

sole 24 ore

Assistenza domiciliare 24/24 ore



Modulo 2

Gestione della casa e alimentazione

Autori:

Modulo 1 – Paese e professione

Austria: redatto da Margit Kerschbaumer, Manfred Meyer, Dagmar Ortner e Mona Trenkwalder

Germania: adattato da Ina Nadine Brückel e Andreas Pfeifer

Italia: adattato da Bernd Faas, Giorgia Peotta e Gianluigi Rago

Modulo 2 - Gestione della casa e alimentazione: redatto da Bernd Faas, Annette Neises, Giorgia Peotta e Gianluigi Rago

Modulo 3 – Assistenza e attivazione: redatto da Ina Nadine Brückel, Andreas Pfeifer e Sabine Wacker

Modulo 4 – Medicina e cura: redatto da Ina Nadine Brückel, Andreas Pfeifer e Sabine Wacker

Progetto grafico: Eurocultura

Traduzione in italiano: Eurocultura

Immagini: Fotolia, pixabay, Ludwig Bertram GmbH, Sabine Wacker

Immagine di copertina: Fotolia

Gli autori ringraziano gli esperti per il sostegno e la correzione durante la redazione del testo.

Eventuali annotazioni e suggerimenti da inviare a:

Margit.Kerschbaumer@bfi-tirol.at

Programma: Erasmus+ - 2015 1-AT01-KA202-005031

Titolo: Sole24ore – Formazione professionale per l'assistenza domiciliare 24/24 ore

Anni: 2015 - 2017

Promotore del progetto:

AK Tirol (AT)

Partner del progetto:

BFI Tirol (AT)

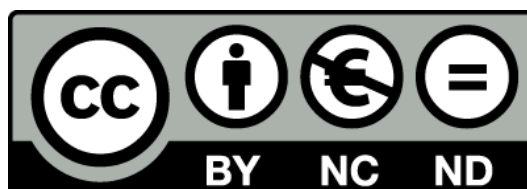
Eurocultura (IT)

ttg team training GmbH (DE)

Licenza: Si permette il download e la diffusione dell'opera citando gli autori, ma nessuna modifica o utilizzo commerciale

Edizione: Agosto 2017

Impressum: Kammer für Arbeiter und Angestellte für Tirol,
Maximilianstraße 7, 6020 Innsbruck



Il progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



Moduli scolastici del progetto "sole24ore"

Sguardo d'insieme

Modulo 1 – Paese e professione

1. Aspetti culturali
2. Sistema sanitario e professioni della cura
3. L'assistenza 24/24 ore

Modulo 2 – Gestione della casa e alimentazione

1. Andare a fare la spesa
2. Principi per un'alimentazione sana
3. Apparecchi e utensili da cucina
4. Pulizia della casa e dell'appartamento
5. Tenere il libro spese della casa

Modulo 3 – Assistenza e attivazione

1. La persona assistita
2. Conoscere la persona assistita
3. Come vive la persona assistita?
4. Struttura del quotidiano
5. Occupazione e attivazione

Modulo 4 – Medicina e cura

1. Cambiamenti dovuti all'età
2. Malattie nella vecchiaia
3. Infezioni
4. Rapporto con i medicinali
5. Primo soccorso
6. Emergenze reali
7. Cura del corpo
8. Aiuti alla mobilizzazione
9. Informazioni: cinestetica e transfer

Ricettario della cucina regionale - Veneto

Ogni modulo è fornito di indice dettagliato dei contenuti.
Come materiale aggiuntivo è fornito inoltre un curriculum del corso di formazione.

Come posso usare questo manuale?

Questo manuale consiste di 4 moduli. Ogni modulo ha diversi capitoli. All'inizio di ogni capitolo trovate un Infobox con il titolo "obiettivi di apprendimento". In questo Infobox c'è scritto quali contenuti imparate in questo capitolo. Questo Infobox appare ad esempio così:

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Conoscere il lavoro di un assistente domiciliare 24/24 ore
- ✓ Conoscere le diverse attività di un assistente domiciliare 24/24 ore
- ✓ Imparare come si gestisce un libro spese di casa

Se si vuole lavorare in un Paese come assistente domiciliare 24/24 ore, bisogna conoscere bene la lingua del Paese.

