

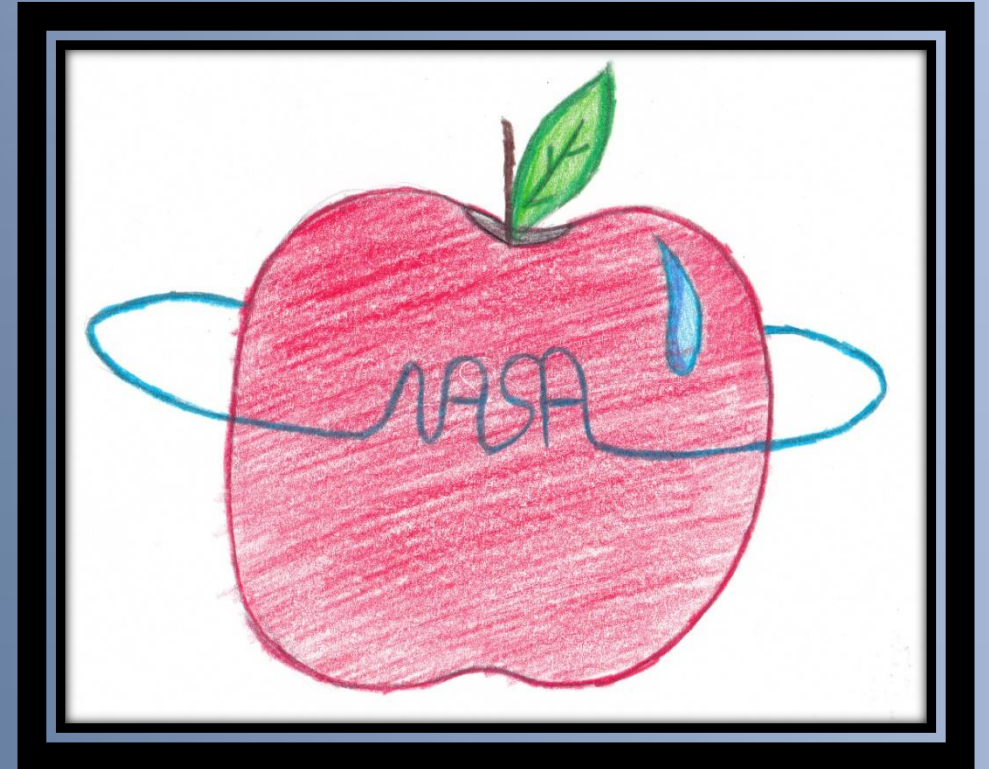
LA CLASSE 2^ I
DELL'ISTITUTO COMPRENSIVO
"ERNESTO BORRELLI"
DI S. MARIA LA CARITA'
E' LIETA DI PRESENTARVI.....

Nuova

Alimentazione

Sana

Adeguate



UN' INDAGINE APPETITOSA

NOI RAGAZZI DELLA 2^ I
ABBIAMO SVOLTO NELLA
NOSTRA SCUOLA UN'INDAGINE
STATISTICA SULLE ABITUDINI
ALIMENTARI

ABBIAMO INTERVISTATO

- l'80% dei ragazzi delle classi prime
- l'87% dei ragazzi delle classi terze
- l'80% dei ragazzi delle classi seconde

In tutta la scuola abbiamo intervistato
457 alunni, cioè l'**82%** degli iscritti

IL QUESTIONARIO



1) Prima di venire a scuola fai colazione? ☐ sempre ☐ a volte ☐ mai

2) Cosa mangi a colazione? (puoi barrare più di una casella)

☐ Latte	☐ Cereali	☐ Biscotti
☐ Merendine confezionate	☐ Fette biscottate	☐ Marmellata
☐ Cioccolata	☐ Succo di frutta	☐ Caffè
☐ Orzo	☐ Frutta	☐ Cornetto



3) Quante porzioni di frutta mangi al giorno? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ +3



4) Quante porzioni di verdura mangi al giorno? ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ +3

5) Mangi carne almeno due volte alla settimana? ☐ sì ☐ no



6) Mangi legumi almeno due volte alla settimana? ☐ sì ☐ no

7) Mangi pesce almeno due volte alla settimana? ☐ sì ☐ no

8) Durante l'intervallo a scuola cosa mangi? (puoi barrare più di una casella)

☐ Patatine	☐ Cereali	☐ Yogurt
☐ Merendine confezionate	☐ Fette biscottate	☐ Marmellata
☐ Cioccolata	☐ Succo di frutta	☐ Panino
☐ Pizzetta	☐ Frutta	☐ Cornetto
☐ Crackers	☐ Tarallini	☐ Biscotti



9) Vai al fast food? ☐ spesso ☐ a volte ☐ mai

10) Quante volte alla settimana fai attività fisica extrascolastica?
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ +3



S.O.S. ALIMENTAZIONE



**LE REGOLE PER FARE UNA
CORRETTA ALIMENTAZIONE**

CIAO!!



