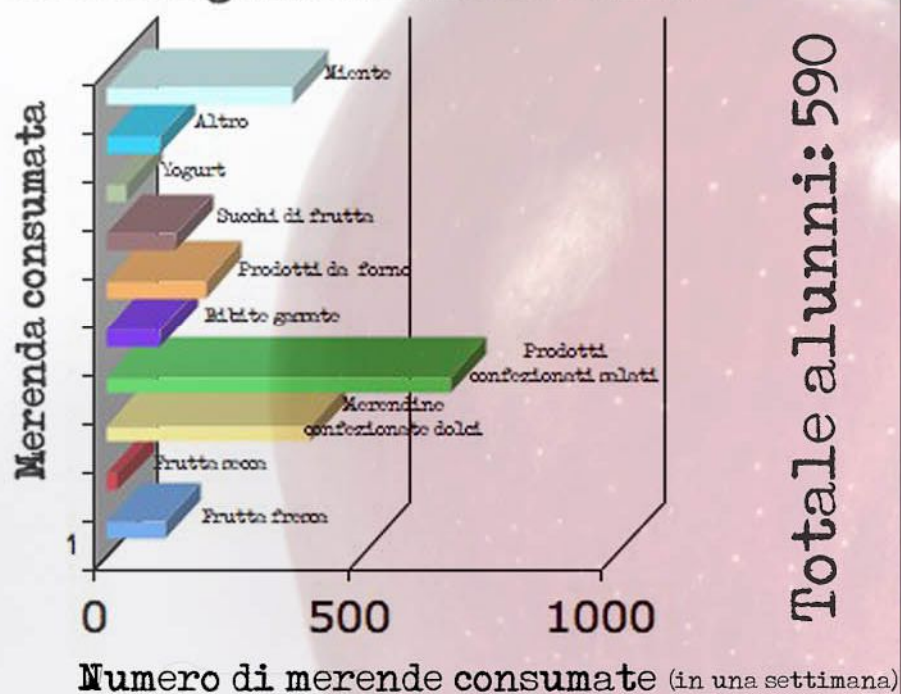


*Cosa mangiano a scuola
gli alunni del Fumagalli?*

Una sana merenda

*Il progetto
"una sana merenda",
realizzato
dalle classi seconde,
ha l'obiettivo di
sensibilizzare gli studenti
sull'importanza di un consumo
consapevole di ciò che si mangia.
I risultati di questo lavoro sono raccolti
in questo opuscolo e nei
manifesti pubblicitari
che trovate esposti sulle pareti
del nostro Istituto.*

Cosa mangiamo all'intervallo?



Il progetto è stato finanziato da:

MARSH

MARSH MERCER KROLL
MMK GUY CARPENTER OLIVER WYMAN

Ma cosa ti mangi?

Grassi idrogenati/margarina: sono grassi vegetali modificati artificialmente. Sono molto usati nell'industria alimentare perché costano poco. Molto dannosi alla salute: causano aumento del colesterolo con conseguente rischio di malattie cardiocircolatorie (ipertensione, infarto).



Grassi e oli vegetali. Sono spesso presenti nelle merendine.

Questa dizione molto vaga nasconde l'uso di sostanze di bassa qualità, quali l'olio di palma o l'olio di cocco, ricchi di acidi grassi saturi dannosi alla salute: favoriscono l'aumento di colesterolo nel sangue, il rischio di ipertensione e infarto.

Zucchero bianco: è una sostanza dolcificante che apporta calorie "vuote", senza regalarci nutrienti. Sottrae al nostro corpo vitamine e sali minerali, con conseguente perdita di calcio dalle ossa e dai denti.



Sciroppo di glucosio-fruttosio (HFCS): si ricava dal mais, viene usato per dolcificare in sostituzione dello zucchero.

Alcuni effetti sulla salute: aumento dei trigliceridi nel sangue correlati ai rischi di malattie cardiovascolari, aumento di peso distribuito nelle masse grasse.

Caramello colorante: complesso di coloranti scuri ottenuti mediante riscaldamento secco e bruciatura di zuccheri in presenza di alcali, ammoniaca, solfiti o di qualsiasi combinazioni di questi composti.

Acido ortofosforico: usato in molte bevande, è stato collegato, tramite studi epidemiologici, con la diminuzione della densità ossea.

Sale (cloruro di sodio): è una sostanza naturale utilizzata per rendere più appetibili e conservare meglio gli alimenti. È controindicato nelle persone che soffrono di ipertensione. La dose salutistica massima è di circa 3 grammi di sodio al giorno. Uno snack salato può contenerne ben 0,6 grammi.

Aromi: sono sostanze generalmente artificiali aggiunte agli alimenti per alterare un gusto o per riottenere il sapore andato perso con il processo di lavorazione. Di per sé non sono nocivi, perché utilizzati in dosi infinitesimali, ma costituiscono un inganno al consumatore perché trasformano cibi poveri in prelibatezze. In uno snack aromatizzato al bacon non c'è traccia di bacon!



