

# ELABORATI DI SCIENZE

2 G



## **Elaborati di Scienze sugli artt. 24-25-26 dei diritti dell'Infanzia nell'ambito del progetto Comenius**

La classe 2G composta da 26 alunni è stata suddivisa in sei gruppi, e ad ogni gruppo è stato affidato un tema da sviluppare.

### **Gruppi di lavoro:**

1. L'importanza della dieta alimentare e della piramide alimentare.
2. Il problema dell'obesità: confronto tra i paesi sviluppati e sottosviluppati.
3. Confronto delle colazioni e pranzi nei diversi paesi compresi quelli della classe e relativa indagine statistica.
4. Problemi all'apparato scheletrico connessi alimentazione nei diversi paesi del mondo (La malnutrizione).
5. Carenze di vitamine e sali minerali che cosa causano nei paesi sottosviluppati.
6. Nel mondo c'è chi muore di fame.

# L'importanza della dieta alimentare e della piramide alimentare





ca etichetta indica il tipo e la quantità  
di alimenti che assumiamo regolarmente.  
Seguire una dieta razionale ed equilibrata  
vuol dire avere un'alimentazione che  
contenga tutte le sostanze necessarie, nelle  
giuste proporzioni, e stabilita su misura,  
in base cioè alle necessità energetiche  
di ciascuno.



## Carboidrati

Fanno parte dei carboidrati gli zuccheri  
troviamo nella frutta, nei dolci, nella verdura  
e gli amidi presenti nei cereali (pane,  
pasta, riso, ecc.).



## Glutine



L'intolleranza al glutine  
è un disturbo dell'intestino tenue, che si verifica  
con un'infiammazione  
dei villi presenti nell'intestino e che  
impedisce l'assorbimento delle sostanze  
nutritive. Esiste però una forma  
più grave e permanente di intolleranza  
chiamata celiachia.  
L'autoimmunità all'intestino  
che si verifica  
in tutte le  
persone predisposte.



23.03.2013 11:46



# L'obesità e la malnutrizione

**OBESITÀ & MALNUTRIZIONE**

**Malnutrizione**

La malnutrizione è un disordine nutrizionale che si manifesta in varie forme: carenze, eccessi o squilibri. Può essere causata da fattori genetici, ambientali o da una combinazione di questi. Le conseguenze sono spesso gravi, portando a malattie croniche e alla morte.

**CLASSIFICAZIONE IMC (Kg/M<sup>2</sup>)**

CLASSIFICAZIONE IMC (Kg/M <sup>2</sup> )	RISCHIO
BASSO PESO < 18,5	MALNUTRIZIONE ANDRESEA
NORMALE DI PESO 18,5-24,9	NESSUN RISCHIO
SOTTAPESO 25-29,9	LEVERISCHIO
OBESITÀ GRADO I 30-35	MODERATO RISCHIO
OBESITÀ GRADO II 36-40	ALTO RISCHIO
OBESITÀ GRADO III 41-45	ALTO RISCHIO
OBESITÀ GRADO III, II E 46-50	GRAVE RISCHIO
GRADO I, II E III 51-55	
56-60	

**L'importanza della Fisica**

Una parte di noi sono composti da un livello di attività fisica e di movimento che contribuisce al nostro stato di salute. Nelle società del benessere la popolazione tende ad essere più sedentaria, il che porta a un aumento delle malattie croniche. La vera soluzione sta nel far da bambini un'attività fisica, di computer o alla tv. Gli si insegna all'età adulta a diventare più attivi e a praticare sport.

**Alimenti Alimentare:**

Dolci  
Latticini  
Carboidrati  
Proteine  
Grassi

**Ingredienti principali della dieta mediterranea**

Il cibo è un bene prezioso, ma non è solo un piacere. È un modo di vivere, un modo di essere. La dieta mediterranea è un modo di vivere che si è sviluppato nel tempo e che ha portato a una vita sana e lunga. Gli ingredienti principali della dieta mediterranea sono: olive, olio d'oliva, grano duro, pasta, legumi, frutta, verdura, pesce, carni bianche, formaggi e latticini.