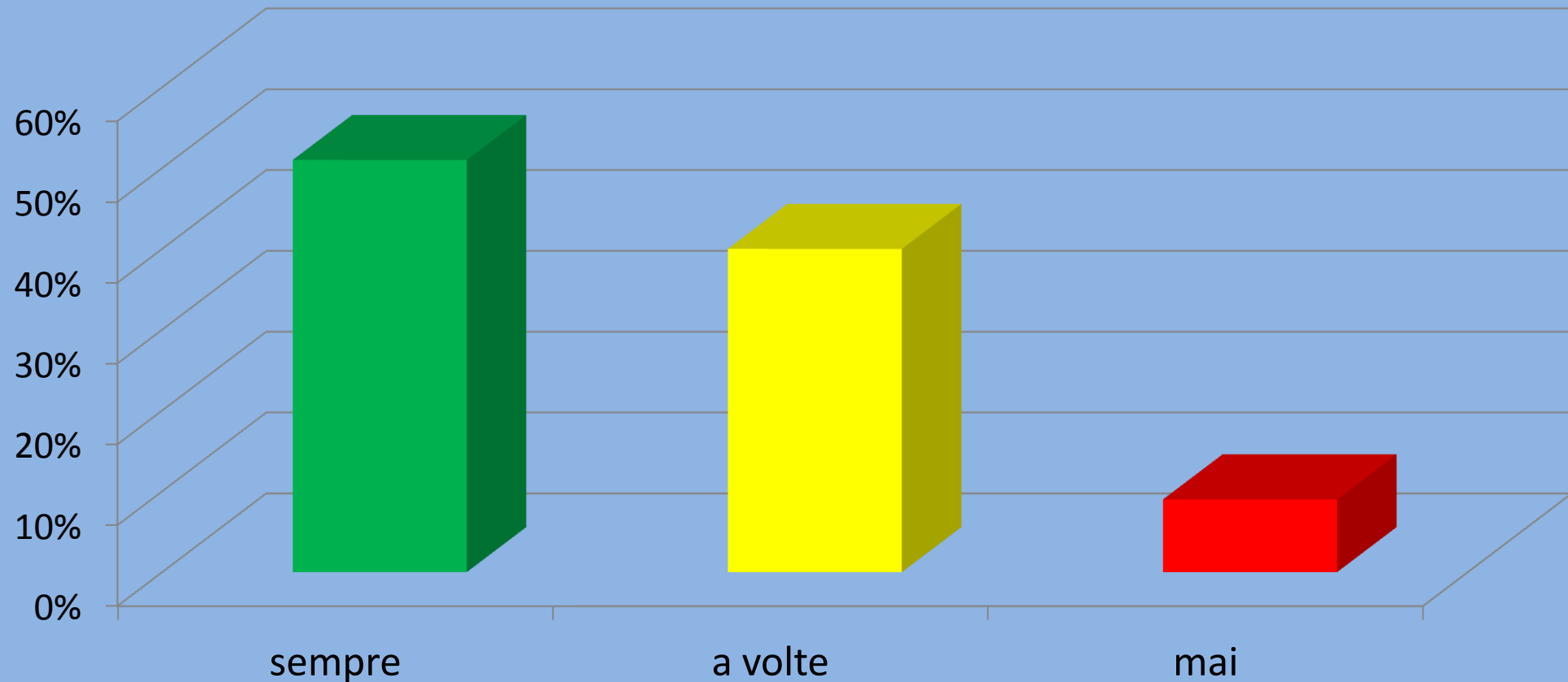
È importante la colazione,
non fare il tontolone !!!

Essa ti aiuta ad affrontare la
giornata perché ti dà energia.
Durante la notte, con tante ore di
digiuno dopo la cena, hai finito
le scorte e devi fare
assolutamente rifornimento!



