Cibo ed emozioni: attività individuale

Rabbia	**Felicità**	**Tristezza**	**Curiosità/sorpresa**	**Disgusto**
Associa: • **colore** • **un cibo**	**Associa:** • **colore** • **un cibo**	**Associa:** • **colore** • **un cibo**	**Associa:** • **colore** • **un cibo**	**Associa:** • **colore** • **un cibo**
• **Un'immagine**	• **Un'immagine**	• **Un'immagine**	• **Un'immagine**	• **Un'immagine**
• **Un pensiero**	• **Un pensiero**	• **Un pensiero**	• **Un pensiero**	• **Un pensiero**

Motiva le ragione delle associazioni

QUESTIONARIO: Quanto ne so dell'alcol???

1	**L'alcol è una droga (sostanza psicoattiva)** □ vero □ falso	6	**Alcol e divertimento. L'alcol:** □ rende più disinvolti □ aiuta nelle relazioni con gli altri □ rende più sicuri □ dà sonnolenza □ espone al rischio di violenze ed abusi
2	**Gli effetti e i danni dell'alcol dipendono da** □ quantità di alcol ingerito □ tempo trascorso dall'assunzione, peso ed età □ sesso, età, assunzione a stomaco pieno o vuoto, etnia, condizioni psico-fisiche, tempo trascorso dall'assunzione, peso, quantità di alcol ingerito	7	**Sono effetti dell'alcol** □ sottostima dei pericoli □ facilita la digestione □ maggiore rilassatezza □ aumento della temperatura Corporea □ problemi visivi □ problemi cerebrali
3	**1 UNITA' ALCOLICA corrisponde a 12 gr. di alcol che posso trovare in:** □ 1 lattina di birra chiara (330 ml) □ 1 bicchiere di vino (125ml) □ 1 bicchierino di superalcolico o liquore (40 ml)	8	**Il limite legale per l'alcolemia (alcol nel sangue) indicato nel Codice della Strada è:** □ 0 gr/l □ 0,2 gr/l □ 0,5 gr/l □ 0,8 gr/l
4	**Se bevo a stomaco vuoto dopo quanto tempo l'alcol raggiunge il massimo dei suoi effetti?** □ 10-15 minuti dopo l'ingestione □ 20-30 minuti dopo l'ingestione □ 45-60 minuti dopo l'ingestione	9	**Attualmente la legge consente** □ la somministrazione di alcolici ai maggiori di 16 anni □ la somministrazione di alcolici ai maggiori di 18 anni □ la somministrazione e vendita di alcolici senza limiti di età
5	**Per abbassare l'alcolemia basta mettere la testa sotto l'acqua per abbassare la temperatura corporea e bere caffè amaro per risvegliare il metabolismo** □ vero □ falso	10	**1 grammo di alcol contiene più calorie di 1 grammo di zucchero** □ vero □ falso

RISPOSTE: Quanto ne so dell'alcol???