Per questo motivo nel manuale ci sono anche molti esercizi linguistici.

Vocabolario

Quando vedete una cornice **rosa**, si tratta di un esercizio di lessico. Qui imparate nuove parole importanti, necessarie per il vostro lavoro di personale di assistenza 24/24 ore. Le parole importanti di un capitolo e che vi servono per la pratica lavorativa sono **verdi** e in **grassetto**. Trovate queste parole anche in una lista alla fine del manuale. Lì potete tradurre queste parole anche nella vostra lingua.

Comunicazione

Quando vedete una cornice **violetta**, si tratta di un esercizio di comunicazione. Qui imparate come potete comunicare nel vostro lavoro di personale di assistenza 24/24 ore. Esercitate la lingua parlata così come la usate nel lavoro di assistente.

Grammatica

Quando vedete una cornice **arancione**, si tratta sempre di un esercizio di grammatica. Vedete quale grammatica imparate in questo libro anche nell'indice dei contenuti.

Buon divertimento nello studio con questo manuale!

Sommario

1. Fare la spesa	9
1.1 Negozi per gli acquisti.....	9
1.2 Nel supermercato	11
1.3 La spesa: cos'è importante!	15
1.4 Capire le etichette	18
1.5 Etichette sugli alimenti	19
1.6 Simboli di lavaggio	26
2. Una sana alimentazione	29
2.1 Abitudini alimentari degli anziani.....	29
2.2 Problemi particolari nell'alimentazione	33
2.3 La piramide alimentare	42
2.4 Elementi nutritivi	44
2.5 Il pane.....	48
2.6 Erbe aromatiche e spezie	49
2.7 Scegliere correttamente gli alimenti	52
3. Elettrodomestici e utensili da cucina	56
3.1. Arredamento della cucina.....	56
3.2. Pentole e padelle.....	60
3.3 Risparmiare energia – consigli pratici	64
4. Pulizia della casa e dell'appartamento	66
4.1 Pulire la casa e l'appartamento	66
4.2 Detergenti.....	70
4.3 Fare le pulizie in modo strutturato	72
4.4 Situazioni particolari	75
4.5 Gestione dei rifiuti, raccolta differenziata e smaltimento	76
5. Libro delle spese.....	81
Soluzione degli esercizi	84

1. Fare la spesa

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Identificare i negozi per fare la spesa
- ✓ Definire le diversità nel fare la spesa nel paese d'origine e paese ospitante

Dove fate la spesa nel vostro paese d'origine?
Dove ci sono i prodotti più convenienti?



1.1 Negozi per gli acquisti

Dove si fa la spesa nel paese ospitante?	Nomi di negozi
Negozietto sotto casa	Piccolo negozio nel vicinato per cibo e articoli per l'igiene e la pulizia della casa
Supermercato	Negozio medio-grande nel quartiere per cibo e articoli quotidiani
Ipermercato	Grande negozio in periferia o nei centri commerciali per cibo, articoli per l'igiene e la pulizia della casa, elettronica, abbigliamento, giocattoli, articoli sportivi, ecc.
Discount	Negozio con prezzi convenienti, assortimento ridotto e pochi articoli di marca

Drogheria	Negozi per articoli per l'igiene personale e la pulizia della casa	
Negozi di frutta e verdura	Qui ci sono molti tipi di frutta e verdura (mele, pere, banane, ananas, pesche, ciliegie, arance, noci, mandorle, insalata, patate, carote, peperoni, zucchine, cipolle, aglio,...)	
Panificio	Qui ci sono molti tipi di pane e prodotti da forno (pizze, focacce, croissant,...)	
Macelleria	Qui ci sono molti tipi di carne (manzo, vitello, maiale, pollo, pecora, tacchino,...) e salumi (salame, mortadella, prosciutto ...)	
Pescheria	Qui ci sono pesci d'acqua dolce e salata: trote, carpe, anguille, salmone, aringa, merluzzo, platessa, sardine, gamberetti, calamari, cozze ...)	
Mercato	In un quartiere o nella piazza del paese ha luogo ogni settimana il mercato ambulante. Qui ci sono cibo e vestiti.	



