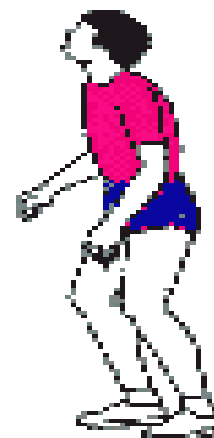
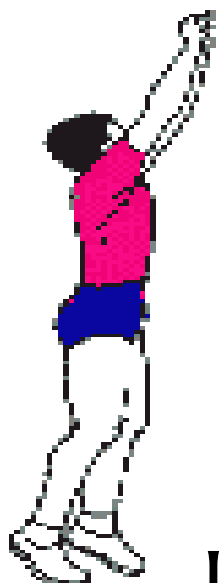


*Lunedì 6 Marzo 2017*

*Salone d'Onore Palazzo Pendaglia*

«Mangiamo più verdura, facciamo più sport»

«Indagine statistica sul consumo di verdure nei giovani in età adolescenziale»



**Classi 5<sup>^</sup> D e 5<sup>^</sup> N**  
**Istituto Alberghiero «O. Vergani» Ferrara**



*Noi alunni della classe 5<sup>A</sup>D abbiamo sottoposto a questionario un campione statistico formato da 13 classi dell'Istituto Alberghiero «O.Vergani»*

*Le classi intervistate erano costituite da studenti da età compresa dai 14 ai 19 anni*

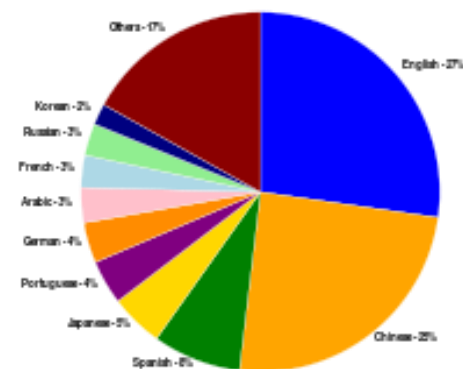


*Scopo dell'indagine era conoscere le abitudini nel consumo di verdura e verificarne la conoscenza degli effetti benefici*



*I dati raccolti sono stati successivamente elaborati...*

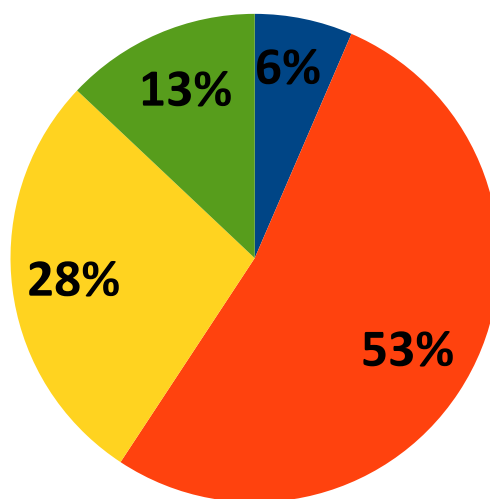
*...permettonoci con l'uso del computer di costruire areogrammi che consentono una migliore visualizzazione dei risultati statistici ....*



*....ecco i risultati!*

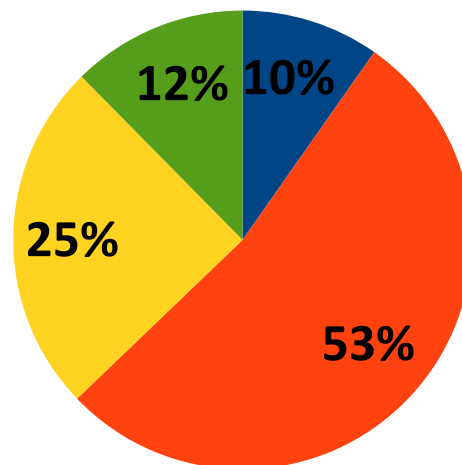
# Quanta verdura consumi nell'arco della giornata ?