1	**L'alcol è una droga (sostanza psicoattiva)** **VERO** agisce sul cervello, può creare dipendenza, rallenta i riflessi e la nostra capacità di giudizio, può dare sonnolenza e a grandi dosi perdita di coscienza	6	**Alcol e divertimento. L'alcol:** □rende più disinvolti (piccole dosi ha un effetto disinibente) □aiuta nelle relazioni con gli altri □dà sonnolenza (è una sostanza che deprime il sistema nervoso) □ espone al rischio di violenze ed Abusi (si è meno consapevoli di quello che ci capita e a volte non ci si ricorda quello che succede)
2	**Gli effetti e i danni dell'alcol dipendono da** □sesso (i maschi hanno un maggior numero di enzimi che servono per digerire l'alcol e per questo lo reggono di più delle ragazze), età (finchè non si è raggiunto il pieno sviluppo anche il fegato non è dotato di tutti gli enzimi che servono a metabolizzare l'alcol, mentre il fegato degli anziani potrebbe avere subito dei danni ed è più probabile che si assumano anche farmaci), assunzione a stomaco pieno o vuoto (la presenza di cibo nello stomaco rallenta l'assorbimento dell'alcol dando al fegato più tempo per digerirlo), etnia (alcune popolazioni ad esempio asiatiche hanno geneticamente un minor numero di enzimi e reggono meno l'alcol), condizioni psico-fisiche, tempo trascorso dall'assunzione, peso, quantità di alcol ingerito	7	**Sono effetti dell'alcol** □sottostima dei pericoli si meno consapevoli di quello che accade e meno lucidi □maggiore rilassatezza l'alcol rallenta i nostri riflessi □problemi visivi vsiione distorta diversa percezione della profondità e delle distanze suscettibilità all'abbagliamento, riduzione del campo visivo soprattutto di quello laterale □problemi cerebrali può creare danni al cervello, monore memoria a breve termine e in alcuni casi altera l'umore delle persone (più suscettibili violente ed aggressive)
3	**1 UNITA' ALCOLICA corrisponde a 12 gr. di alcol che posso trovare in:** □ 1 lattina di birra chiara (330 ml) □ 1 bicchiere di vino (125ml) □ 1 bicchierino di superalcolico o liquore (40 ml) In tutte e tre le situazioni c'è più o meno la stessa quantità di alcol cioè 12 grammi definita anche unità alcolica	8	**Il limite legale per l'alcolemia (alcol nel sangue) indicato nel Codice della Strada è:** □ 0 gr/l per i minorenni neopatentati e patenti professionali □ 0,5 gr/l per chi ha la patente di guida da più di 3 anni e non è una patente professionale

4	**Se bevo a stomaco vuoto dopo quanto tempo l'alcol raggiunge il massimo dei suoi effetti?** □ 20-30 minuti dopo l'ingestione	9	**Attualmente la legge consente** □ la somministrazione di alcolici ai maggiori di 18 anni
5	**Per abbassare l'alcolemia basta mettere la testa sotto l'acqua per abbassare la temperatura corporea e bere caffè amaro per risvegliare il metabolismo** Falso serve solo riposo e tempo perché il fegato possa svolgere il suo compito	10	**1 grammo di alcol contiene più calorie di 1 grammo di zucchero** □ vero 7Kcal per grammo contro le 4 degli zuccheri

PUNTEGGIO

Assegnati il seguente punteggio:

3 punti per ogni risposta esatta ☺

1 punto per ogni risposta parzialmente esatta 😐

0 punti per ogni risposta sbagliata ☹

VALUTAZIONE

- **Se hai totalizzato un punteggio da 0 a 10:** hai informazioni sbagliate e molte incertezze…..fai molta attenzione! Hai delle lacune che potrebbero far correre gravi rischi a te e agli altri!

- **Se hai totalizzato un punteggio da 11 a 20:** hai delle conoscenze ma ancora molte incertezze. . . . . speriamo che l'incontro di oggi ti sia servito per migliorarle!

- **Se hai totalizzato un punteggio da 21 a 30:** le tue conoscenze sono buone, portale sempre con te!

Se hai risposto esattamente e non per caso a tutte le domande

COMPLIMENTI!!!!!!!!!!!!

Le informazioni che hai saranno utili a te e ai tuoi amici!

IL TUO ORGANISMO E' L'UNICO BENE MATERIALE CHE TI ACCOMPAGNA PER TUTTA LA VITA.

E' FONTE DEI TUOI PIACERI E DEI TUOI DOLORI.

IMPARA A CONOSCERLO E AD AMARLO E RICORDA CHE SOLO TU NE SEI IL PADRONE

Amici

Cucina

Emozioni

Eccesso

Esperienza

Autostima

Condivisione

Cultura

Profumo

Dieta

Pizzeria

Aprirsi agli altri

Allergia

Festa

Coccole

Forza

Senso di colpa

Fast food

Foglia

Disgusto

Metabolismo

CIBO

Nausea

Malattia

Sport

Avere il controllo

Curiosità

Premio

Corpo

Sensazioni

Tavola apparecchiata

Regalo

Infanzia

Naturalezza

Imbarazzo

Grasso

Salute

Calorie

Trasgressione

La mia immagine

Dipendenza

Peso

Ricordo