FORMAGGIO FUSO: si ottiene a partire da formaggi di diversa natura che sono stati scartati per difetti di forma o di aspetto. Per miscelarli vengono aggiunti i cosiddetti sali di fusione, tra cui i polifosfati. Queste sostanze rendono i formaggi poco adatti all'alimentazione di bambini e anziani, perché riducono l'assorbimento intestinale di calcio, indispensabile per un buono stato di salute.

GLUTAMMATO MONOSODICO (E621): è un esaltatore di sapidità, ovvero un additivo alimentare che serve per coprire carenze di gusto e di qualità degli alimenti di base. Non è ancora certo che si tratti di una sostanza innocua per la salute. Alcuni studi indicano che può avere vari effetti collaterali, tra cui sovrappeso, ritenzione idrica, malattie cardiovascolari e degenerative. Le persone allergiche all'E621 possono soffrire di tachicardia, emicrania e nausea, dopo l'ingestione di un pasto ricco di glutammato.

Ogni merendina **NON** rende viva la mattina



MARSH

MARSH MERCER KROLL
GUY CARPENTER OLIVER WYMAN





MARSH



MMC

MARSH MERCER KROLL
GUY CARPENTER OLIVER WYMAN

Artisti di salute



MARSH

MMC MARSH MERCER KROLL
GUY CARPENTER OLIVER WYMAN



Babele?

Bapere?

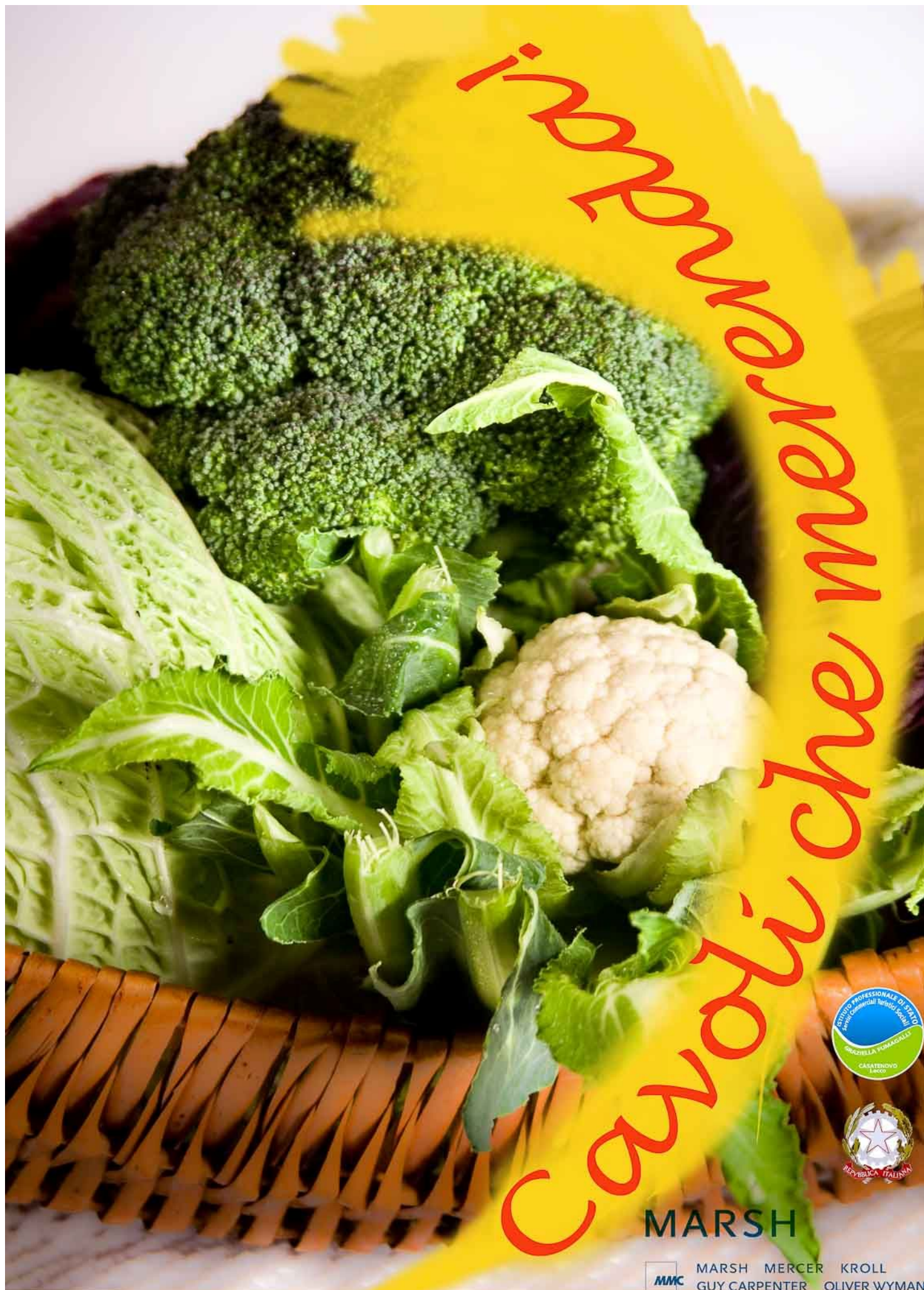
Bamele?