**23.03.2013 11:49**





vitamina	dove si trova	a che cosa serve
A	frutta e ortaggi, latte e derivati, uova, fegato	per la pelle, i capelli, la vista, per combattere le infezioni
D	olio di fegato di merluzzo, latte e derivati, uova	per le ossa e i denti
E	carne, olio di semi, uova	per la protezione della membrana cellulare
K	spinaci, cavolfiore, pomodoro, fegato	per la coagulazione del sangue
B <sub>1</sub>	carne, cereali, latte, uova, fegato	per la crescita e il funzionamento del sistema nervoso
B <sub>2</sub>	carne, spinaci, latte e derivati, uova	per la crescita e il funzionamento delle cellule
B <sub>12</sub>	carne, fegato, latte, uova	per la crescita e la formazione dei globuli rossi nel sangue
C	agrumi, patate, fragole, pomodori	per il...
PP	carne, fegato, lievito, frumento	

Gli ingredienti principali della di...

**Cosa è meglio comprare?**  
 L'aragosta a carne e pesce, anche se non perché la carne bianca è in primo sfacciatamente su vitello e ma sicuramente da evitare. Sul leone, quindi sgombrato, ac Pesci come il salmone e periodicamente e non entry della spesa cucinate come...

**Cosa è meglio comprare?**  
 Ancora

...ologie, escludere ma burro fa la parte dei grassi, quindi vanno mangiati nella dieta mediterranea. Fra le new una volta a settimana vanno bene, con la pasta.



articoli :

24

25

26

## Gli ingredienti principali della dieta mediterranea:

### Cosa è meglio comprare:

Largo a carne e pesce, anche se non si può spaziare troppo come tipologie, perché la carne bianca è in primo piano. Pollo e tacchino vincono sfacciatamente su vitello e maiale, che non sono certo da escludere ma sicuramente da evitare. Sul fronte marinaro, il pesce azzurro fa la parte del leone, quindi sgombero, acciughe, sardine, pesce spada, tonno (al naturale). Pesci come il salmone sono gustosi ma ricchi di grassi, quindi vanno mangiati periodicamente e non rientrano comunque nella dieta mediterranea. Fra le new entry della spesa settimanale, le uova. Una volta a settimana vanno bene, cucinate come secondo ma anche con la pasta.

### Cosa è meglio evitare:

Ancora esclusi formaggi, dolci e fritti.