LA COLAZIONE DA' ENERGIA NON BUTTARLA VIA

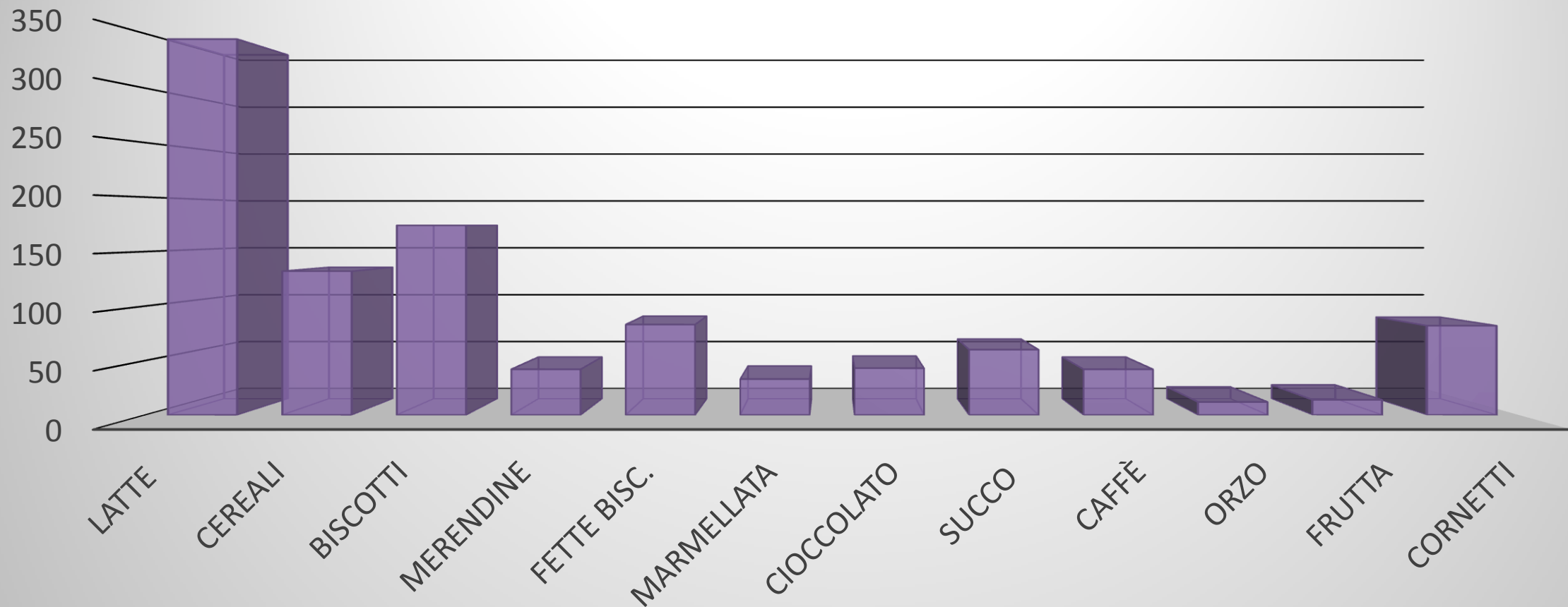
Fai colazione la mattina?



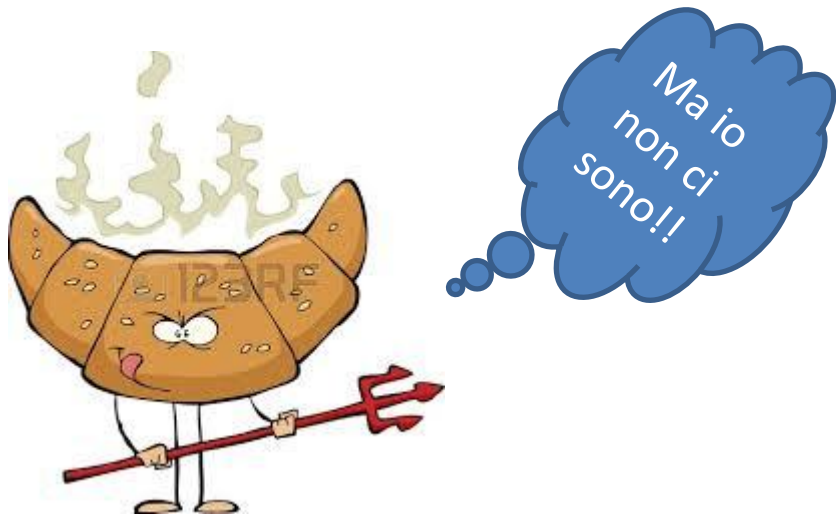
Molti di noi fanno colazione ma
purtroppo c'è ancora chi non la fa!
Se inizi la giornata a digiuno ti
sentirai presto affaticato, non
riuscirai a stare attento e il tuo
rendimento sarà scarso in ogni
attività



ECCO QUELLO CHE NOI MANGIAMO A COLAZIONE :



Ma ricordati,
la colazione non deve essere
sbagliata: latte, cereali, yogurt,
fette biscottate, frutta fresca,
marmellata, miele o spremuta
sono la scelta migliore.