Dove preferite fare la spesa?
Cosa vi piace in particolare di
quel posto?

1.2 Nel supermercato

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Conoscere i reparti nel supermercato.
- ✓ Imparare a fare un colloquio nel negozio.
- ✓ Imparare il vocabolario della spesa.

I prodotti (latte, carne, detersivi, ...) si trovano in reparti diversi nel supermercato. Leggete il testo e aggiungete le informazioni mancanti nella tabella.

L'angolo frutta e verdura	Frutta fresca e verdura fresca, frutta tropicale, frutta secca	
Il banco frigo	Latte fresco, yogurt, formaggio confezionato, uova	
L'angolo dei surgelati	Verdure surgelate, carne surgelata, pesce surgelato, pizza, gelato, cibi pronti	
Banco della carne	Carne di maiale, manzo, vitello, pollo, pecora ...	
Gastronomia	Pane, pasticcini, formaggio, affettati, cibi pronti ...	
Scaffali per gli alimenti deperibili	Pasta, riso, farina, marmellata, miele, caffè, tè, zucchero, sale e spezie, biscotti, patatine, frutta secca, latte, acqua, succhi di frutta, birra, vino ...	

Scaffali per i detersivi	Detergenti, detersivi per piatti, prodotti per la pulizia, carta igienica, panni per la pulizia, spugne, ...	
Scaffali per l'igiene personale	Dentifricio, collutorio, shampoo, sapone, deodorante, dopobarba ...	
Scaffali per gli animali domestici	Mangimi e prodotti per la cura di cani e gatti	

**Che reparti ci sono nel supermercato?
Quali prodotti si possono trovare in ogni reparto?**



Reparto	Prodotti

Dove si trova ... (fare una croce)

- Salame** Pescheria Panificio Macelleria
- Pasta** Negozio di verdure Supermercato Reparto cura del corpo
- Detergente** Gastronomia Frutta e verdura Ripiano pulizia della casa

Fare acquisti al panificio
Ordinate il dialogo (numeri 1-10)

Ciao!

Buongiorno,
vorrei un paio di panini!

Guardi, abbiamo
diversi tipi di "panini".

No grazie, questo è tutto!
Potrei avere una borsetta?

Come prego? Mi scusi, non
ho capito bene!

Che tipo di panini vuole?

Prego! Le serve altro?

Sì certo,
in tutto sono 3,50 euro.

Grazie mille.
E arrivederci!

Oh, mi scusi. Per favore
cinque panini integrali e un pezzo di
pane bianco.

1 Buongiorno!
Che cosa desidera?

Fare acquisti in macelleria
Esercitatevi con il/i vicino/i in un dialogo sull'acquisto di salumi e carne.

Aggettivi indefiniti

singolare		plurale	
maschile	femminile	maschile	femminile
poco	poca	pochi	poche
diverso	diversa	diversi	diverse
tanto	tanta	tanti	tante
parecchio	parecchia	parecchi	parecchie
molto	molta	molti	molte
troppo	troppa	troppi	troppe
tutto	tutta	tutti	tutte

Completa le frasi usando gli aggettivi indefiniti elencati.

♦ troppo ♦ parecchi ♦ pochi ♦ tutta ♦ tutto

- Per fare un panino bastano minuti.
- Mio cugino lavora nel supermercato e guadagna soldi.
- In questo periodo mi va male.
- Non posso pulire l'appartamento in dieci minuti.
- Nel negozio c'è rumore, andiamo via.

Scrivi una frase per i seguenti aggettivi indefiniti.

- molte: _____
- troppi: _____
- diverse: _____
- parecchie: _____
- tanti: _____
- moltissime: _____

Inventa una risposta che contenga un aggettivo indefinito.

1. C'è ancora dal pane?
2. Quante persone partecipano alla gara?
3. Ci sono monumenti nel Veneto?
4. Hai dei peperoni rossi?
5. Quante ore hai dormito oggi pomeriggio?

1.3 La spesa: cos'è importante!

Obiettivo di apprendimento

- ✓ Imparare a fare la spesa con i criteri giusti.