FEMMINE



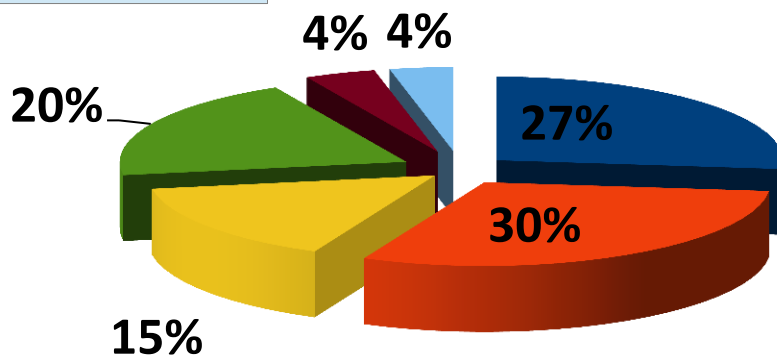
- Nessuna
- 1 porzione
- 2 porzioni
- Più di 2 porzioni

MASCHI



# SOTTO QUALE FORMA DI ALIMENTO CONSUMI LA VERDURA?

FEMMINE



■ Contorno crudo

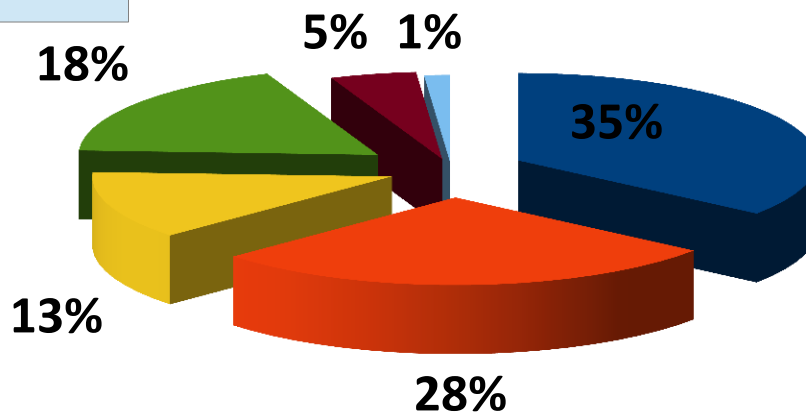
■ Contorno cotto

■ Minestra

■ Patate

■ Bibita (centrifugato, estratto...)

MASCHI



# Se consumi verdure....?



FEMMINE

■ Preferisci variare

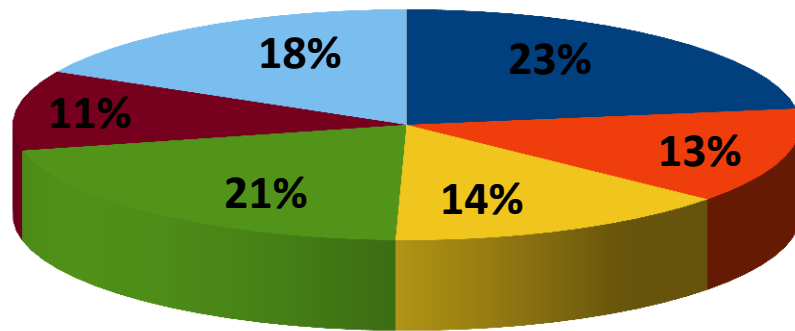
■ Le tue scelte sono limitate, ti piacciono solo alcuni tipi di ortaggio



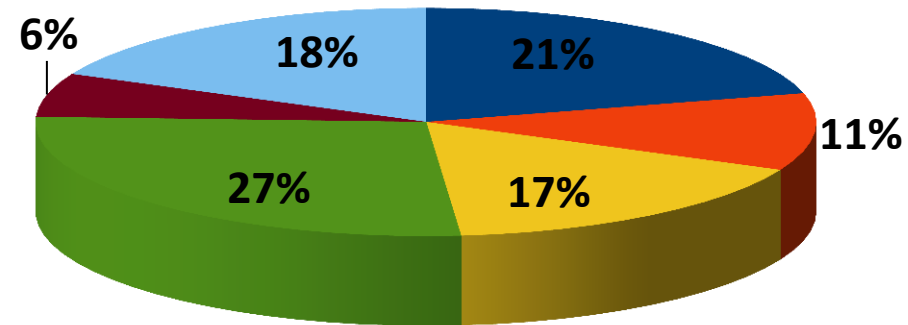
MASCHI

Quale, tra le seguenti preparazioni a base di verdura, è consumata con più frequenza in famiglia?