23.03.2013 11:51



OBESITA

E

ANOR ESIA

23.03.2013 11:52



Obesità

Disagio  
immagine corporea

Senso di diversità

ridotta  
autoestima

complesso di  
inferiorità

isolamento  
sociale

Cibo fonte di  
Gratificazione

Dieta

Anoressia

riduzione o perdita  
Totale dell'appetito

Rapporti difficili

La persona si vede  
troppo grassa

Salto del pasto

Ragazze influenzate  
da modelle

sta aumentando  
negli adolescenti

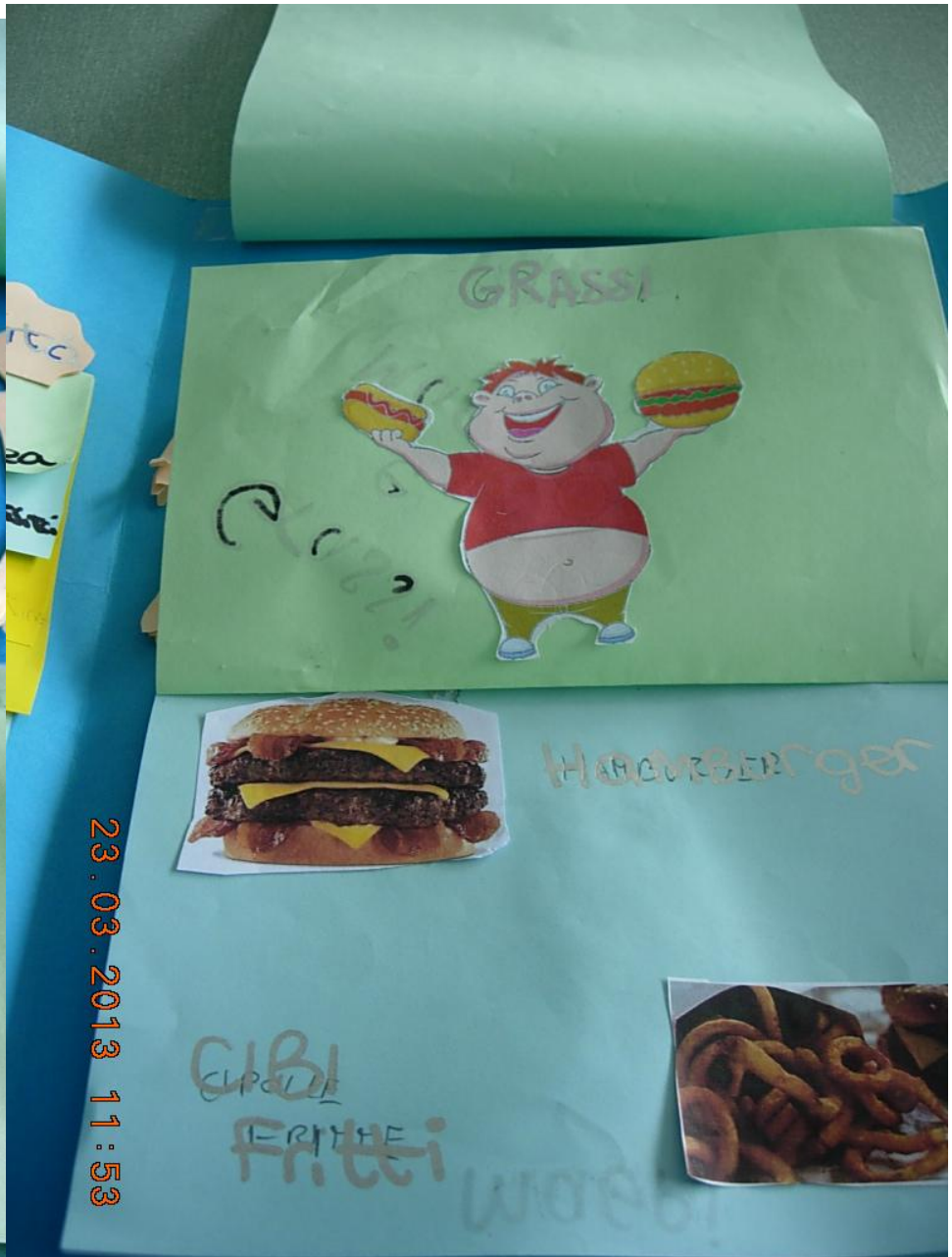
Dieta

Mediterranea

23.03.2013 11:53



23.03.2013 11:53



23.03.2013 11:53



Lu'ff! magari  
CIBI



FRUT

Verdura



NON  
MANGIARE  
D'AVANTI ALLA  
TV

VARIARE  
CON TUTTI GLI  
ALIMENTI

NON  
ESAGERARE  
CON CONDIMENTI  
E SODI FERRI

TA ATTIVITA FISICA  
SI MANGIANDO CON MODERAZIONE  
SAGERARE CON I CONDIMENTI  
NGIARE UN PO' DI TUTTO

23.03.2013 11:53

# Confronto delle colazioni e pranzi nei diversi paesi compresi quelli della classe e relativa indagine statistica







In Africa e in India i bambini

non hanno cibo sufficiente per vivere

in Italia i giovani MENTRE...

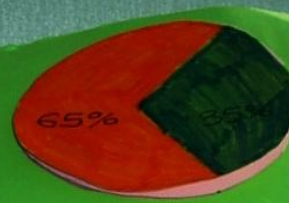


godono di cibo in abbondanza!