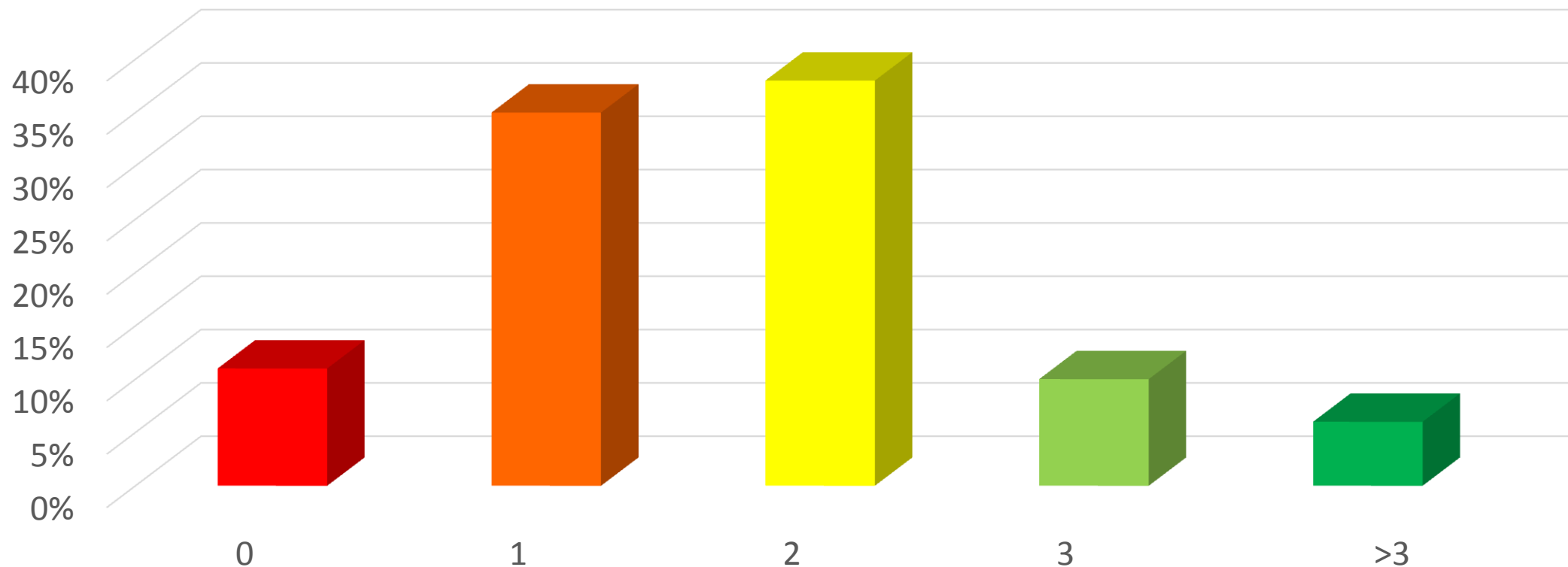
Frutta e verdura contengono molte vitamine e sali minerali, nutrienti fondamentali per regolare le funzioni del nostro organismo e indispensabili per le funzioni immunitarie. Esse, inoltre, sono ricche di acqua e nella verdura c'è anche tanta fibra, amica dell'intestino.

In tutto dovresti mangiarne 5 o 6 porzioni al giorno!



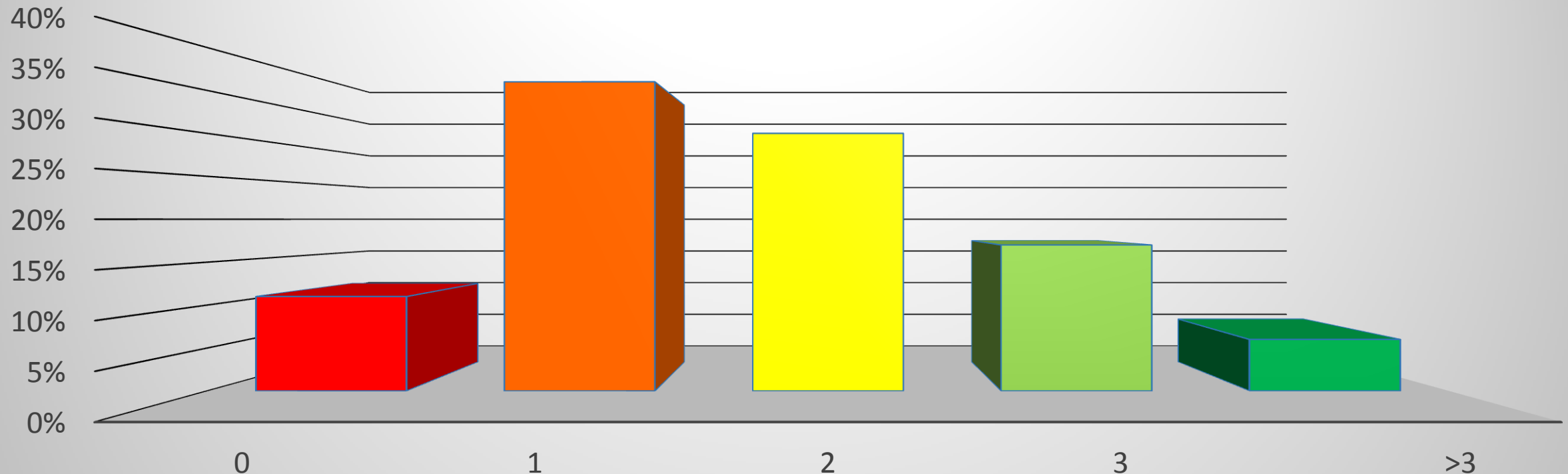
LA FRUTTA DEVI MANGIARE SE I PROBLEMI VUOI EVITARE

Quante volte al giorno mangi la frutta?