- Pasta e legumi
- Vellutata/Passate di verdura
- Mix di verdure crude
- Sugo di pomodoro
- Torte salate con Verdure
- Patate

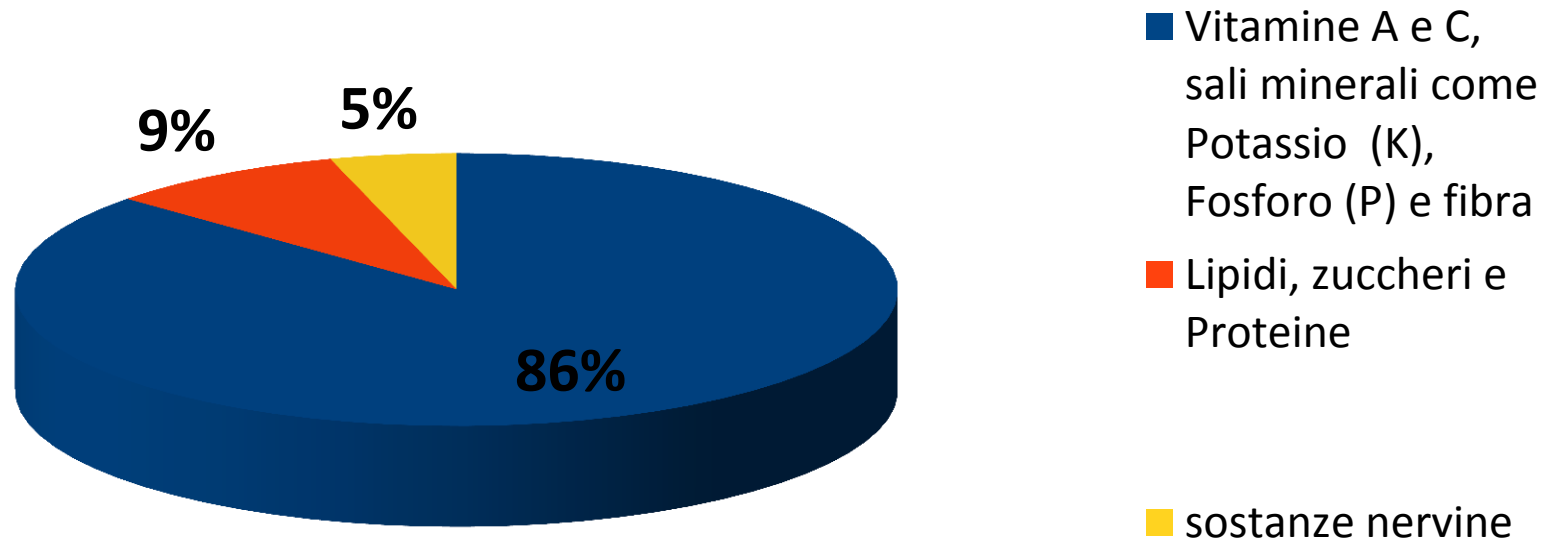


FEMMINE



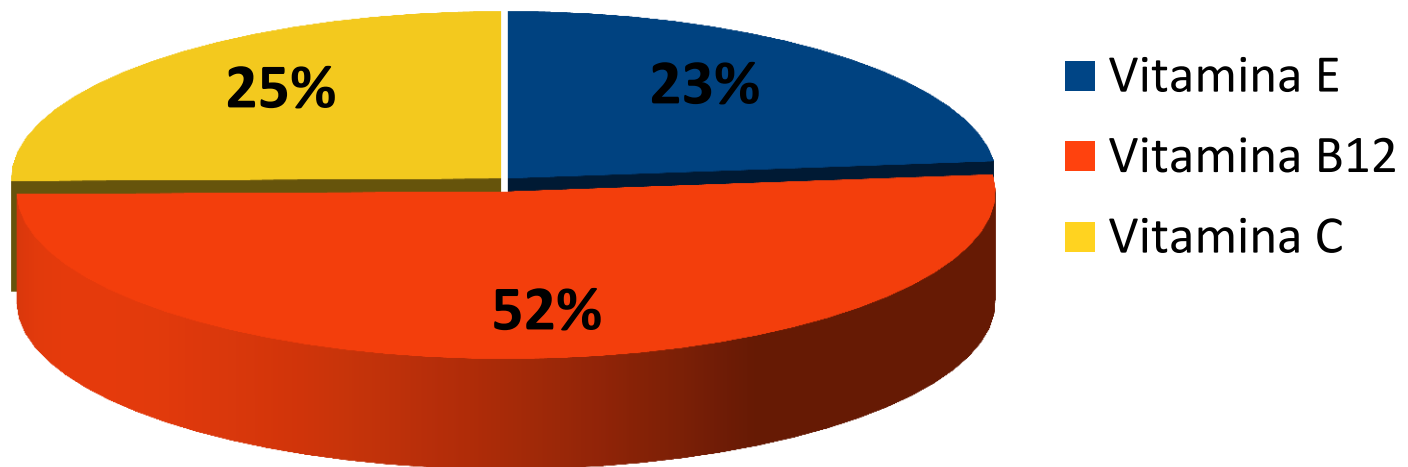
MASCHI

Gli ortaggi da fiore, come il carciofo o il cavolfiore, sono particolarmente ricchi di:

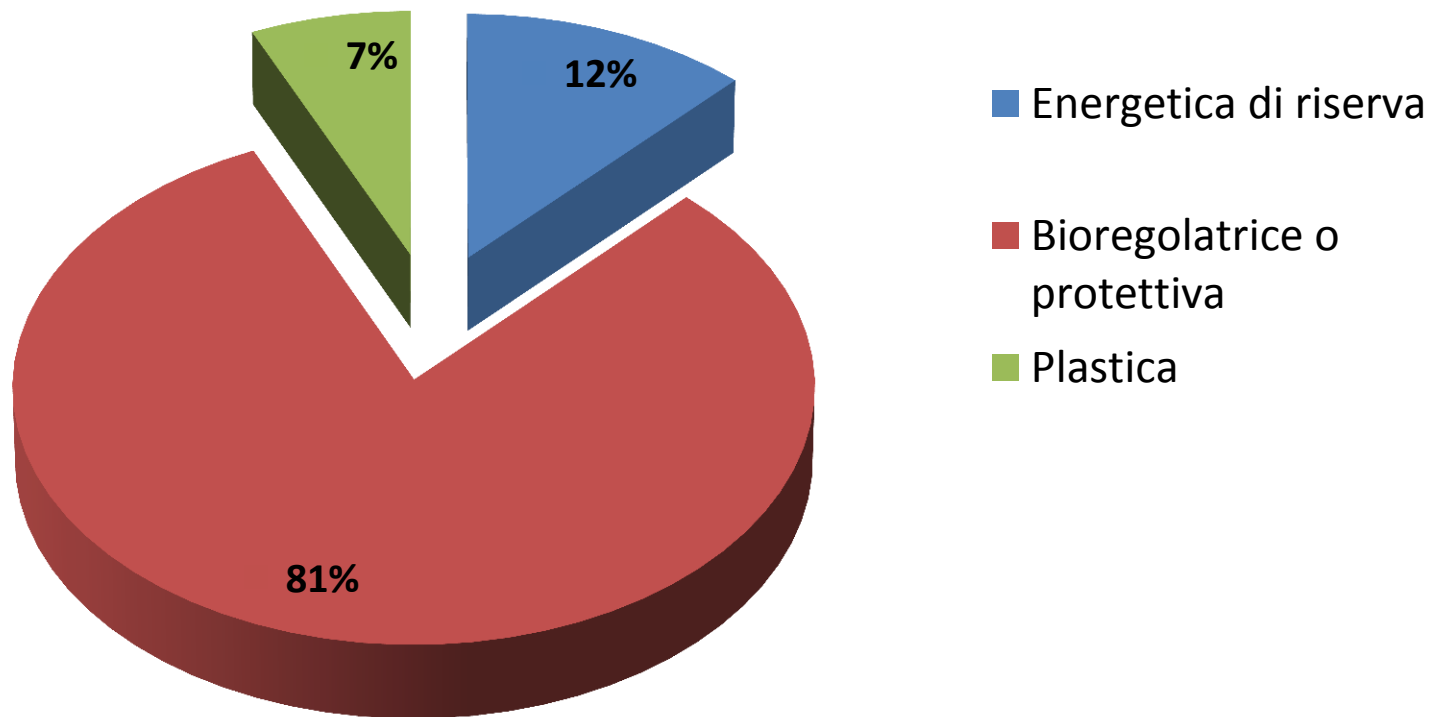




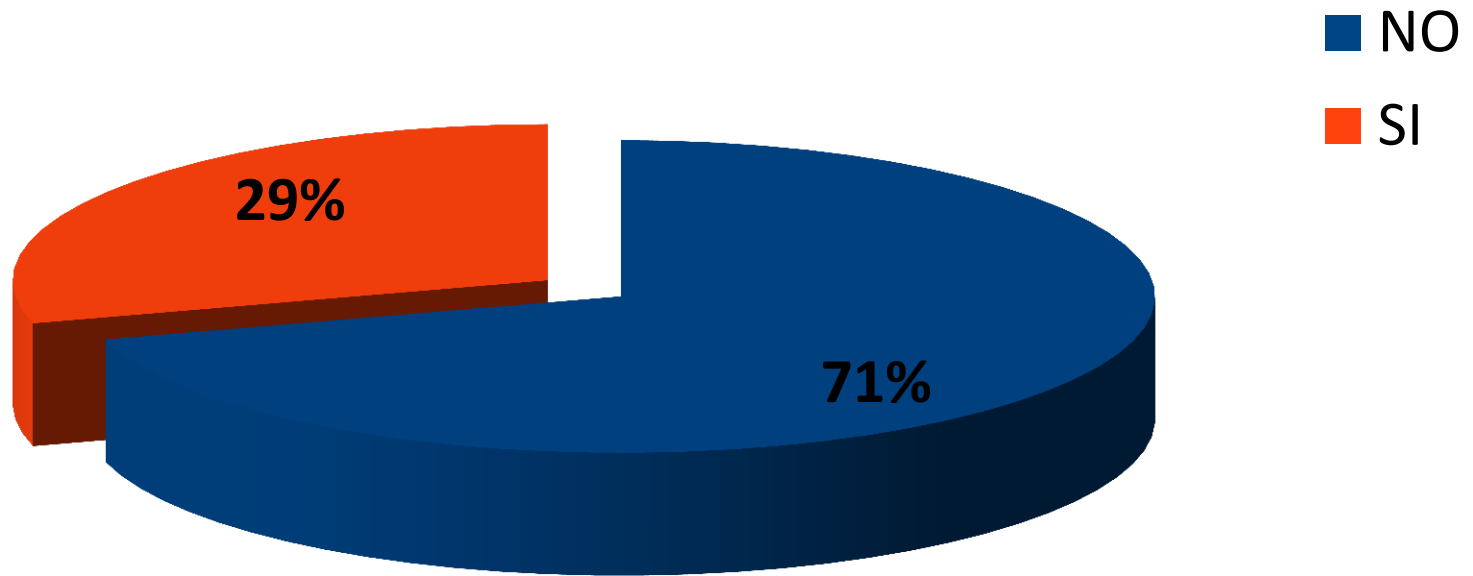
Quale vitamina contenuta nelle verdure ritieni sia utile per l'assorbimento del ferro?