MARSH



MARSH MERCER KROLL
GUY CARPENTER OLIVER WYMAN



Cavoli che mervere i

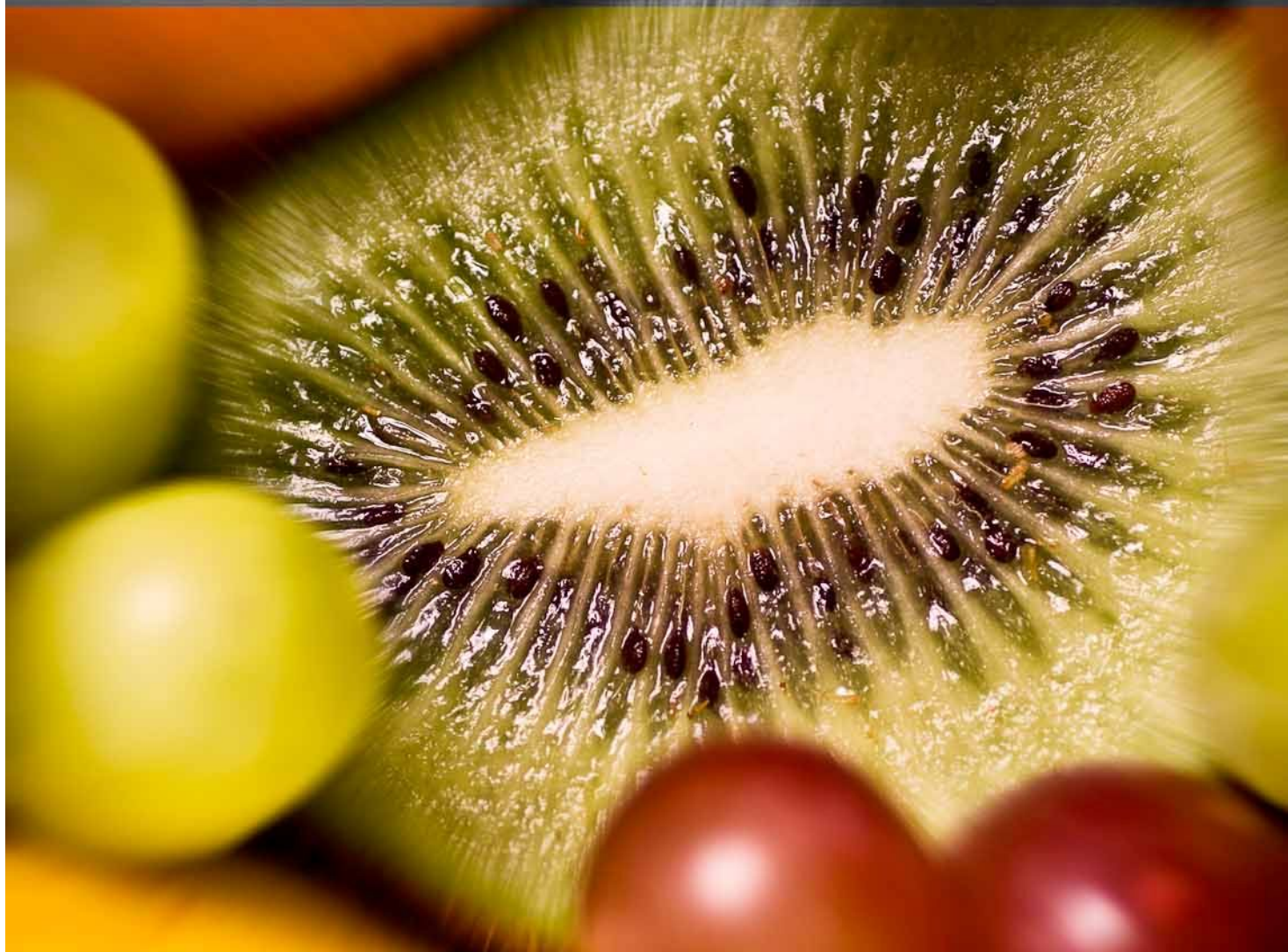
MARSH



MARSH MERCER KROLL
GUY CARPENTER OLIVER WYMAN



*Non restare
in bianco e nero....*



Colorati di Frutta!



MARSH



MARSH MERCER KROLL
GUY CARPENTER OLIVER WYMAN



*La salute è
nella tua mano*



MARSH



MARSH MERCER KROLL
GUY CARPENTER OLIVER WYMAN

UNA 
AL GIORNO



DI TORNO

MARSH



MARSH MERCER KROLL
GUY CARPENTER OLIVER WYMAN



Natural
fruit

12

02:00

The big
Looser

0

2

Games Won

1

1

30=18

2

22=30

3

20=15

4

=



MARSH



MARSH MERCER KROLL
GUY CARPENTER OLIVER WYMAN

Se non mangi
Tutti e 3



sarà

Peggio per te....!

MARSH

MARSH MERCER KROLL
GUY CARPENTER OLIVER WYMAN