SUD



NORD



I diversi cibi nel mondo  
a partire dall'Italia con la...



23.03.2013 11:54

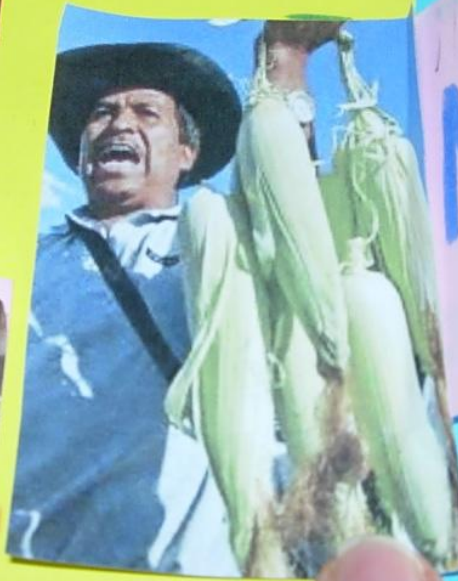
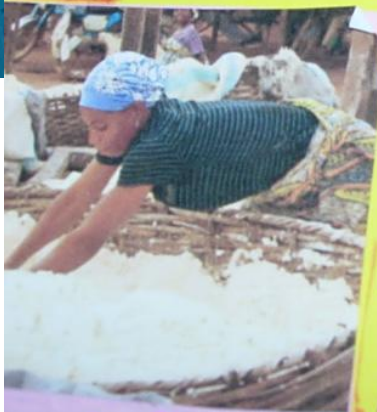
23.03.2013 11:54

La malnutrizione è  
dovuta alla presen-  
za in alcuni paesi =  
di un solo alimento  
e alla totale man-  
canza di tutti gli  
altri:

India e  
Cina

Africa

in Italia



Mais

23.03.2013 11:55



L'USO  
DEI  
CEREALI

India  
94%

Etiopia  
75%



Italia 150%

23.03.2013 11:56

# INDAGINE STATISTICA SUI REL





# La malnutrizione



# LA NOSTRA OPINIONE

LA MALNUTRIZIONE SOTTO FORMA DI CARENZE DI VITAMINE E DI MINERALI ESSENZIALI, CONTINUA AD ESSERE LA CAUSA DI MALATTIE GRAVI E DELLA MORTE DI MILIONI DI PERSONE. PIU' DI 3,5 MILIARDI DI PERSONE SOFFRONO DI CARENZA DI FERRO, 2 MILIARDI SONO A CARENZA DI IODIO E 200 MILIARDI DI BAMBINI, IN ETA' PRESCOLARE, SONO AFFETTI DI CARENZA DI VITAMINA A. LA CARENZA DI FERRO PUO' CAUSARE UN RITARDO NELLA CRESCITA, UNA MINORE RESISTENZA ALLE MALATTIE, UNA DIMINUIZIONE, A LUNGO TERMINE, DELLO SVILUPPO MENTALE E NOTORIO E DISORDINI NELLE FUNZIONI RIPRODUTTIVE. LA CARENZA DI VITAMINA A PUO' CAUSARE LA MORTE O LA CECITA'.

23.03.2013 12:02

E' VERAMENTE  
TANTI BAMBINI  
SOPRANZIATI PER  
MENTRE  
CIBO E A  
E LA  
ESISTENTI  
RAGAZZI LI  
PERCHÉ QU  
PER UNA  
HANNO ZO  
DOBBIAMO  
PER GARE  
Matala





# UNICEF

## MADAGASCAR

59,1% DEI BAMBINI MALGASCI  
I 5 ANNI SOFFRIR DI MALNUTRIZIONE  
LA PERCENTUALE PIÙ ALTA DI TUTTA  
LA MALNUTRIZIONE CRONICA È CAUSATA  
CARENZA DI NUTRIENTI.