SE IN SALUTE VUOI RESTARE TANTA VERDURA DEVI MANGIARE

Quante volte al giorno mangi le verdure?



Purtroppo solo in pochi
ne mangiamo in quantità
sufficiente!

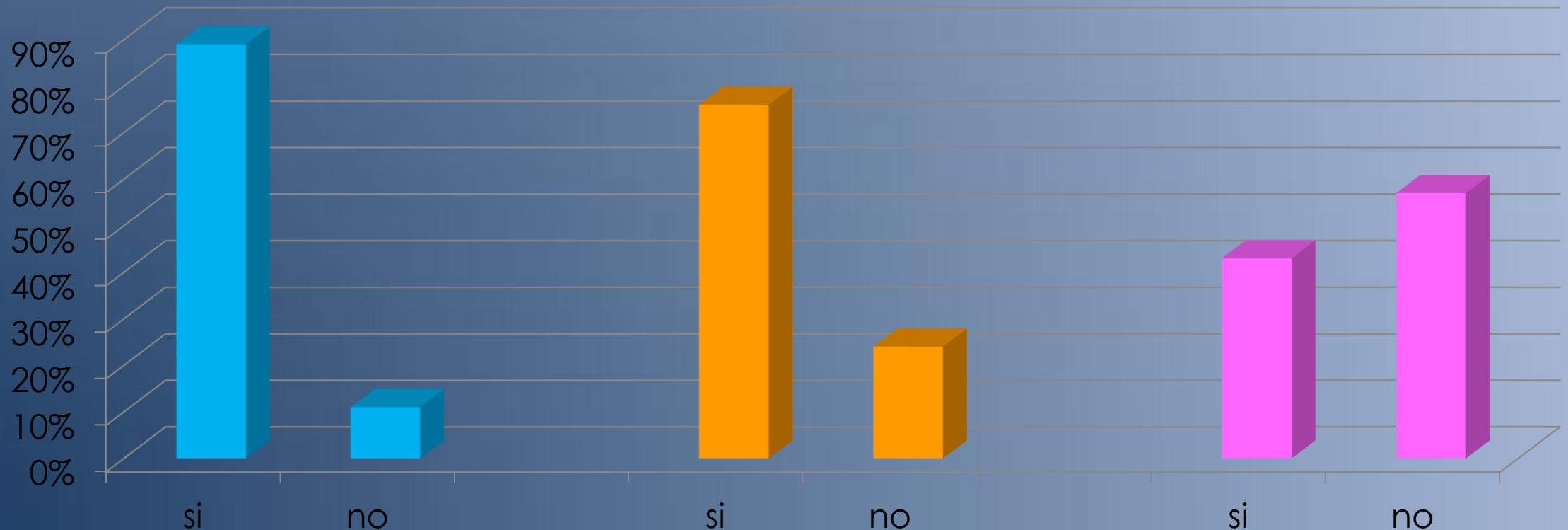


Pesce, carne, legumi forniscono diversi tipi di proteine. E' importante quindi variare e mangiarli spesso. Le proteine, infatti, sono indispensabili per il mantenimento, la riparazione e la crescita del nostro organismo. Inoltre il pesce è ricco di omega-3 che ci difende dalle malattie cardiovascolari; i legumi invece sono ricchi di fibra



SE BENE VUOI STARE L'ALIMENTAZIONE DEVI VARIARE

Mangi almeno due volte alla settimana carne,
legumi e pesce?



