

INDAGINE STATISTICA
"L'ALIMENTAZIONE DEGLI ADOLESCENTI"

*Indagine statistica sulla corretta alimentazione svolta dalla classe 2B della scuola secondaria
A.M.Dogliotti, a.s.2015/16*

I ragazzi della classe 2B della scuola secondaria di primo grado A.M. Dogliotti, con la professoressa di matematica, hanno deciso di fare un'indagine statistica sull'alimentazione degli adolescenti.

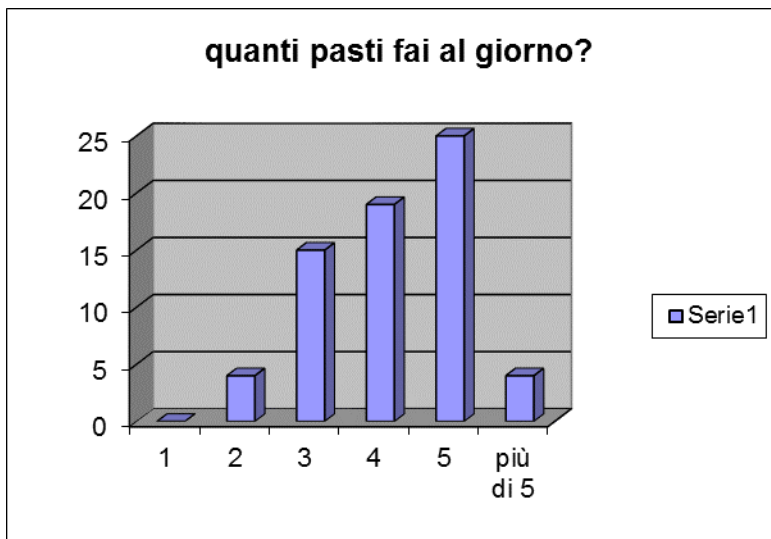
Ecco le tappe della loro indagine statistica:

- Il 20 Aprile 2016, alle ore 17:30 si sono recati ad un incontro formativo sul tema "Nutrirsi bene conviene" presso il centro civico di Campagna Lupia.
- A scuola hanno condiviso le conoscenze acquisite durante l'incontro e hanno ampliato le loro conoscenze con i libri di testo di scienze e tecnologia
- A scuola, a gruppi di due o tre persone, hanno cercato di formulare un questionario cercando le domande più pertinenti per l'indagine. Nei giorni seguenti, con la professoressa di matematica, hanno elaborato al computer il questionario con le domande individuate;
- Hanno deciso di analizzare un campione casuale e stratificato all'interno della popolazione statistica costituita dagli adolescenti della scuola secondaria: hanno dunque fatto un sorteggio per decidere a chi somministrare il questionario. Sono state sorteggiate le classi 1B, 2B e 3B.
- Dopo aver somministrato il questionario ai compagni, si sono divisi in gruppi per analizzare le varie risposte e tabularle in tabelle di frequenza, facendo altresì dei calcoli statistici sulle percentuali relative.
- Hanno inserito i dati al computer su un foglio di calcolo, rappresentando i dati con dei grafici ;
- Infine, hanno analizzato e interpretato i dati, valutando le informazioni acquisite durante l'incontro formativo e traendo alcune conclusioni.

