



I disturbi alimentari

sono malattie psichiche complesse che si manifestano attraverso un rapporto alterato con cibo, peso e immagine corporea



I diversi tipi



ANORESSIA

La persona avendo paura di ingrassare cerca di ingerire meno calorie con una perdita di peso g



BULIMA

Chi ne soffre vive un ciclo di abbuffate incontrollate seguite da metodi per evitare l'aumento di peso, come il vomito autoindotto, o un'eccessiva attività fisica.



ALIMENTAZIONE INCONTROLLATA

Episodi ricorrenti di abbuffate rapide ed eccessive, senza comportamenti di eliminazione (vomito), che causano forte disagio psicologico e, spesso, aumento di peso.



ALIMENTI

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

che cos'è la piramide alimentare? è un grafico a forma di triangolo che organizza gli alimenti per mostrarci come mangiare in modo sano ed equilibrato. Alla base si trovano i cibi da consumare più spesso, mentre in cima ci sono quelli da mangiare con moderazione

I VANTAGGI

- I suoi principali vantaggi sono la prevenzione di sovrappeso e malattie, l'apporto bilanciato di nutrienti e la promozione di uno stile di vita sostenibile



A COSA SERVE

La pyramide alimentaire est un graphique qui sert à montrer de manière simple et visuelle comment manger sainement et de façon équilibrée.



GLI SPRECHI ALIMENTARI

Lo spreco alimentare è il cibo ancora buono che viene gettato via lungo la filiera, dai campi alle case.

Ad esempio il contadino che vedendo che c'è un pomodoro diverso lo butta perché devono essere tutti uguali

COME SI SPRECA

- Acquisti eccessivi: Comprare più cibo del necessario, riempiendo il carrello e la dispensa
- Cattiva gestione della dispensa: Dimenticare alimenti nel frigorifero fino alla scadenza
- Porzioni eccessive: Preparare o cucinare quantità di cibo superiori a quelle che si consumano
- Scarto di prodotti "imperfetti": Buttare frutta o verdura che non rispondono a specifici requisiti estetici, sebbene ancora ottimi da mangiare.
- Non riutilizzare gli avanzi

COME AIUTARMO IL PIANETA

la regola F.I.F.O

Spostate davanti in frigorifero i cibi vicini alla scadenza e mettete dietro quelli appena comprati. Così nulla viene dimenticato in fondo.

ricorda questa frase

"Sprecare un alimento che sta in cima alla Piramide (come la carne) è 'pesante' il doppio: hai sprecato nutrienti preziosi e migliaia di litri d'acqua usati per produrlo."