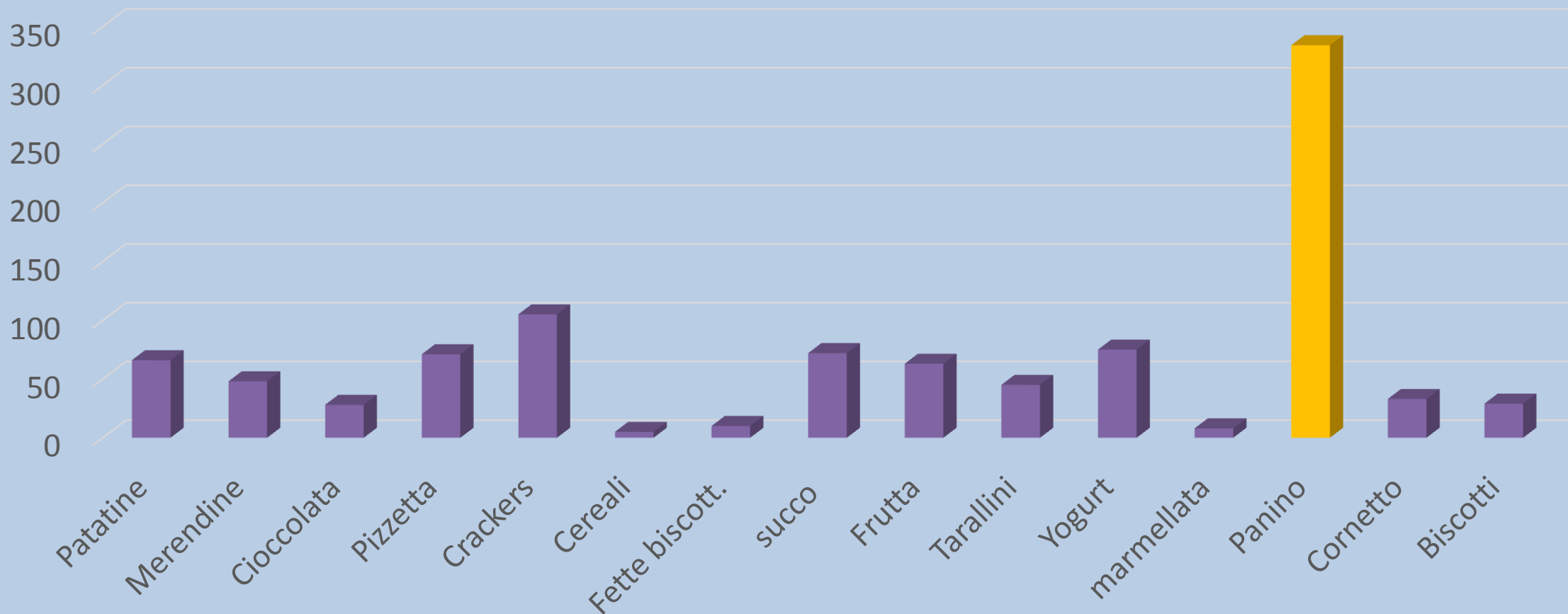
Non ci siamo proprio!
Fatti aiutare dalla mamma a
mangiare più spesso
legumi e pesce



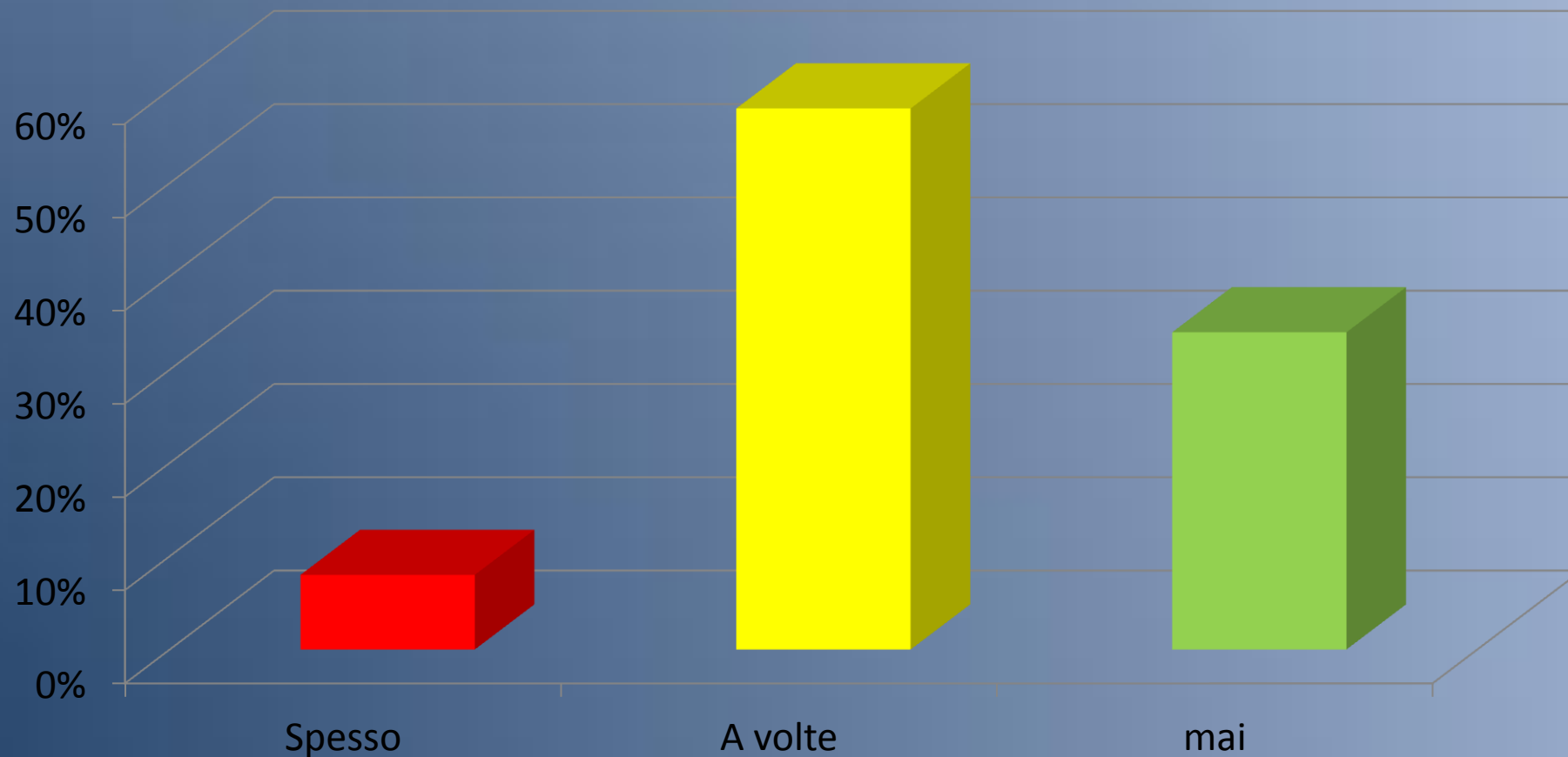
Lo spuntino di metà mattina non
deve essere abbondante per non
compromettere l'appetito a pranzo.
Non esagerare con i grassi!