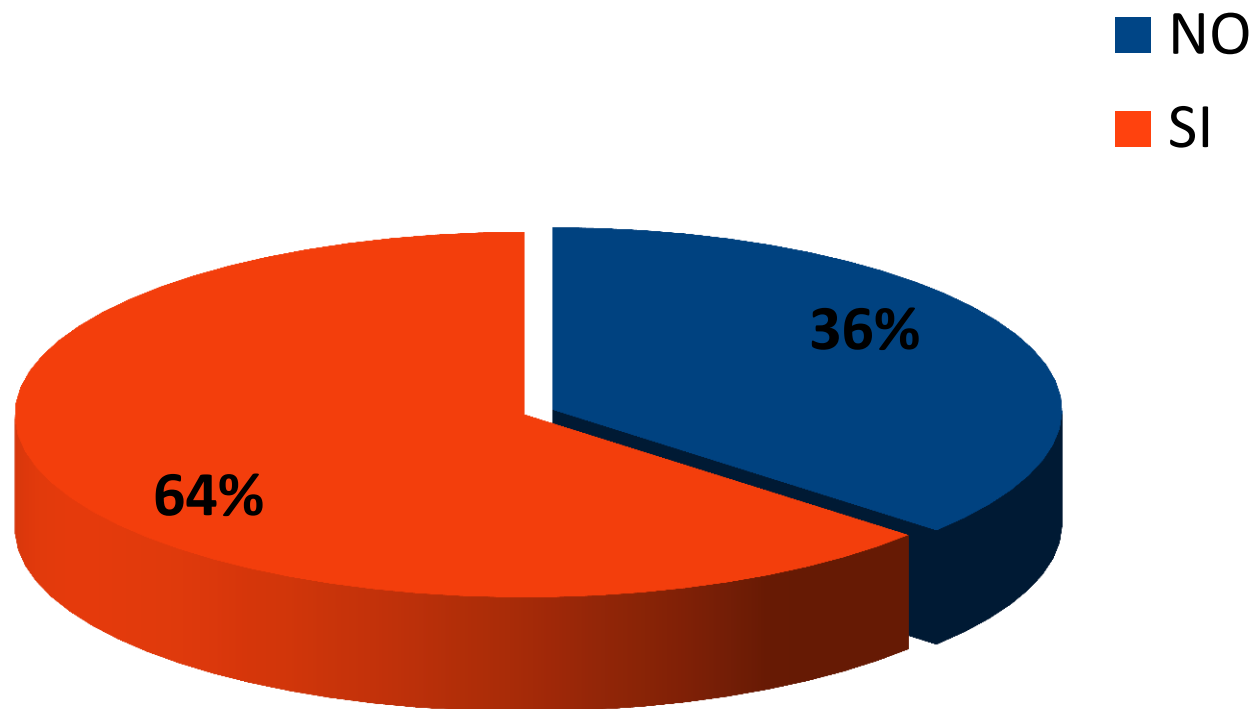
# QUAL E' SECONDO TE LA FUNZIONE PREVALENTE DELLA VERDURA?



