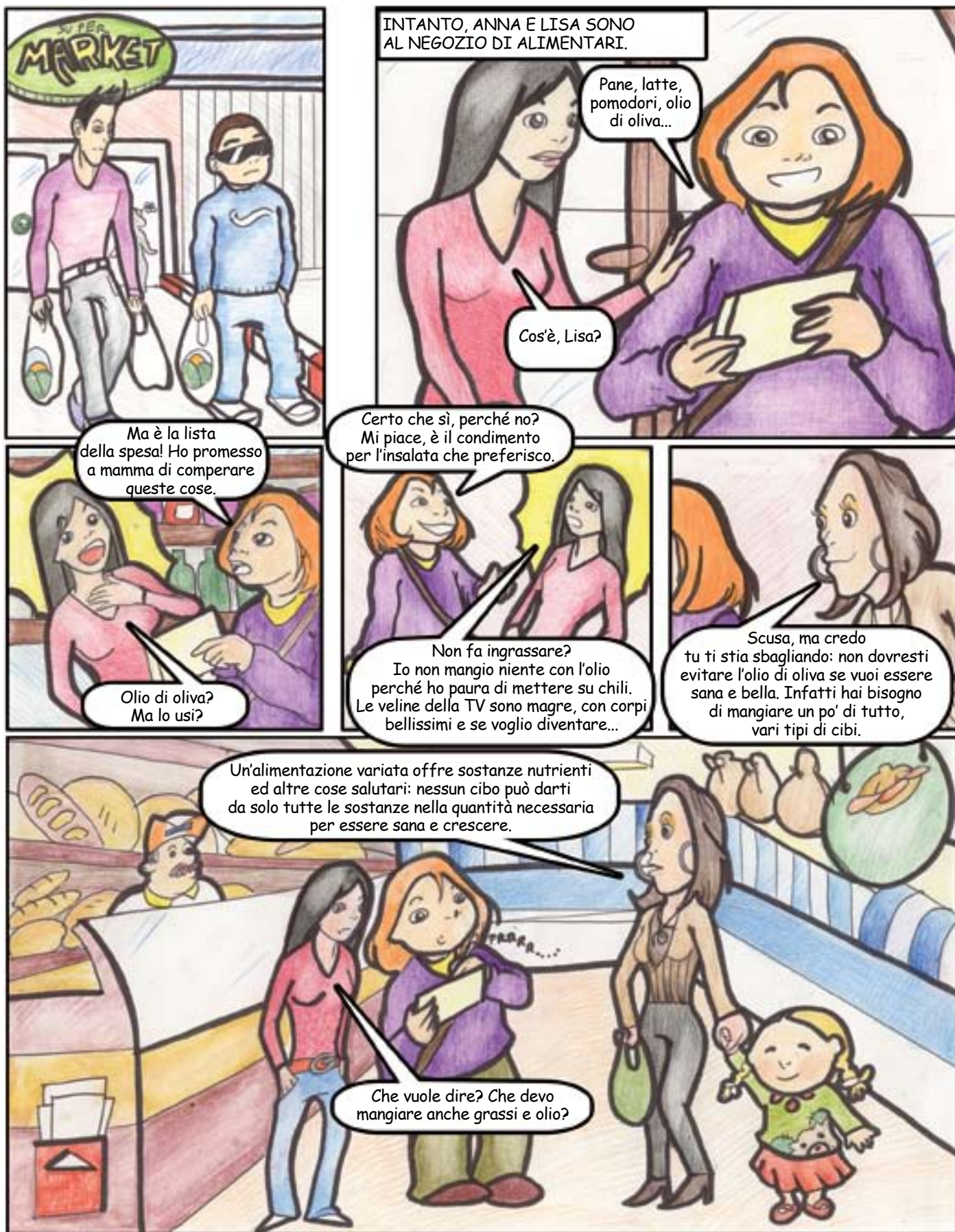
fame: non disporre di cibo sufficiente per soddisfare i nostri bisogni nutritivi

malnutrizione: condizione fisica malsana, causata da scarsità di cibo, eccesso, o mancata disponibilità della giusta varietà di alimenti

allergia: reazione spiacevole dell'organismo a determinate cose, compresi gli alimenti

