



Você sabia que...

Nós temos o direito a uma quantidade e variedade adequadas de comida segura e de boa qualidade para satisfazer as necessidades do nosso corpo e informar-nos sobre as opções corretas de modo a sermos saudáveis e bem nutridos.

Alguns fatos sobre o meu país

Na Itália vivem 58 milhões de pessoas. É uma nação desenvolvida, com segurança alimentar e com uma das maiores economias do mundo.

Contudo, em 2004, sete milhões e meio de pessoas - dois milhões e meio de famílias - viviam na pobreza.

Algumas pessoas na Itália não têm segurança alimentar; em 2004 mais de 1,2 milhões de italianos receberam ajuda alimentar. Os necessitados são pessoas idosas, mães jovens, crianças, refugiados, imigrantes, tóxico-dependentes e pessoas que vivem com VIH/SIDA (HIV/AIDS).

Os italianos são conhecidos pela sua dieta mediterrânea, sadia e nutritiva, baseada em fruta, verduras, cereais, legumes, lacticínios, peixe, azeite e carne vermelha.

Simultaneamente na Itália a má nutrição é um problema e muitos adultos e crianças são gordos, ou obesos.

A Itália realiza campanhas de educação nutricional, para crianças da escola primária e secundária, com o objectivo de promover escolhas alimentares informadas e dietas saudáveis.



Leia a nossa história e descubra...

Do que precisamos para sermos saudáveis e bem nutridos.

Do que precisamos para fazermos escolhas alimentares saudáveis.

Onde podemos obter informações sobre a alimentação, nutrição e dietas saudáveis.

É mesmo a combinação justa



É mesmo a combinação justa

NO SUPERMERCADO...



estilos de vida: diferentes modos de viver a vida

caloria: uma unidade para medir a energia que os alimentos nos dão

nutriente: a parte de um alimento que é armazenada e usada pelo corpo para energia, crescimento, reparação, e proteção da doença



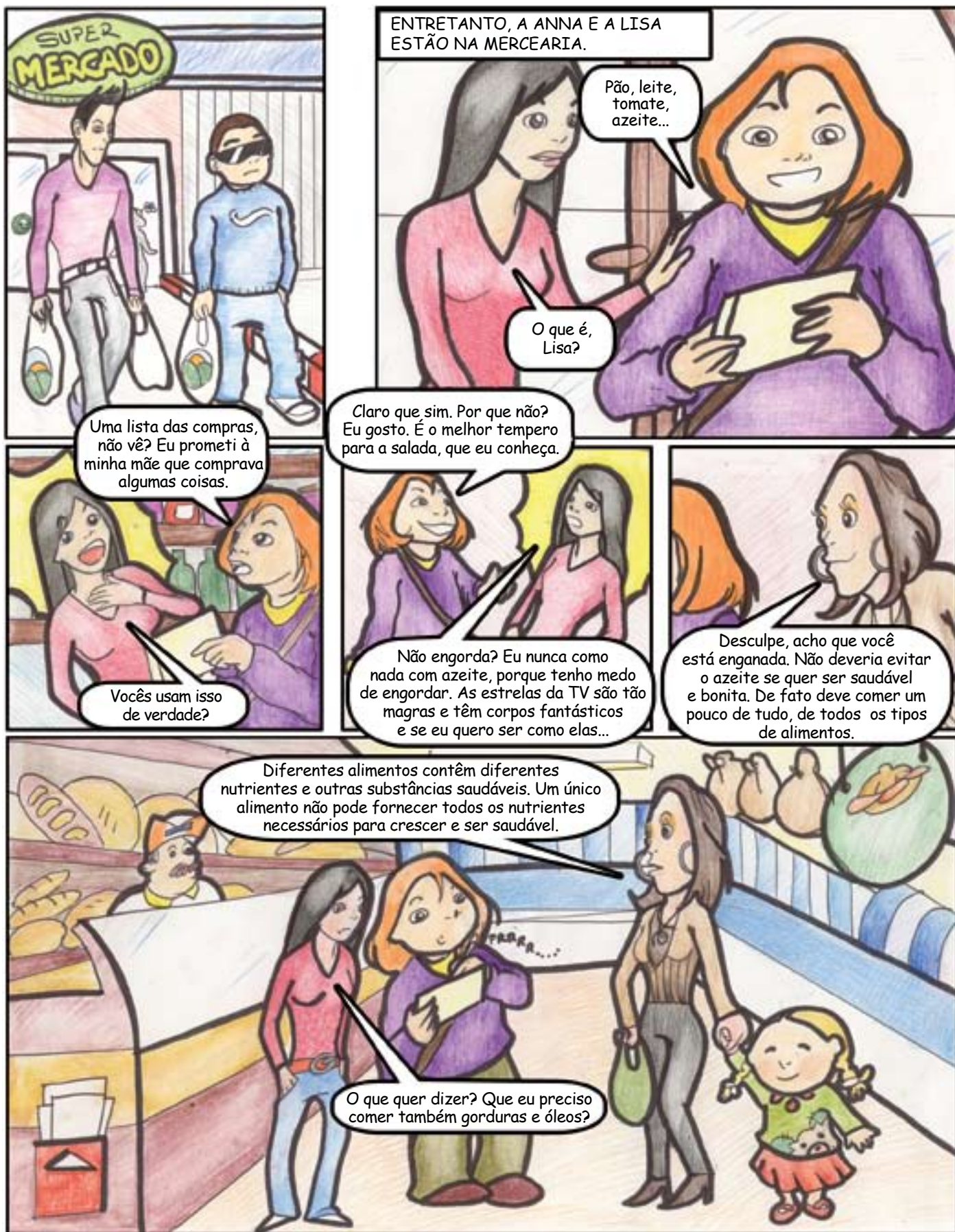
fome: não ter comida suficiente para satisfazer as próprias necessidades nutritivas