## CAUSE:

ONITE



LA MALNUTRIZIONE È CAUSA 4/3 DI  
TUTTE LE MORTE INFANTILI E DEL 171  
MILIONI DI BAMBINI CHE SOFFRONO DI  
MALNUTRIZIONE CRONICA. COME SI  
TROVANO IN AFRICA. IN GENERALE L'80%  
DEI BAMBINI GRANDEMENTE MALNUTRITI  
NEL MONDO SI CONCENTRA IN 20 PAESI.

- SIERRA LEONE (185 MORTI OGNI 1.000 NATI VIVI)
- SOMALIA (180)
- MALI (136)
- CHAD (129)
- REPUBBLICA DEMOCRATICA DEL CONGO (168)
- REPUBBLICA CENTRO-AFRICAINE (164)
- BURKINA (146)
- BURUNDI (133)

## MALNUTRIZIONE

### - ACUTA:

RISULTATO DI UNA RAPIDA PERDITA DI  
PESO, CON RISCHI PER LA VITA DEL  
BAMBINI.

## MALNUTRIZIONE

### - CRONICA:

CARENZA DI NUTRIENTI DI BASE  
DURANTE LA GRADINZA E NEI PRIMI  
ANNI DI VITA DEL BAMBINO, CON EFFETTI  
SULLO SVILUPPO FISICO E COGNITIVO



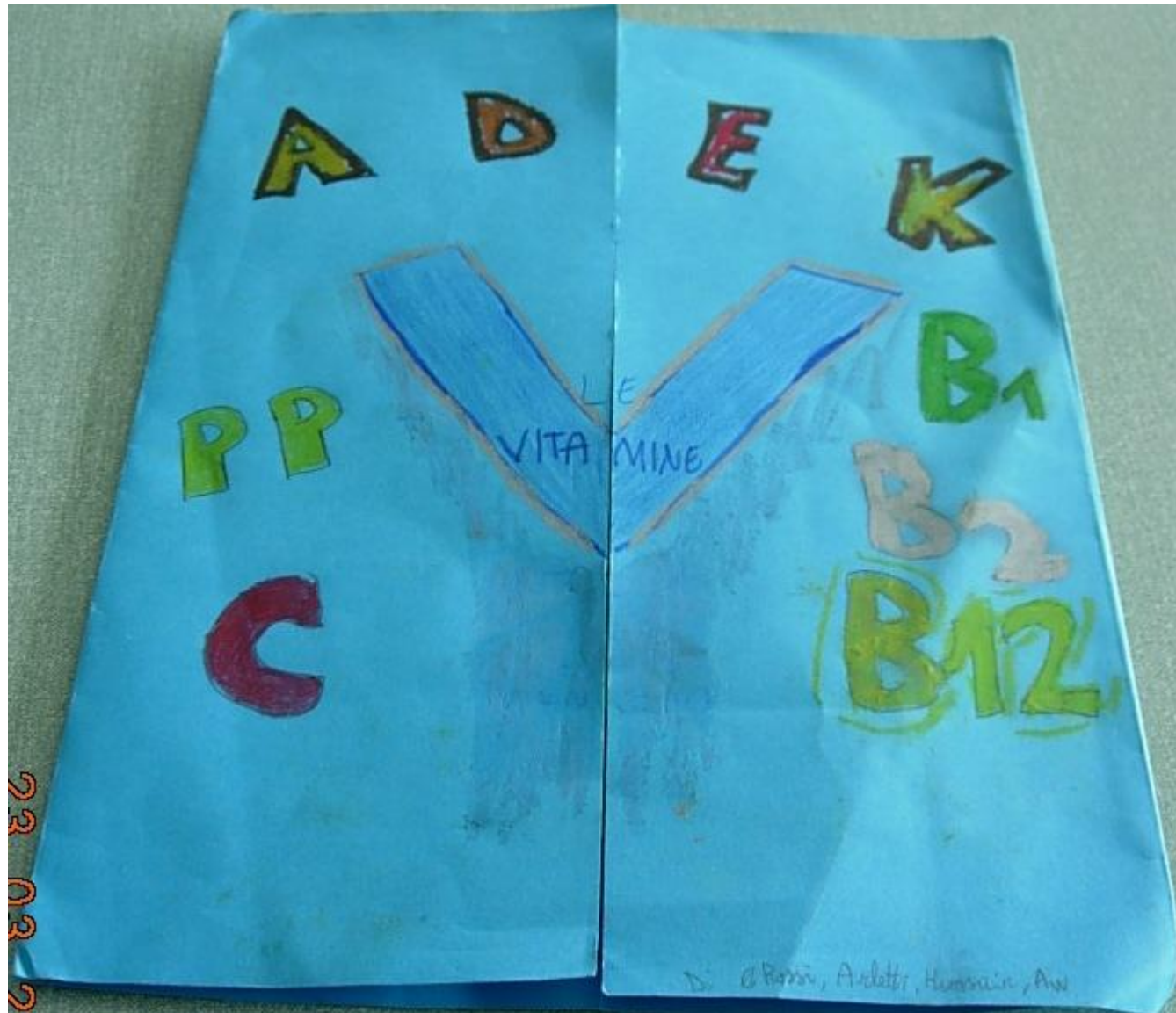
## UNICEF: (2012)

