

## Informații și sensibilizare alimentară a imigrantilor

### *Proiect-pilot pentru noi parcurgeri de integrare în provincia ei Viterbo*

Universitatea LUMSA- Facultatea de Științe ale Educației

Regiunea Lazio- Assessorato alle Politiche Sociali

Alimentarea este o prima necesitate strict legată de existența omului.

Noi mâncăm pentru că odată cu alimentele introducem elemente de care avem nevoie pentru a trăi: necesarul de energie și substanțe nutritive. Energia este necesară pentru orice activitate a corpului nostru; unca forma de energie pe care “mașina umană” reușește să utilizeze este cea care se conține în produse alimentare.

În fiecare zi avem nevoie de o anumită cantitate care variază de la o persoană la alta, în funcție de sex, vârstă și de activitatea desfășurată. Substanțele nutritive au funcții specifice în organism, ele asigură dezvoltarea și funcționarea tuturor activităților corporale și menținerea sănătății.

Ele sunt:

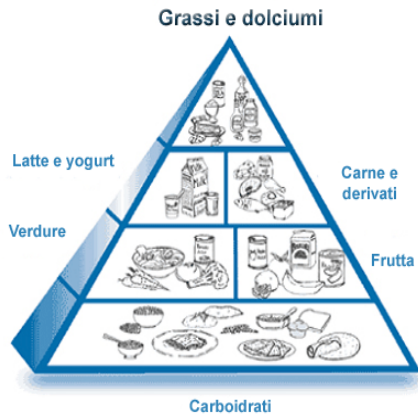
- carbohidrați
- proteine
- grăsimi
- vitamine și săruri minerale
- apă

Numeroasele substanțe nutritive se găsesc mai mult sau mai puțin în toate produsele, dar în cantitate diferită unul de celălalt: nici un produs alimentar nu conține toate aceste substanțe în cantitate necesară, deci nu există nici un produs “complet” și “perfect”, în stare de a satisface singure toate necesitățile noastre nutritive. Pe de altă parte nu există acel produs care ar înlocui celelalte, încât fiecare aliment are anumite calități nutriționale care de fapt se pot găsi și în celelalte produse alimentare. Drept consecință, modul cel mai simplu și sigur pentru a garanta, în măsură adecvată, aportul tuturor substanțelor nutritive indispensabile, este cel **de a varia cât mai des posibil alegerile și de a combina în mod oportun diferitele produse alimentare**. Comportându-ne în așa mod înseamnă nu doar o mare satisfacție a gustului și combaterea monotoniei gustului, dar și de a evita punerea în pericol al dezechilibrului nutritiv și de posibilele urmări de dezechilibru metabolic.

Un instrument utilizat pentru a indica, în mod practic și imediat, un mod corect de alimentare, este reprezentat printr-o simbolică

### PIRAMIDĂ ALIMENTARĂ

Figura 1 constă în dividerea produselor în funcție de apartenența la diferite grupe de substanțe nutritive necesare organismului uman



Grassi e dolciumi = Grassimi și dulciuri  
 Latte e yogurt= Lapte și iaurt  
 Carne e derivati = Carnea și derivații săi  
 Verdure = Legume  
 Frutta = Fructe  
 Carboidrati = Carbohidrați

Figura nr. 2 este construită pe baza produselor care se consumă zilnic, în vârf cele care se iau cu măsura.



Bevande = Băuturi  
 acqua 6 bicchieri al giorno = apă 6 pahare pe zi  
 vino 1 bicchiere scarso a pasto = vin un pahar la mâncare  
 mensile = lunar  
 settimanale = săptămânal

quotidiano = cotidian

## ACTIVITATE FIZICĂ ȘI GREUTATE

Amintește-ți să controlezi greutatea corpului și să te menții activ. Greutatea corpului reprezintă expresia tangibilă a bilanței energetice între intrarea și eliminarea caloriilor. Energia este introdusă odată cu alimentele și utilizată de corp, fie în timpul odihnei fie în timpul activității fizice.

### Dezechilibre Alimentare și Patologii

#### Surplus de greutate și obezitate

Cuzele principale ale obezității sunt: un stil de viață sedentar și obișnuințe alimentare cantitativ și calitativ incorecte. În caz de surplus de greutate și obezitate este nevoie de a se consuma mâncăruri cu o densitate energetică mică cum ar fi fructele, legumele, carbohidrații și produsele bogate în fibre, pe bază de cereale integrale. Aceste alegeri alimentare contribuie la mărirea sensului săturării scăzând aportul de calorii. Desigur, în acest caz trebuie să asocieze și o activitate fizică majoră.

#### Diabetul zaharat

Diabetul de tipul 2, sau insulino-dependent, este cea mai difuză formă de diabet în toată lumea și apare odată cu vârsta adultă anume în relație cu dezechilibrele alimentare. Se recomandă un consum de carohidrați , utilizând legumele și cerialele posibil integrale. Produsele integrale, cum ar fi legumele, furnizează fibre alimentare care modulează absorbirea zahărului evitând, după mâncare, ivirea bruscă a unei îțepături de glicemie. În ceea ce privește carbohidrații simpli este necesar de a se controla aportul de fructe, lapte și zahăr.