etichetta: contiene informazioni sull'alimento e si trova sulla confezione

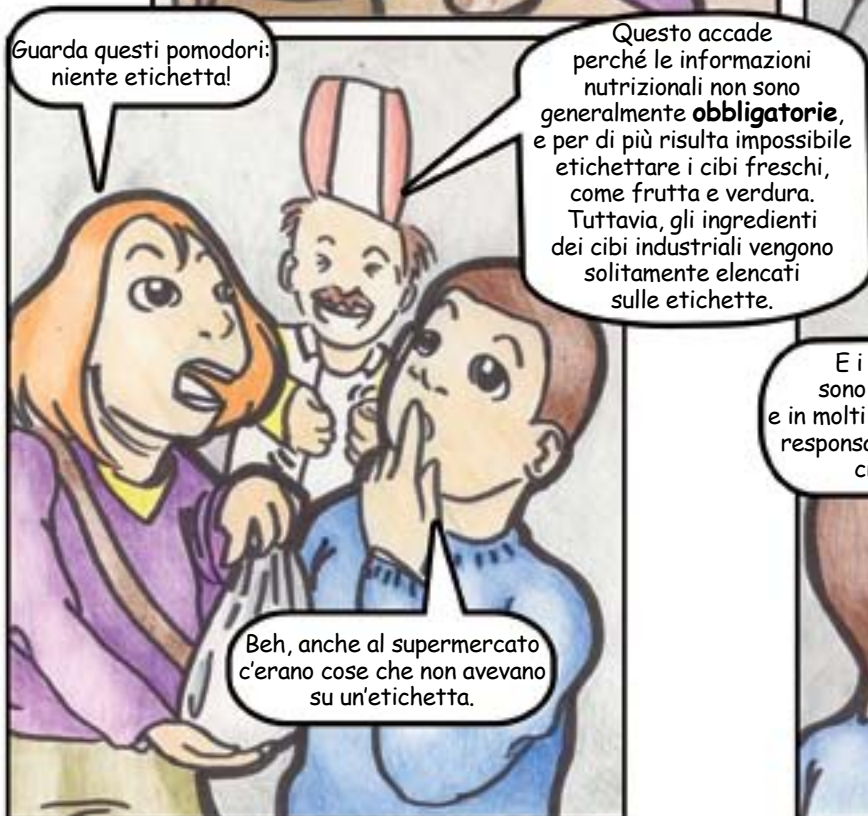
La giusta combinazione



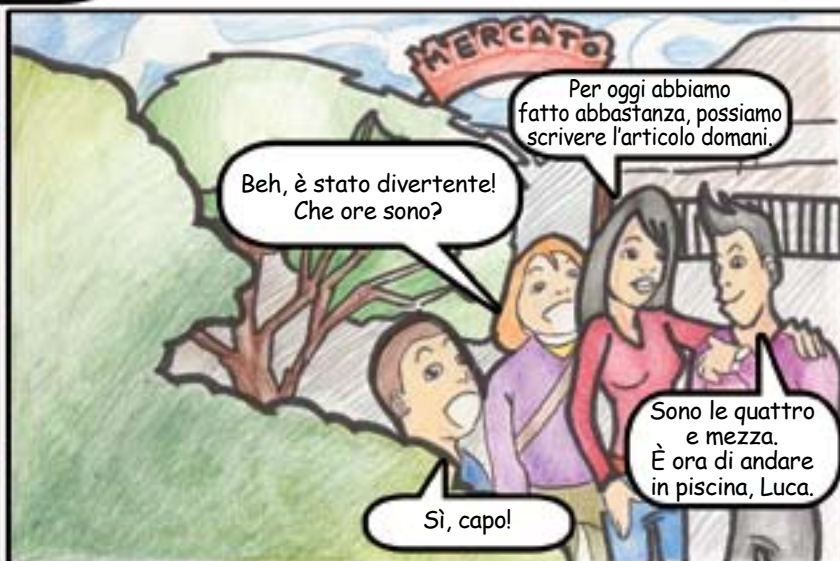


vitamina: sostanza che si trova in piccole quantità nel cibo e che è indispensabile alla salute e al normale funzionamento dell'organismo

La giusta combinazione



obbligatorio: qualcosa che deve essere fatto per legge



La giusta combinazione



Fine

proteina: sostanza nutritiva necessaria a formare e mantenere i muscoli, il sangue, la pelle e le ossa

grasso: componente degli alimenti che fornisce energia al corpo

calcio: minerale che si trova in alcuni alimenti e che rinforza ossa e denti

E allora, VOI cosa ne pensate?



Vi siete chiesti...

Perché alcuni possono scegliere tra tanti cibi buoni e sicuri, mentre per altri non è affatto così?

Perché Anna ha cambiato idea sugli alimenti che può scegliere di mangiare?

Secondo voi, com'è un'alimentazione sana e buona?



È giusto che...

I produttori alimentari siano responsabili della sicurezza dei cibi che producono?

Il governo faccia in modo di fornire le corrette informazioni sugli alimenti e su una sana alimentazione?



Tutti noi possiamo fare qualcosa

Lisa, Anna, Marco e Luca intervistano le persone per sapere cosa comperano e mangiano. Perché non fate lo stesso?