ECCO QUELLO CHE NOI MANGIAMO A MERENDA :



ANDIAMO AL FAST FOOD?

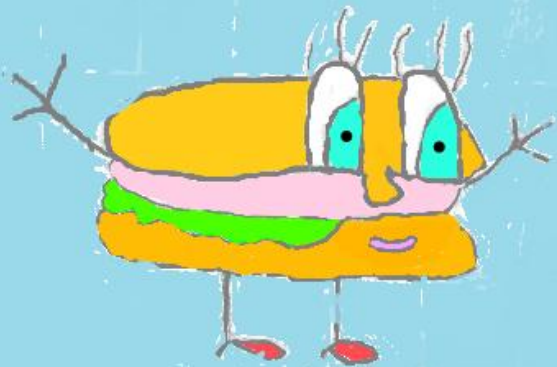


Vi diciamo che andare al fast food troppe volte può essere dannoso per la vostra salute

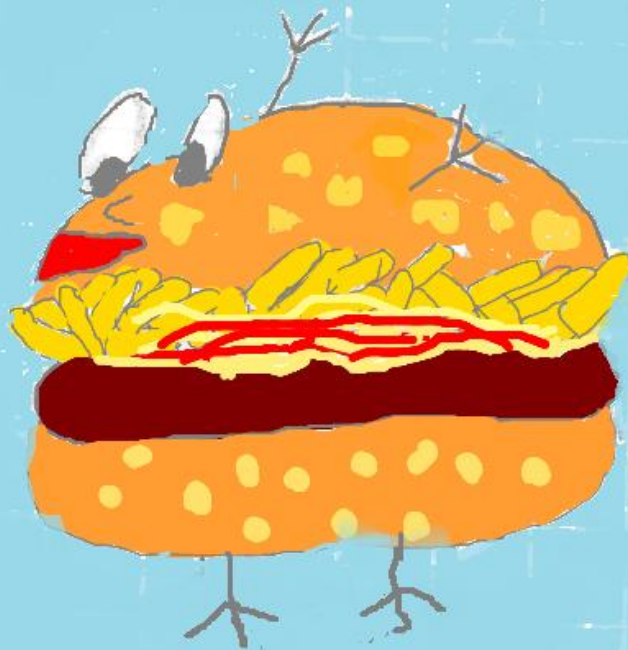


AL FAST FOOD DUE PANINI LITIGIOSI

Anche se sembri
appetitoso non sei
salutare come me !



Sarai anche salutare,
ma io sono più
richiesto.



AL FAST FOOD DUE PANINI LITIGIOSI

Ovviamente dici
così solo perché
non hai sapore!



Ricordati che l'insalata è
più sostanziosa del
ketchup che ti spalmi
addosso!