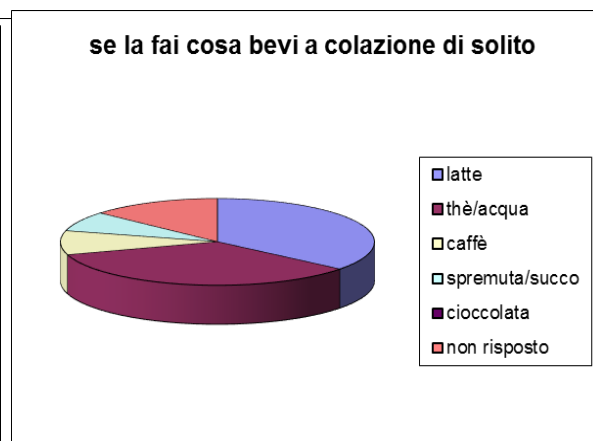
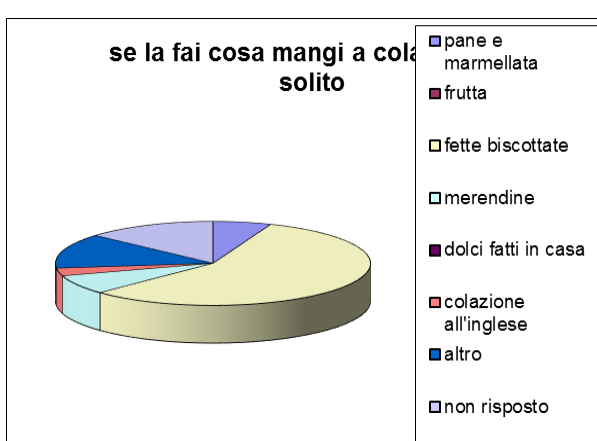
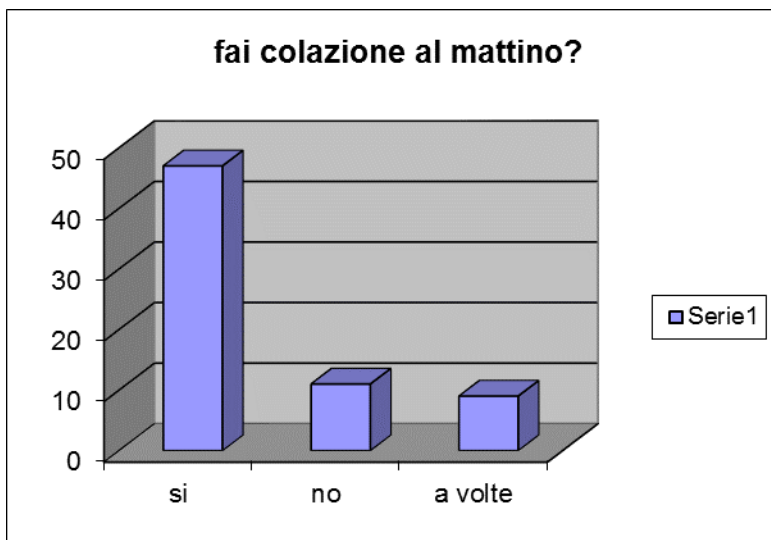
ANALISI E INTERPRETAZIONE DEI DATI

La base per una corretta alimentazione è assumere 5 pasti al giorno e 5 porzioni di verdura/frutta di 5 colori diversi. Questa è la norma fondamentale emersa nel corso dell'incontro formativo con la nutrizionista tenutosi il 20 Aprile 2016 presso il centro civico di Campagna Lupia.

Per quanto riguarda il numero di pasti quotidiani, gli alunni della scuola Dogliotti hanno una discreta frequenza nel mangiare perchè il 43% degli alunni consuma 5 o più pasti al giorno; anche per quanto riguarda il consumo di 4 pasti al giorno, la percentuale è molto elevata (28%).



Per cominciare un'ottima giornata, la nutrizionista afferma che bisogna iniziare facendo una **colazione** equilibrata costituita da pane e marmellata oppure latte e cereali e un frutto/succo/spremuta. Per quanto riguarda la colazione, solo il 6% degli alunni mangia pane e marmellata; nessun alunno mangia frutta a colazione e il 7% beve succo/spremuta. Poichè sarebbe consigliato assumere verdure/frutta almeno 5 volte al giorno, si deduce che gli alunni non assumono la quantità consigliata di frutta/verdura. Per quanto riguarda il latte, il 36% lo assume al mattino.



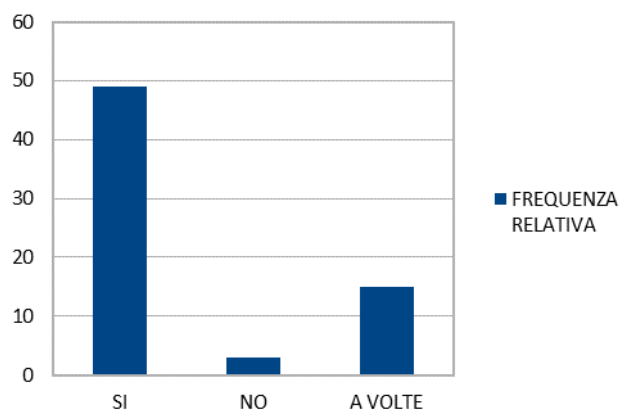
Per quanto riguarda la **merenda a scuola**, la nutrizionista raccomanda di mangiare pane e marmellata, frutta e dolci fatti in casa. È accettabile mangiare crackers/biscotti mentre è meglio evitare le merendine e le patatine. Inoltre, si dovrebbe bere the o acqua naturale oppure bere succo o yogurt; bisogna evitare le bibite gasate ed energetiche poichè hanno gli edulcoranti e i coloranti.