Suggerimenti utili per la lista della spesa

- Il **prezzo** di cibi come la verdura cambia a seconda della stagione (primavera-estate-autunno-inverno) e del negozio
- Comprare prodotti di **stagione**
- Comprare **prodotti locali**
- Comprare solo quanto viene effettivamente mangiato
- Comprare a buon mercato prodotti freschi e beni durevoli
- **Offerte:** nei supermercati ci sono sempre prodotti a prezzi ridotti
- Controllare la **data di scadenza** dei prodotti freschi e confezionati
- I **prodotti di marca** si trovano sugli scaffali a livello degli occhi, prodotti **economici** e marche minori sono più in alto o più in basso
- Portare le borsette per la spesa da casa e riutilizzarle
- Controllare sempre il **prezzo al chilo** o al **litro**, non solo il prezzo della singola confezione
- Conservare lo **scontrino** per la persona assistita o per i suoi famigliari e raccoglierlo nel libro delle spese.

Domande sul testo

1. Il prezzo varia a seconda di a) e b)
2. Nel supermercato ci sono sempre ridotti
3. Quando si fa la spesa bisogna sempre controllare la del prodotto.
4. Le marche commerciali si trovano o dei prodotti di marca.
5. Porto le borsette per la spesa
6. Lo scontrino viene raccolto nel

Grammatica – Condizionale



Leggete ancora una volta il dialogo „Fare acquisti al panificio“.

Cosa significano le forme: vorrei, potrei?
In che situazioni si usano queste forme?

Leggete le regole per il condizionale e fare gli esercizi.

Significato

Il condizionale viene utilizzato in italiano per la formula di cortesia:

„Vorrei un chilo di carne“ (Voglio comprare un chilo di carne)

Forme

essere	avere	dovere
io sarei	io avrei	io dovrei
tu saresti	tu avresti	tu dovresti
egli sarebbe	egli avrebbe	egli dovrebbe
noi saremmo	noi avremmo	noi dovremmo
voi sareste	voi avreste	voi dovrete
essi sarebbero	essi avrebbero	essi dovrebbero

Volere

Il verbo volere viene utilizzato al condizionale per esprimere un desiderio: vorrei un caffè („io voglio“ potrebbe sembrare poco cortese!)



Essere cortesi!

Svolgete i seguenti esercizi con il condizionale.

1 – Completate con il verbo "volere" nella forma corretta.

- _____ qualcosa da bere?
- _____ 10 panini.
- _____ andare al cinema oggi.
- _____ parlare con la signora Rossi?
- Loro _____ un caffè

2 – Scegliete il verbo corretto: potresti / potreste / dovrei / vorrei / avrei / sarebbe / potrebbe / potrei

1. _____ aprire la porta per favore?
2. _____ disturbare un momento?
3. _____ bisogno di un'informazione.
4. _____ mezzo chilo di bistecca di manzo.
5. _____ pagare alla cassa per favore?
6. _____ possibile avere una borsa della spesa?
7. _____ aiutarmi per favore?
8. _____ fare una breve telefonata.

3 – Costruite delle frasi!

1. due fette di torta / per favore / vorremmo

2. il telefono / usare / per favore / potrei?

3. la finestra / per favore / potresti / aprire?

4. disturbarla / potrei / più tardi?

5. Dovrei / ancora / un pò di spesa / fare.

1.4 Capire le etichette

Obiettivo di apprendimento

- ✓ Imparare dei simboli importanti sui prodotti.

Che informazioni trovate sulle etichette?
Raccogliete idee in classe!

Chiedete al vostro compagno di classe: cosa significa il simbolo?



Codice a barre: informazioni su prezzo, origine, quantità ...
Viene letto alla cassa dallo scanner.



Materiale riciclabile per la raccolta differenziata



Simbolo internazionale del riciclaggio per i materiali riciclabili



Non disperdere nell'ambiente dopo l'uso



Ecolabel:
marchio di qualità ecologica



Pericolo per pelle e occhi



Pericoloso per l'ambiente



Collegate i seguenti termini:

- confezione → una specie di cauzione per bottiglie e lattine
ciò che si può riutilizzare
qui dentro c'è il prodotto
- deposito → luogo di produzione e confezionamento
si raccolgono separatamente carta,
vetro, plastica, ecc.
- raccolta differenziata → da dove viene il prodotto
usare, adoperare
regole
- riciclabile
- origine
- prodotto
- linee guida
- utilizzare

1.5 Etichette sugli alimenti

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Comprendere un'etichetta per alimenti.
- ✓ Conoscere le sostanze che compongono il cibo.