GRAZIE AI DONATORI ITALIANI NEL 2012  
L'UNICEF ITALIANA HA TRASFERITO 741.338  
ALL'UNICEF MADAGASCAR PER GLI INTERVENTI  
CONTRO LA MALNUTRIZIONE.

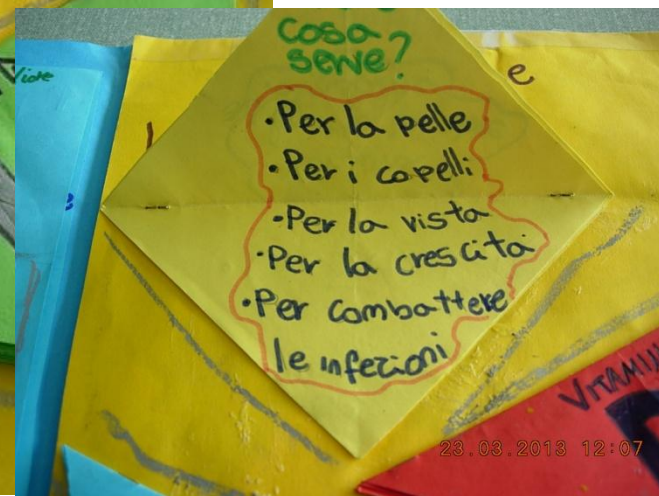
23.03.2013 12:04

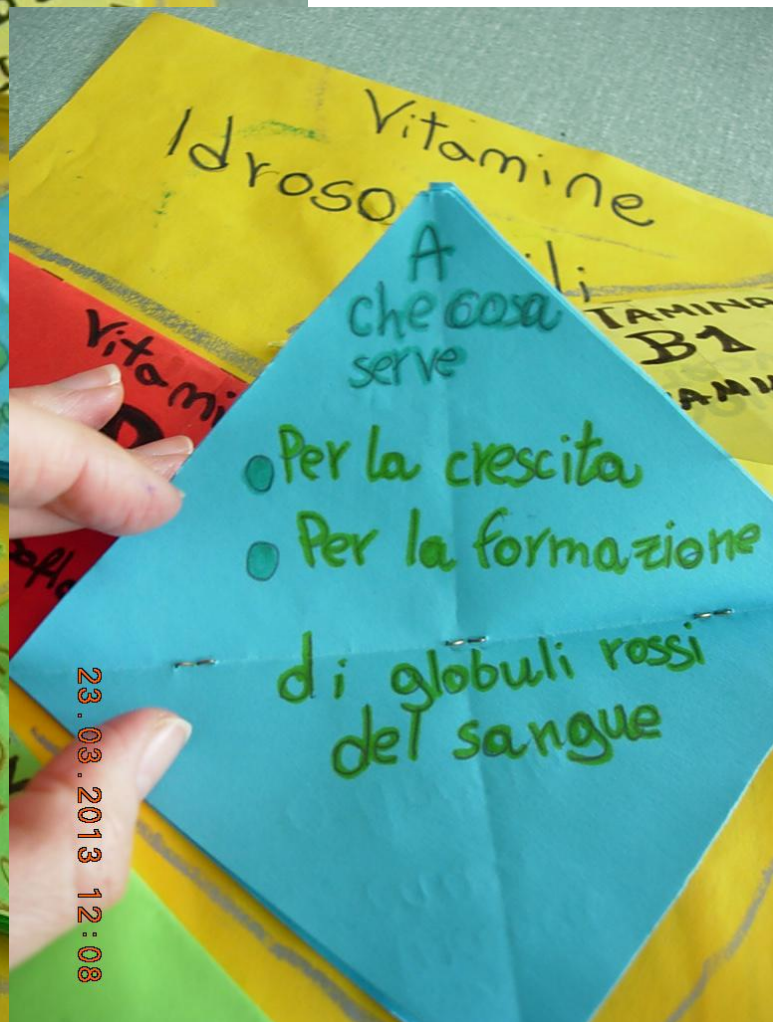
- MATTEO MANUEL

# Carenze di vitamine e sali minerali che cosa causano nei paesi sottosviluppati











RACHITISMO



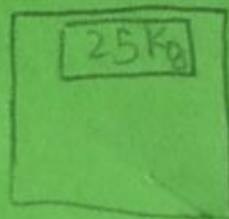
ANEMIA



SCORBUTO



PELLAGRA



23.03.2013 12:09

Ecco cosa succede se

# Nel mondo c'è chi muore di fame







23.03.2013 12:13

# CAUSE

La povertà è la causa più comune, infatti dove scarseggiano i soldi diminuisce la possibilità di avere istruzione.



La morte per fame è la forma più drastica di DENUTRIZIONE.



Anche le carestie contribuiscono ad aumentare il numero di morti per la fame che oggi colpisce.

# MALATTIE



Le malattie più frequenti sono:

- dimagrimento
- debolezza muscolare
- depressione del sistema nervoso
- minor resistenza alle malattie
- invecchiamento precoce
- indebolimento della vista
- affaticamento permanente
- difficoltà a concentrare lavoro



I sintomi più evidenti sono la perdita di peso negli adulti e una compromissione della crescita nei bambini.

# MORIRE DI FAME

Secondo le stime del FAO (2003) muoiono più di 25.000 persone ogni giorno. Circa 1 bambino su 5 soffre.



La morte di fame è anche un metodo di esecuzioni, consiste nel lasciare il condannato morire di fame.

Love Diversity



actionaid



Save the Children

Ci sono numerose associazioni che si impegnano a combattere la fame nel mondo; per esempio UNICEF, Emergency e Actionaid. Tutte queste associazioni affermano che la fame è il "prodotto" della sofferenza da parte dei governi.