Dal campione analizzato, si rileva che il 73% degli alunni fa merenda a scuola. Questo è un dato positivo perchè si assumono calorie che forniscono energia per stare concentrati durante le lezioni fino al successivo pasto.

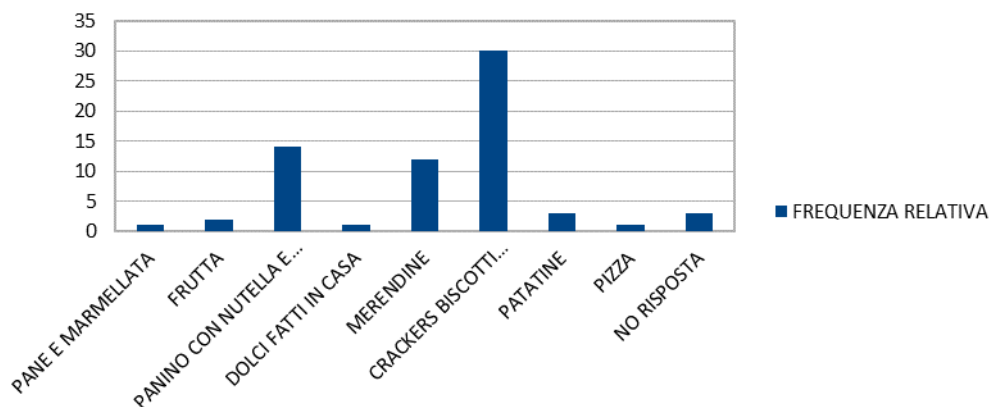
Il 45% degli alunni mangia crackers/biscotti/brioche; purtroppo il 45% degli studenti consuma cibi sconsigliati per la merenda a scuola. Soltanto il 5% mangia frutta o pane e marmellata. Gli alunni della scuola dovrebbero consumare meno cibi sconsigliati e aumentare il consumo di frutta o derivati.

Per quanto riguarda le bevande, l'82% beve the o acqua e il 6% spremuta/succo; la restante percentuale di alunni non beve a merenda. Per fortuna la maggior parte degli studenti beve le bevande consigliate.

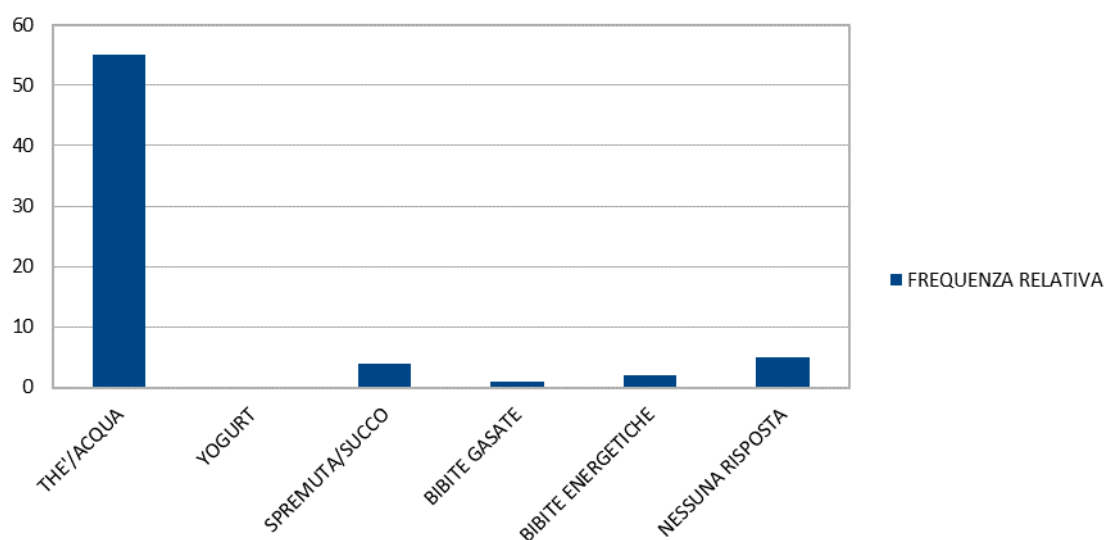
FAI LA MERENDA A SCUOLA?