#### Boli cardiovascolare

Numeroase obișnuințe alimentare sunt considerate la baza dezvoltării acestei patologii: în mod deosebit, consumul limitat de fructe și legume și un consum ridicat de produse bogate în grăsimi saturate, colesterol și sare. Acizii grași saturați, în special cei care se conțin în grăsimi de origine animală, crește așazisul “colesterol rău” în sânge. De aceea proveniența de grăsimi în dietă ar trebui să fie de origine vegetală: ulei extra vergine de măsline ar cel de dorit. În aceeași măsură se recomandă un consum redus de alimente prăjite și un consum ridicat de pește. Reducerea consumului de sare este un alt factor nutrițional important în prevenirea bolilor cardiovascolare, astfel încât tensiunea înaltă sangvinică este unul dintre principalii factori care produc atacul de cord.

#### Cancer

Există foarte mulți factori care contribuie la dezvoltarea cancerului, dar se reține că în țările industrializate factorii dietetici pot explica aproximativ 30% din cazuri. Printre factorii care cresc incidența de cancer putem aminti surplusul de greutate și obezitatea, consumul de alcool și consumul de carne conservată și sărată. Pentru a preveni cancerul este nevoie de a se consuma fructe și legume.

## Corecta alimentație a sugacilor și a copiilor

**Organizația Mondială a Sănătății (OMS) și UNICEF încurajează alăptarea la sân cel puțin până la 4-6 luni** de viață, care mai apoi laptele matern ar trebui să fie însoțit cu alte alimente. **Laptele matern este specific și în grad de a satisface exigențele copilului, furnizează anticorpii necesari pentru al proteja de infecții, este ușor de digerat, steril și gata, la temperatura justă.** Dintr-un punct de vedere psihologic sugerea la sân din partea sugarului este un lucru sigur și protejat. **Este fundamental ca în timpul alăptării mama să se nutrească în mod variat;** ceea ce ușurează dezvoltarea copilului de a mânca laptele matern, și de al obișnui ca să administreze alte substanțe nutritive.

Alăptarea doar la sân prelungită până la un an de viață și chiar și mai mult nu garantează aportul de principii nutritive necesare pentru o creștere corectă a corpului. Atât de greșit este încă și laptele de vacă înainte de 6 luni substituindu-l pe cel matern sau/și artificial, deoarece nivelul de digeribilitate a laptelui de vacă este inferior și se riscă reacții alergice. Dezvățarea este fără doar și poate un moment foarte delicat a creșterii copilului deoarece din punct de vedere psihologic constituie întreruperea relației dintre mamă și fiu.

O dezvoltare bine făcută protejează copilul de alergii și intoleranțe alimentare. Inițial (aproximativ la a cincea lună) laptele este înlocuit de prima papă, pegătită din zeamă vegetală (500 de grame de apă, morcovi, dovlecei, cartofi. Se fierbe până ce apa nu s-a evaporat și se scurge). Pe lângă zeama vegetală se mai poate adăuga cremă de orez și cereale.

După o lună se trece la înlocuirea laptelui de seară cu papa, obținând așa două mese cu lapte și două cu papă. În așa mod sunt furnizate copilului toate nutrițiile necesare pentru o corectă creștere a corpului: calciul care se conține în lapte servește oaselor, proteinele din carne- aparatului muscular, fierul conținut în carne și în legume- la sintetizarea hemoglobinei care formează sângele, fructele și legumele garantează aportul de vitamine și săruri minerale.

### **Alimentația copilului**

O alimentație corectă a copilului va proteja adultul de multe boli. O mare parte a cazurilor copii imigranților și aceași femei imigrante tind a se adapta obișnuințelor alimentare din occident, aceste obișnuințe vor tinde a dezvolta clasicele malatii degenerative datorită unei tipologii de alimente bogate în proteine, grăsimi și glucide.

Cantitatea de mâncare necesară copilului sănătos pentru a desfășura funcțiile vitale este stabilită de același copil: există un mecanism de autoreglare instinctivă, dirijată de câteva centre prezente în creier, care prin stimularea a foamei și sensul de săturare duce subiectul spre a -și regula în mod autonom cantitatea de mâncare care va trebui să fie asimilată. Chiar și pe perioada alăptării nu se sfătuie metoda rigidă a cântăririi, și de obicei sugaciul este lasat liber de a asuma cantitatea de lapte cerută; chiar și numărul suptului poate varia în funcție de necesitățile individuale a sugaciului.

Impunerile stricte în ceea ce privește orarul asumării mâncării și aceeași cantitate pot altera acest stimul de autoreglare naturală. Este bine de al învăța pe copilul mai mare de a respecta orarul prin exemplul furnizat de adulți, în mod ca mâncarea să devină o ocazie rituală de reunire a familiei, indispensabilă pentru o corectă dezvoltare psihofizică.

Traduzione di Svetlana Bounegru