Perché è importante conoscere con certezza gli alimenti?

Indicate diverse motivazioni:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Come scegliete gli
alimenti al
supermercato?

Letture

Il contenuto degli alimenti è importante per una dieta sana. Ciò vale soprattutto per chi soffre di allergie. Non si possono comprare alimenti che hanno conseguenze dannose. Le etichette descrivono queste importanti informazioni. Le etichette aiutano a comprare il prodotto più adeguato per la salute, il sapore o per esigenze particolari. L'etichetta si trova direttamente sul prodotto o sulla confezione.



Sull'etichetta di un alimento si trovano le seguenti informazioni:

- **produttore;**
- **nome** e origine del prodotto;
- **data** di confezionamento;
- **scadenza** del prodotto
- **prezzo;**
- **quantità** in **peso** o **volume** (peso netto);
- **ingredienti** o composizione;
- **valori nutrizionali** medi.



Rispondete ora alle seguenti domande:

1. Per chi possono essere pericolosi gli alimenti?

2. Dove si trova l'etichetta?

3. Quando le etichette aiutano?

4. Quali informazioni si trovano su un'etichetta alimentare?

Simbolo	Significato
	Senza glutine (Gluten Free)
	Senza lattosio
	Agricoltura biologica

Conoscete questi simboli?
Cosa significano?

Informazioni nutrizionali

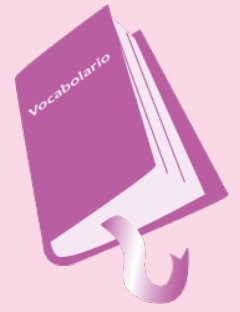
VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 ml	
Valore energetico	177 kJ/42 kcal
Grassi	1,8 g
di cui acidi grassi saturi	0,2 g
acidi grassi monoinsaturi	0,5 g
acidi grassi polinsaturi	1,1 g
Carboidrati	3,1 g
di cui zuccheri	2,6 g
Fibre	0,2 g
Proteine	3,3 g
Sale	0,3 g
Vitamina B2	0,21 mg**
Vitamina B12	0,38 mcg**
Vitamina D	1,0 mcg*
Calcio	160 mg*

*=20% **=15% - NRV: VALORI NUTRITIVI DI RIFERIMENTO

Valori medi	Per 100 g di cereali:	Per porzione (45 g)	%
Energia	2003 kJ 478 kcal	901 kJ 215 kcal	11%*
Grassi	21 g	9,3 g	13%*
di cui acidi grassi saturi	2,2 g	1,0 g	5%*
Carboidrati	59 g	26 g	10%*
di cui zuccheri	21 g	9,5 g	11%*
Fibre	7,2 g	3,2 g	
Proteine	10 g	4,7 g	9%*
Sale	0,60 g	0,27 g	5%*

* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal).





Comprensione del testo

Completate con i seguenti titoli:

1. Energia (valore energetico) degli alimenti
2. Carboidrati
3. Vitamine e sali minerali
4. Fibre
5. Le informazioni più importanti
6. Grassi
7. Sodio

Titolo: _____

Sugli alimenti confezionati ci sono le informazioni su componenti e ingredienti. Danno il valore nutrizionale dell'articolo. Anche la dose giornaliera suggerita dei nutrienti sta spesso sull'etichetta.

Le componenti più importanti sono:

- Energia
- Carboidrati
- Grassi
- Fibre
- Sale
- Vitamine e sali minerali



Titolo: _____

Il fabbisogno giornaliero di energia di una persona si misura in Kilojoule o in Kilocalorie. Il valore energetico dipende dagli elementi nutritivi.

Titolo: _____

Sull'etichetta è riportata la quantità di zuccheri e carboidrati per 100 grammi di prodotto. Con questi elementi nutritivi il corpo riceve l'energia necessaria alla vita.

Titolo: _____

Anche i grassi sono scritti sull'etichetta per 100 grammi di prodotto. Dovrebbero coprire tra il 25 e il 30% dell'energia giornaliera.