SE LA FAI, COSA MANGI A MERENDA DI SOLITO

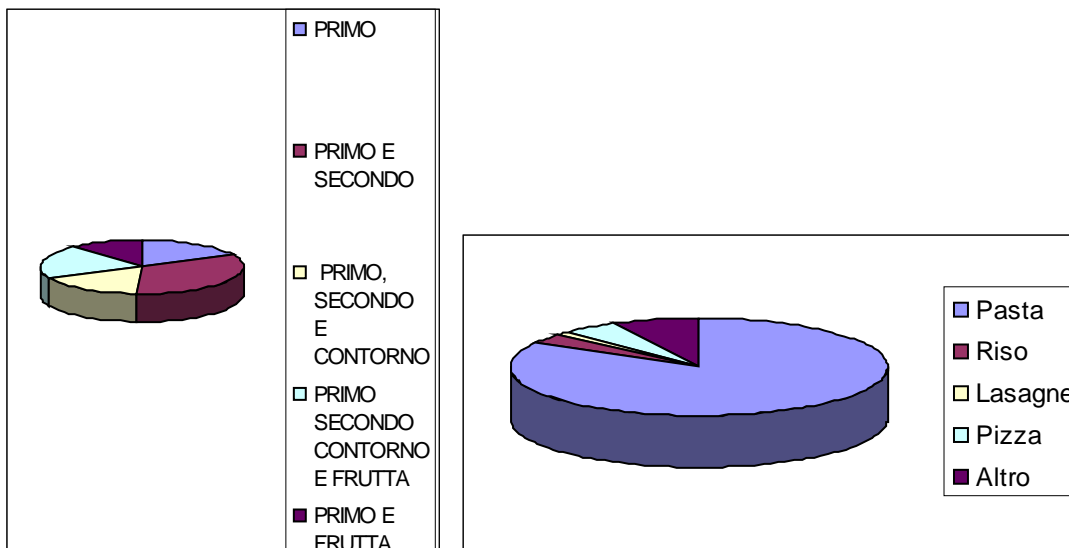


SE LA FAI, COSA BEVI A MERENDA DI SOLITO?

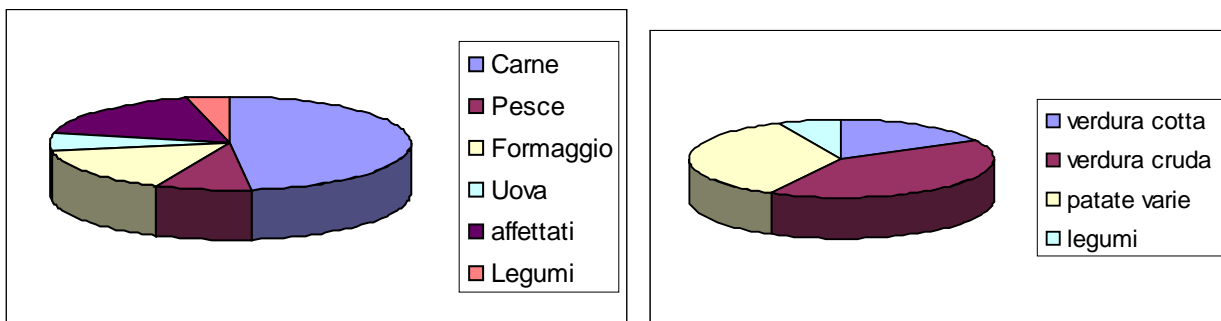


Per quanto concerne il **pranzo**, la nutrizionista consiglia di avere un pranzo composto dalle seguenti portate: primo, secondo con contorno di verdura cotta/cruda e frutta. Il primo dovrebbe essere una pasta con un sugo vegetale. Il secondo deve variare tra carne, pesce, uova e latticini. Il contorno dovrebbe essere costituito da una porzione di verdura cotta e una di verdura cruda; inoltre, le patate e i legumi non sono considerati verdura. Oltre alla frutta, bisogna consumare pane e bere acqua naturale, due bicchieri prima di mangiare e altri alla fine del pasto.

Dal campione analizzato, risulta che solo il 19% ha un pasto con 4 portate; il 18% mangia solo il primo; il 33% mangia primo e secondo; il 18% mangia primo, secondo e contorno; il 12% mangia primo e frutta. Riguardo al primo piatto, l'82% consuma pasta; riguardo al secondo piatto gli alunni mangiano per il 48% carne, l'8% pesce, il 16% formaggi, il 6% uova, il 18% affettati e il 4% legumi.