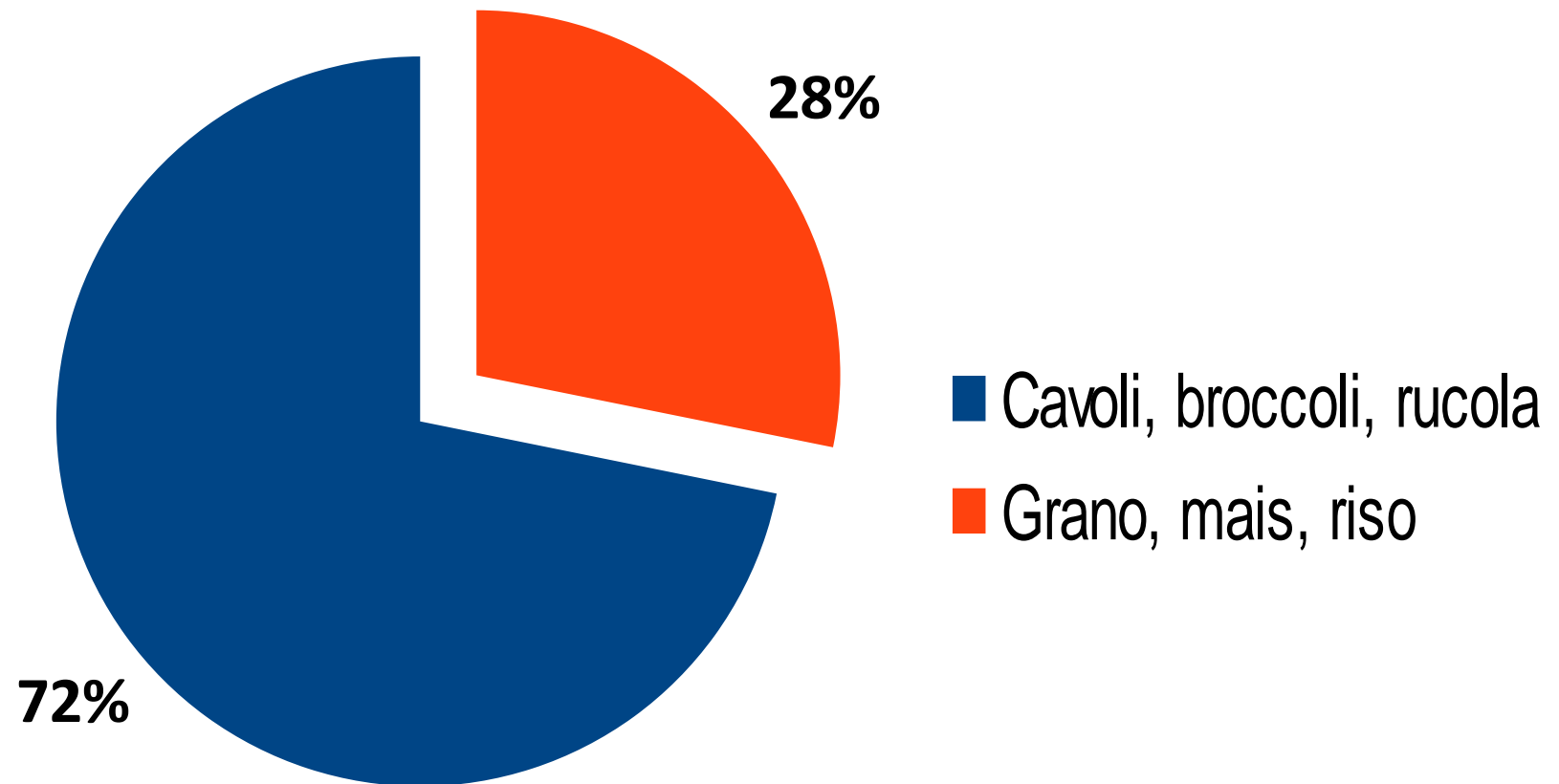
Hai seguito o intravisto la campagna pubblicitaria  
«I 5 colori del benessere»?



Ritieni che il pasto che segue l'attività sportiva debba essere particolarmente ricco di vegetali?



Evidenze epidemiologiche suggeriscono attività antitumorali dovute alla presenza di sostanze bioattive particolarmente presenti in....



# I 10 ortaggi considerati più salutari dalla American Healthy-Eating Organization



**10. PEPERONI**, ricchi di vitamina C



**9. ASPARAGI**, polifenoli ed elevate quantità di minerali



**8. POMODORI**, vitamine e minerali

**7. PISELLI**, acido folico



**6. CAVOLINI DI BRUXELLES**, flavonoidi antiossidanti e Vitamina C





**5. BROCCOLI**, sali minerali, vitamina C, B1 e B2,



**4. CAVOLO RAPA**, provitamina, vitamine A, B1, B2, E, PP e C



**3. CAROTA**, alfacarotene e betacarotene

**2. SPINACI**, proprietà molto utili alla vista (luteina)



**1. CAVOLO NERO**, ricco di sostanze antiossidanti, utile nella prevenzione di numerose forme tumorali

