

EDUCAZIONE ALIMENTARE IN PILLOLE

sodexo*





*Mangiare
è una necessità.
Mangiare intelligentemente
è un'arte.*

F. DE LA ROCHEFOUCAULD

JUNK FOOD

- CIBO SPAZZATURA -

EDUCAZIONE
ALIMENTARE
IN PILLOLE

sodexo*



Cos'è il JUNK FOOD?

Con il termine “**junk food**” (**cibo spazzatura**), coniato negli **anni '50** dallo **scienziato** statunitense **Michael F. Jacobson**, generalmente si indicano tutti quegli **alimenti industriali**, di **scarso valore nutrizionale** e dall'**alto contenuto calorico**.

Il **cibo spazzatura**, se consumato quotidianamente, **determina l'eccesso di peso** e le **malattie** a esso **correlate** (come il **diabete** e le **malattie cardiovascolari**).



A proposito del CIBO SPAZZATURA...

Ecco alcune sue caratteristiche:

- è **IPERCALORICO**;
- è **RICCO** di **GRASSI**, **CARBOIDRATI RAFFINATI**, **SALE**, **ZUCCHERO**, **ADDITIVI ALIMENTARI** (sostanze artificiali utilizzate dall'industria alimentare per conservare, dolcificare, colorare i cibi);
- È **POVERO** di **VITAMINE**, **SALI MINERALI** e **FIBRE ALIMENTARI**.



Quali sono i CIBI SPAZZATURA?

Tra gli alimenti considerati junk food ritroviamo:

- **bibite gassate e zuccherate** (si ricordino anche i succhi di frutta e le bevande energetiche);
- **alcolici**;
- **caramelle**;
- **cioccolato** povero di cacao e **ricco** di **burro** e **zucchero**;
- **dolci** e **prodotti da forno** lavorati **industrialmente** (come gelati, biscotti, torte, ecc.);
- **merendine** e **snack confezionati dolci e salati**;
- **alimenti** somministrati nei **fast food** (come hamburger, hot dog, nuggets di carne e pesce, patatine fritte, ecc.);
- **alimenti fritti, precotti e preconfezionati**;
- **pizza** condita con **ingredienti poco salutari** o **preconfezionata**;
- **carne lavorata** (come salumi, würstel, ecc.).



CURIOSANDO nella Storia

Le origini dell'HAMBURGER

sodexo*



OTTO KUASW...l'inventore dell'HAMBURGER!

Il **PANINO HAMBURGER** nasce, sul finire del **XIX secolo**, nella città di **Amburgo**, il maggior porto commerciale della **Germania**.

Volendo sperimentare una nuova **tecnica di cottura** della **salsiccia**, il cuoco, **Otto Kuasw**, decise di privarla del budello, **appiattirla** e **cuocerla** nel **burro**. Lo chef ebbe, poi, un'idea geniale: servire la **carne** tra due **fette di pane**, con un **uovo all'occhio di bue**. Ben presto, questo panino sfizioso e molto saziante divenne **popolare** tra i **lavoratori** e i **marinai** del **porto** della città.

Furono proprio questi ultimi, grazie ai numerosi viaggi commerciali, a diffondere, negli Stati Uniti, la ricetta di questo veloce e gustoso pasto con il nome di "**Hamburger Steak**", ovvero "la **bistecca** di quelli di **Amburgo**".



Grazie