Per quanto concerne le verdure, gli alunni come contorno assumono per il 58% verdura. La percentuale carente relativa al numero di pasti ci fa capire che gli alunni non hanno un pranzo equilibrato: analizzando i dati nel complesso, si capisce che gli alunni non mangiano tanta frutta e verdura a pranzo. Questo dato è negativo poichè non assumendo frutta e verdura gli alunni non acquisiscono sali minerali e vitamine e a lungo andare potrebbero andare incontro a malattie.

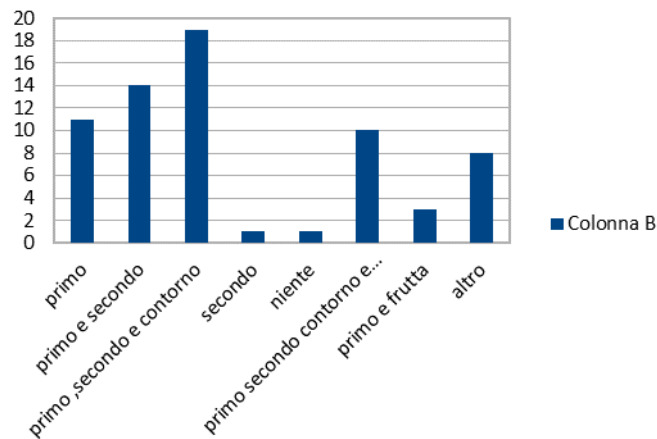


La nutrizionista consiglia di mangiare al pomeriggio pane e marmellata, frutta e dolci fatti in casa. Bisogna evitare sia i panini con la nutella che quelli con gli affettati perchè sono entrambi difficili da digerire: infatti essi sono degli alimenti ricchi di grassi che non danno energia immediata come i carboidrati, ma che vengono accumulati e, solo se necessario, smaltiti. Quindi è meglio evitarli perchè al pomeriggio ci serve energia fino alla cena per studiare e fare sport. Analizzando i dati relativi alla **merenda pomeridiana**, abbiamo riscontrato che il 57% degli alunni la fa, mentre il 33% la fa solo a volte. Il 36% degli alunni mangia panino con nutella o affettati; il 19% mangia frutta, il 15% merendine, l'8% mangia crackers/biscotti/briosche e il 10% non fa la merenda; la restante percentuale (12%) mangia patatine, dolci in casa e pane e marmellata. Per quanto concerne le bevande assunte durante la merenda pomeridiana, il 48% degli alunni beve the o acqua; il 30% beve succo o spremuta; il resto degli alunni beve bibite gasate o energetiche che sarebbero sconsigliate dai nutrizionisti perchè contengono anidride carbonica, coloranti e caffeina. Possiamo dedurre che la maggior parte degli alunni fa la merenda e questo è un dato positivo. Dai dati possiamo ricavare che la maggior parte degli alunni mangia cibi sconsigliati e solo una piccola parte assume cibi sani. Bisognerebbe migliorare l'assunzione di frutta o pane e marmellata e, al posto di mangiare nutella e affettati, bisognerebbe assumere marmellata, preferibilmente fatta in casa, per evitare conservanti e coloranti. Inoltre, bisognerebbe evitare snack salati ricchi di grassi insaturi perchè fanno male alla salute.

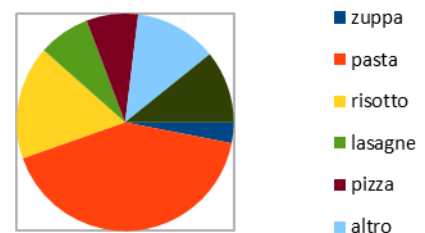
Riguardo alla **cena**, la dietologa afferma che bisogna consumare una cena leggera che doveva differire rispetto al pranzo nel primo: una zuppa o minestra al posto della pasta.

Il 16% degli alunni mangia solo il primo; il 21% primo e secondo; il 28% primo, secondo e contorno; l'1% mangia solo il secondo; il 15% ha un pasto completo; il 4% mangia primo e frutta e il 14% mangia altro. I dati sono simili al pranzo, quindi gli alunni devono migliorare il loro consumo di frutta e verdura.

da quante portate è composta la tua
cena?