AL FAST FOOD DUE PANINI LITIGIOSI

Insalata ha ragione,
forse è meglio essere più
salutare che più
appetitoso

**Finalmente paninone ha
capito che è più importante
mangiare cibi salutari che
mangiare cose buone ma che
ti fanno stare male.**



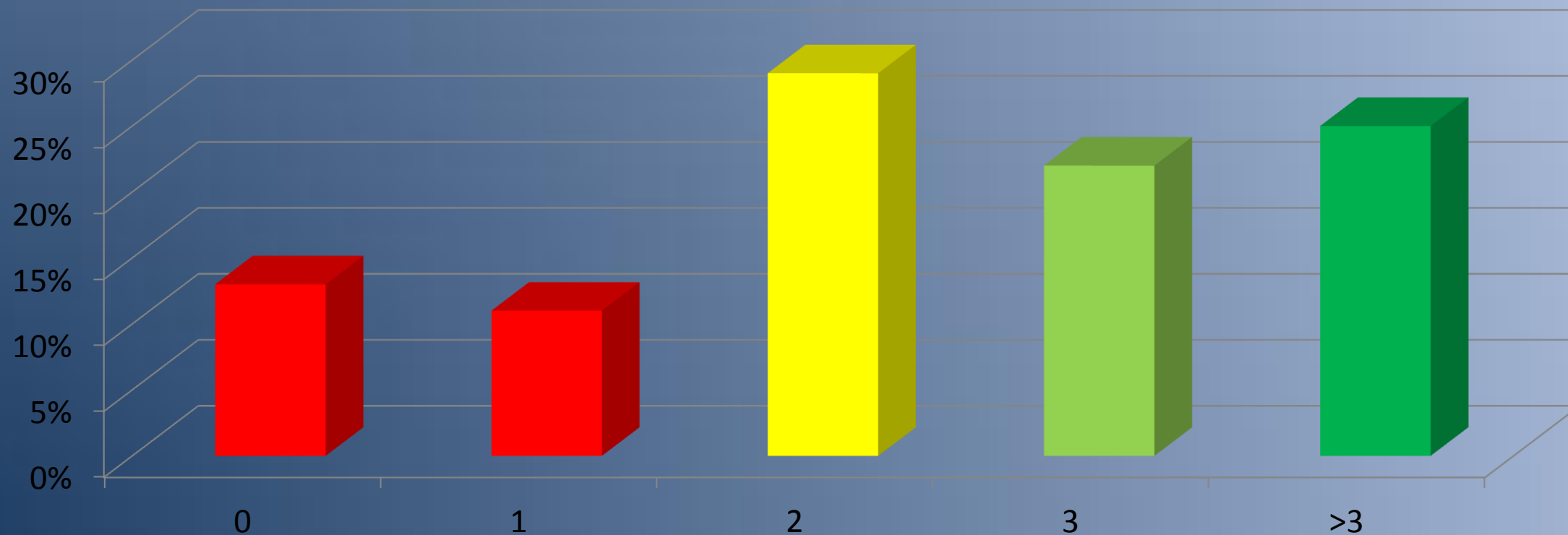
Un ultimo consiglio per mantenerti in forma: fai tanta attività fisica.

Sei stai sempre seduto davanti alla tv o al computer e non fai giochi fisicamente più impegnativi non riesci a mantenere l'equilibrio tra entrate e uscite caloriche e rischi di diventare sovrappeso.



TANTA ATTIVITA' FISICA DEVI FARE SE LA CICCIA VUOI EVITARE

Quante volte alla settimana fai attività fisica extrascolastica?



Ottimo risultato!!
La maggior parte di noi fa
attività fisica in maniera
adeguata.



Vi ringraziamo per la gentile
attenzione e per averci aiutato a
completare le statistiche con i
questionari che avete compilato

Speriamo di non avervi annoiato

All'anno prossimo

a cura della 2^a I
dell'I.C. "E. Borrelli"
di S. Maria la Carità
a.s. 2013-2014

Alfano Bianca
Attruia Michele
Avellino Ilaria
Buonocore Francesco
Cascone Letizia
Cascone Oriana

Castellano Alba
Cesarano Agostino
D'Antuono Francesco
D'Auria Carolina
Del Sorbo Michele
Di Vuolo Antonio

Elefante Riccardo	Malafronte Francesco
Esposito Nicola	Nocera Angela
Ferraioli Rosa	Palomba Cristina
Gargiulo Gerardo	Sansone Christian
Genovese Lina	Sorrentino Pasquale
Iozzino Emanuele	Verdoliva Deborah

tecnici informatici

Michele Attruia, Agostino Cesarano,
Antonio Di vuolo

disegnatori vignette

Riccardo Elefante, Cristina Palomba,
Oriana Cascone

esperte trascrizione dati

Alba Castellano, Ilaria Avellino,
Oriana Cascone, Carolina D'Auria,
Deborah Verdoliva

esperto grafici excel

Nicola Esposito

voci narranti

Oriana Cascone, Agostino Cesarano

tecnici del suono

Francesco Buonocore, Gerardo Gargiulo

ricerca immagini internet

Riccardo Elefante, Michele Del Sorbo

esperti grafica questionario

Francesco Buonocore, Gerardo Gargiulo

FINE