malnutridas: pessoas que estão doentes porque comem muito pouco, muito ou não tem a variedade correta de alimentos

alergia: uma reação desagradável do corpo a certas coisas, incluindo os alimentos

rótulo dos alimentos (etiqueta): informação sobre os alimentos escrita na sua embalagem

É mesmo a combinação justa





vitaminas: substâncias que se encontram em pequenas quantidades nos alimentos e que são essenciais para a saúde e o funcionamento normal do corpo

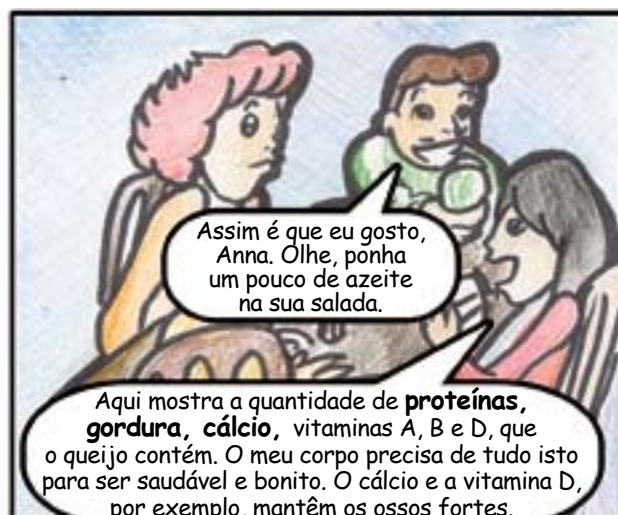
É mesmo a combinação justa



obrigatório: uma coisa que deve ser feita por lei



É mesmo a combinação justa



Fim

proteína: uma substância nutritiva necessária para construir e manter os músculos, sangue, pele e ossos

gordura: componente dos alimentos que dá energia ao corpo

cálcio: um mineral presente em alguns alimentos, que fortalece os nossos ossos e dentes

Então, o que você acha?



Você já se perguntou...



Por que é que alguns podem escolher entre muitos alimentos saudáveis, enquanto outros têm pouca escolha?

Por que é que a Anna mudou de opinião quanto aos alimentos que escolhe para comer?

O que é uma boa dieta saudável?

É justo que...

Os produtores de gêneros alimentícios sejam responsáveis pela produção de alimentos que possamos comer com segurança?

O governo garanta que nós recebamos uma correta informação sobre os alimentos e as dietas saudáveis?



Todos podem fazer qualquer coisa

A Lisa, a Anna, o Marco e o Luca entrevistam pessoas sobre os modos de comprar e comer alimentos. Pode fazer o mesmo?