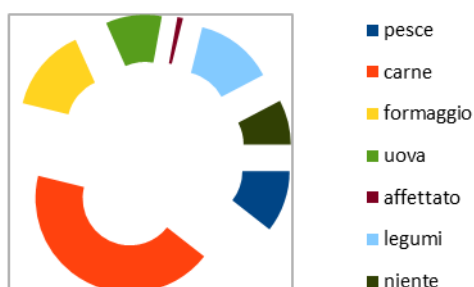
cosa mangi come primo
piatto?



Per quanto riguarda i cibi mangiati, il 40% degli alunni mangia la pasta, il 3% mangia la zuppa, il 16% il risotto, il 7% lasagne, il 7% pizza, il 12% mangia altro e la restante parte non ha risposto.

Gli alunni dovrebbero cercare di migliorare la loro cena perché assumono un primo piatto troppo pesante; tra l'altro, le lasagne a cena non vanno bene perché costituiscono un piatto unico visto che contengono carboidrati, latticini, proteine e lipidi.

cosa mangi per secondo
piatto?



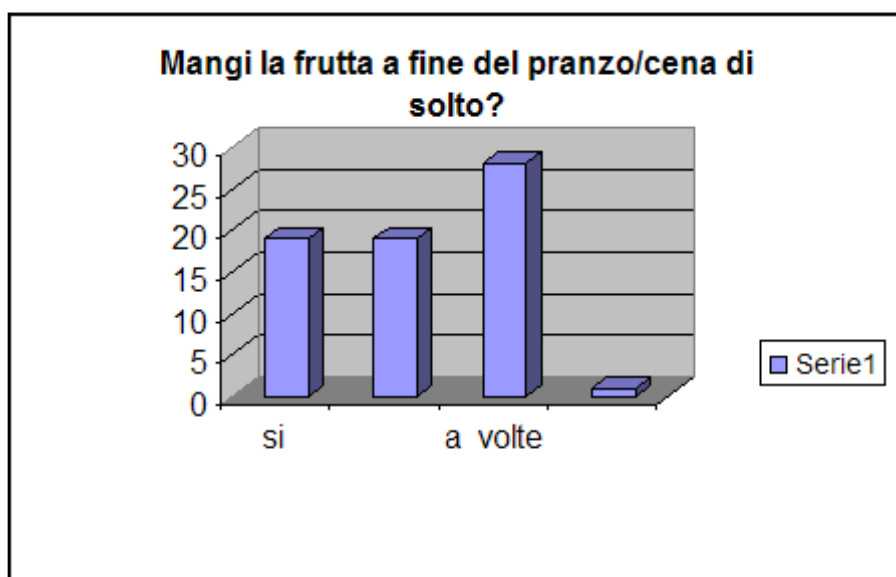
Riguardo al secondo piatto, l'8% mangia pesce, il 35% mangia carne, l'11% formaggi, l'8% uova, il 19% affettati e l'11% legumi; la restante percentuale degli alunni non ha risposto.

Visto che la nutrizionista consiglia di assumere proteine facilmente digeribili alla sera, si deduce che non assumono delle proteine facilmente digeribili perché più della metà degli alunni assume cibi pesanti.

Dai dati abbiamo riscontrato che il 17% degli alunni

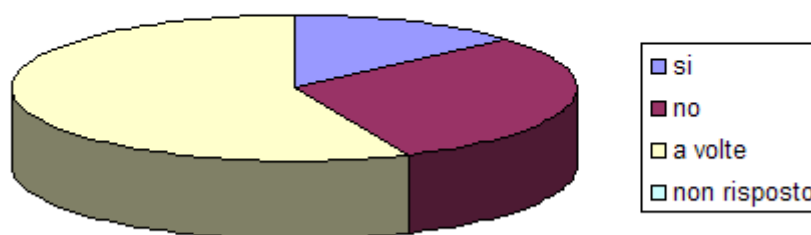
mangia verdura cotta, il 23% verdura cruda, il 37% mangia le patate, il 10% legumi e il 16% non ne mangia. Come contorno, gli alunni campione mangiano patate che non sarebbero indicate poichè non sono verdure ma sono ricche di carboidrati essendo dei tuberi; inoltre, una parte di alunni mangia legumi che vanno considerati come un'alternativa alla carne perchè contengono molte proteine. Quindi, nel complesso solo il 40% degli alunni mangia verdura.