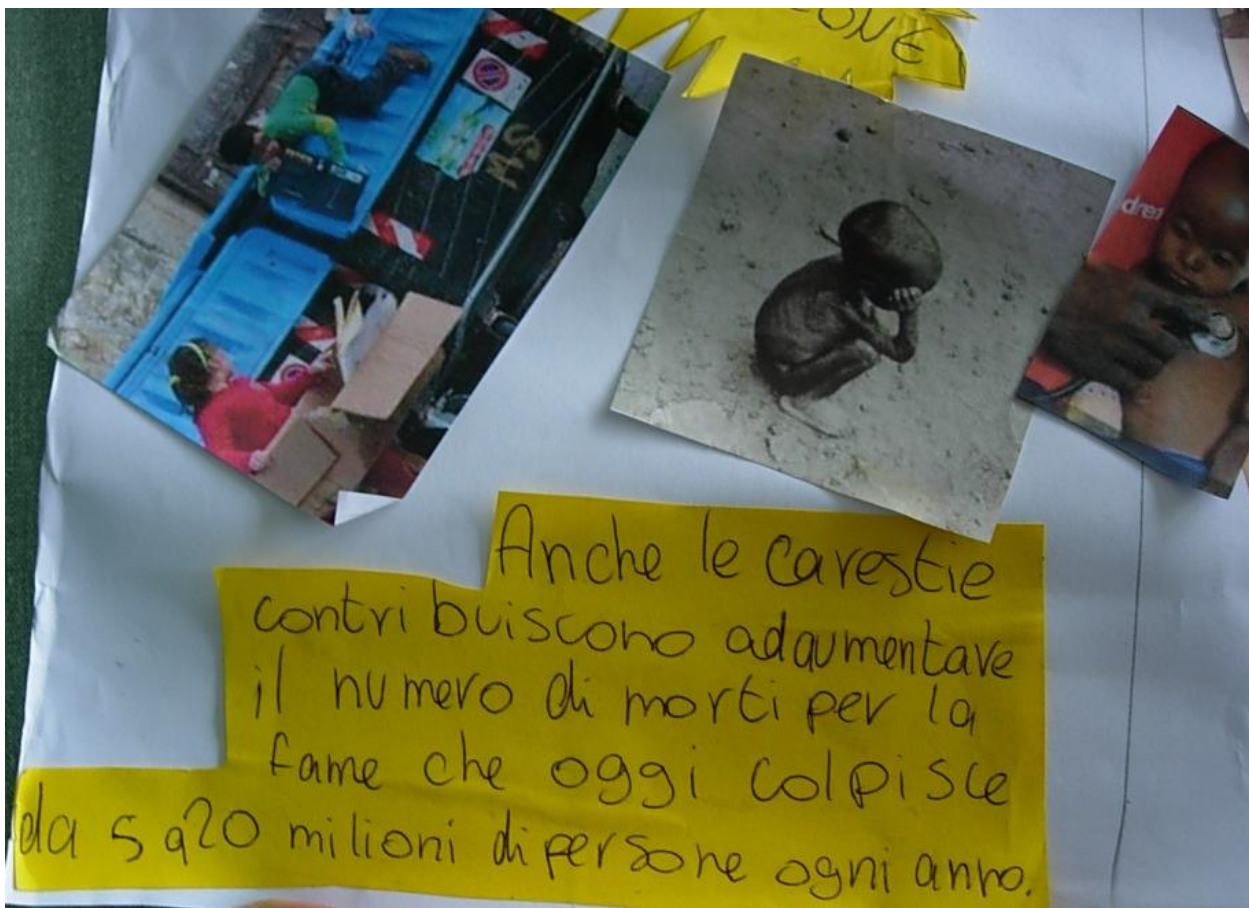
act:onaid

Save the Children

Ci s  
si in  
mor  
e A  
affe  
scel

- Le malattie più frequenti sono
- dimagrimento
  - debolezza muscolare
  - depressione del sistema nervoso
  - minor resistenza alle malattie
  - invecchiamento precoce.
  - indebolimento della vista
  - affaticamento permanente
  - difficoltà a concentrarsi e lavorare

23.03.2013 12:17



Anche le carestie  
controllano ad aumentare  
il numero di morti per la  
fame che oggi colpisce  
la 5 a 20 milioni di persone ogni anno.



AEM

-COME COMBATTERE LA FAME NEL MONDO?

1

- ATTRAVERSO LE ASSOCIAZIONI BENEFICHE.
- FACENDO ALCUNE DONAZIONI ATTRAVERSO GLI SMS, DONANDO ALCUNI EURO.
- AFFIDANDOSI AI PROGETTI PROMOSSI DA ORGANIZZAZIONI TIPO UNICEF, SAVE THE CHILDREN, EMERGENCY, ACTIONADE, MSF, ANGELI DEI RIFUGIATI E FAO.