Le ultime domande del questionario riguardavano delle abitudini alimentari nell'arco della giornata. La specialista in nutrizione consigliava di mangiare la frutta a fine pasto. Dai dati si rileva che il 28% ha risposto in maniera affermativa, il 28% in maniera negativa; la restante parte degli alunni la mangia a volte. Si può dedurre che gli alunni mangiano abbastanza frutta durante i pasti, tenendo conto degli alunni che la mangiano saltuariamente.

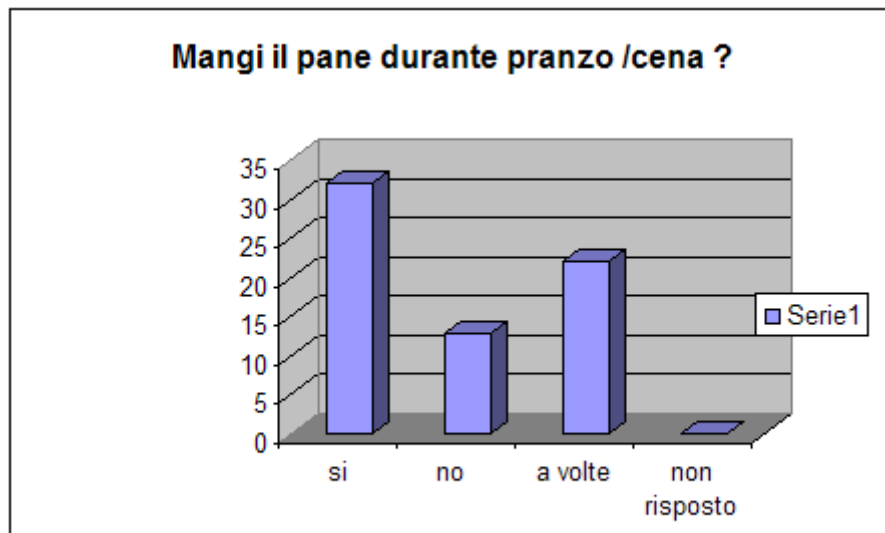


Si consiglia di limitare il consumo di dolci alla fine del pasto. Il 13% degli alunni mangia dolci abitualmente, il 30% non li mangia e infine il 57% solo a volte. Gli alunni mangiano più dolci rispetto a quello consigliato dalla dietologa.

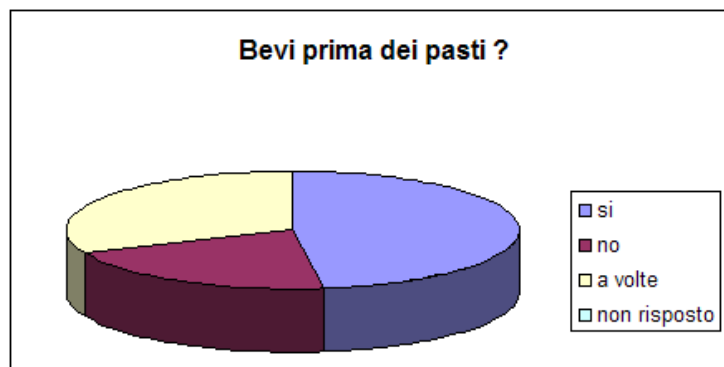
mangi il dolce alla fine del pranzo/cena di solito?



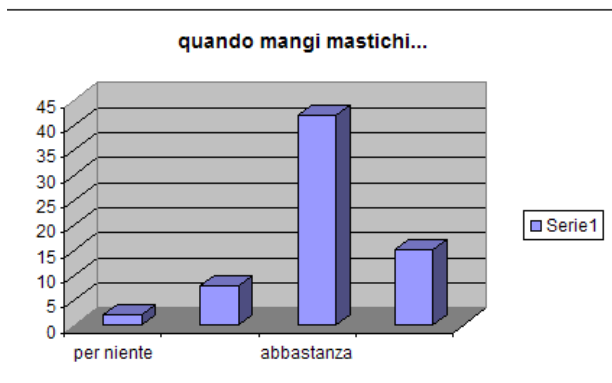
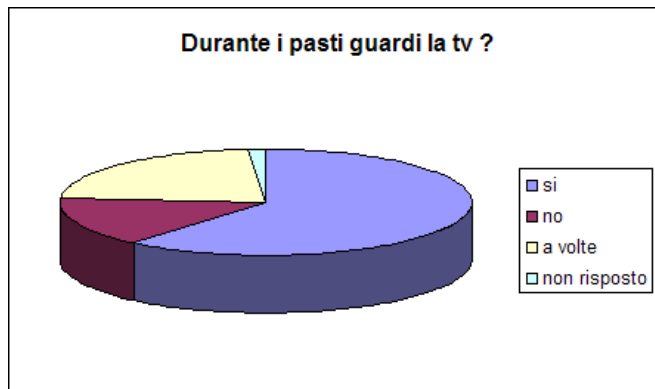
Durante i pasti bisognerebbe mangiare anche il pane. Il 48% ha risposto affermativamente, il 19% negativamente e la restante percentuale solo saltuariamente. Gli alunni hanno dunque una corretta abitudine alimentare riguardo al consumo di pane.



Prima dei pasti bisognerebbe bere due bicchieri di acqua naturale perchè i liquidi aiutano l'avvio della digestione. Gli alunni hanno risposto affermativamente per il 48%, negativamente per il 21% e il 31% solo a volte. Sulla base di questi dati, la maggioranza degli alunni beve la giusta dose consigliata. Durante i pasti bisognerebbe bere acqua naturale e non bibite gasate o acqua effervescente perchè gonfiano lo stomaco e non aiutano la digestione. Per il 67% gli alunni bevono acqua naturale, il 19% acqua frizzante, il 10% bibite gasate e il resto succo. La maggior parte degli alunni dunque associa le giuste bevande al cibo.



Sarebbe molto importante non guardare la tv durante i pasti perchè ostacola il dialogo e si rischia di mangiare meno perchè si è concentrati sulla televisione; inoltre, si rischia di non masticare correttamente poichè distratti. Oltre a rischiare di ostruire le vie aeree, bisogna masticare bene perchè la digestione inizia in bocca e una corretta masticazione aiuta la formazione del bolo alimentare. Il 62% della popolazione statistica ha risposto affermativamente, il 16% negativamente e

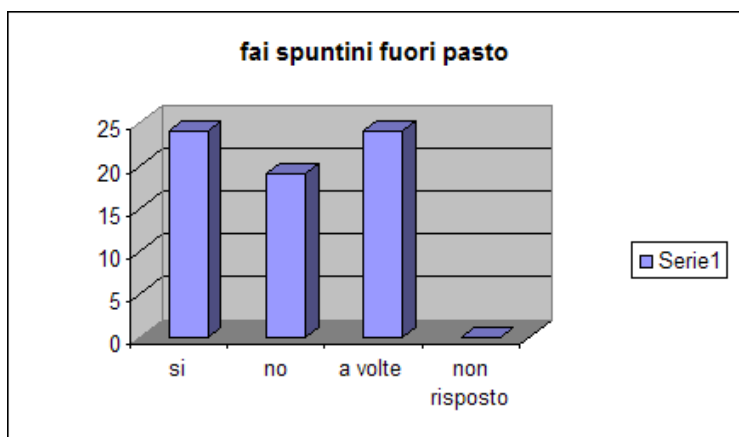


il 22% la guarda a volte.

Chiedendo specificatamente agli alunni se masticano durante i pasti, abbiamo riscontrato che il 3% non mastica il 12% mastica poco, il 63% mastica abbastanza e il 22% molto. Si deduce che gli alunni, guardando la tv, rischiano di non avere una corretta masticazione; pertanto, dovrebbero migliorare la loro concentrazione su ciò che mangiano.

Si possono fare degli spuntini fuori pasto nell'arco della giornata, basta che siano dosi piccole, leggere e salutari in modo tale da non rovinare l'appetito.

Il 36% fa spuntini fuori pasto, il 28% non li fa e il 36% solo saltuariamente. Per quanto riguarda il tipo di spuntino, il 7% mangia caramelle, il 36% biscotti/grissini, il 7% frutta, il 15% patatine e il 12% snack; il 23% non ha risposto. Sarebbe consigliato che gli alunni mangiassero più frutta ed evitassero patatine, snack e caramelle.



In conclusione, gli alunni mangiano un numero di pasti abbastanza adeguato ma la quantità di frutta e verdura è carente. Quindi, gli alunni delle classi della scuola Dogliotti dovrebbero assumere più frutta e verdura per acquisire vitamine dato che sono in fase di crescita. Complessivamente, gli adolescenti hanno un'alimentazione abbastanza corretta che si può comunque sempre migliorare.