Titolo: _____

Sono ricchi di fibre soprattutto i prodotti integrali, la frutta a guscio, le patate, la verdura e la frutta. Hanno effetti positivi soprattutto per la digestione, per il diabete, il colesterolo e il cancro dell'intestino.

Titolo: _____

Il sodio è un elemento nutritivo importante. Si trova nel sale. In caso di pressione sanguigna elevata usatene poco o addirittura non usatelo.

Titolo: _____

Le vitamine e i sali minerali si contano in milligrammi (mg) o in microgrammi (μg).

Quali sono gli alimenti buoni per la dieta? Perché?

Gli acidi grassi – buoni o cattivi?	
Acidi grassi saturi	Ad es. in wurstel, speck, formaggi e latticini. Dovrebbero coprire non più del 10% della dieta giornaliera. Sono negativi per il colesterolo nel sangue.
Acidi grassi insaturi semplici	Ad es. in grassi vegetali come olio d'oliva, olio di colza, olio di arachidi. Sono buoni per la riduzione del colesterolo.
Acidi grassi polinsaturi	Sono prevalentemente contenuti nei grassi vegetali. Non possono essere prodotti dal corpo autonomamente. Sono positivi per la concentrazione di grassi nel sangue.
Acidi grassi trans	Ad es. in margarina, croissant, patate fritte surgelate, zuppe pronte liofilizzate, snack, krapfen, burro, cibo di fast food, pesce impanato e formaggio stagionato. Possono portare a un tasso di colesterolo elevato.

Aggettivi

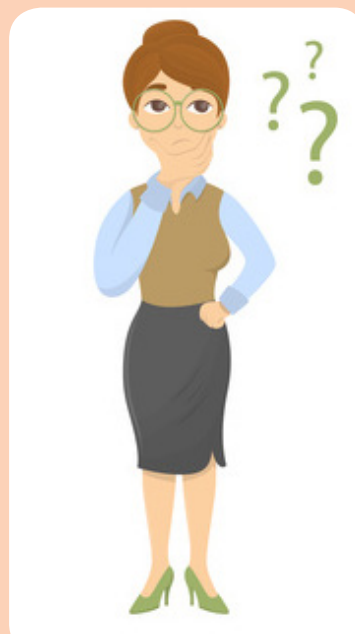


Sottolineate gli aggettivi nel testo e chiarite il loro significato:

Aggettivo	Significato	Esempi dal testo
Confezionato	<i>In una confezione, in un cartone o in plastica</i>	<i>Sugli alimenti confezionati</i>
necessario		

Riflettete:

- Come si usano gli aggettivi in italiano?
- Qual è la loro posizione?



Inserite i seguenti aggettivi:

◆ commestibili ◆ positive ◆ importanti
◆ giornaliero ◆ ricchi ◆ necessaria
◆ confezionati ◆ giornaliera

1. I grassi sono _____ per l'apporto energetico.
2. Tutti gli alimenti _____ contengono informazioni sugli ingredienti.
3. Con questi elementi nutritivi il corpo riceve l'energia _____ per la vita.
4. Hanno conseguenze _____ sulla digestione.
5. Le fibre alimentari sono fatte di cellule vegetali _____.
6. I prodotti integrali sono particolarmente _____ di fibre.
7. Il fabbisogno energetico _____ di una persona si misura in Kilo-calorie.
8. La razione _____ dovrebbe essere tra 20 e 35 g.

Esercitatevi con il vostro vicino sulle frasi con aggettivi, ad esempio riguardo all'acquisto di pane o carne.

1.6 Simboli di lavaggio

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Imparare a distinguere i capi di abbigliamento
- ✓ Capire come lavare e stirare i vestiti







Completate la tabella.
Quali vestiti si indossano in ...

	Paese d'origine	Paese di residenza
<i>Inverno</i>		
<i>Primavera</i>		
<i>Estate</i>		
<i>Autunno</i>		








Importante



Informazioni sulle temperature nelle etichette:

	95°C Bucato lavabile ad alte temperature. Lenzuola bianche e asciugamani.
	60°C Capi colorati. Capi colorati non lavabili ad alte temperature, ad esempio di cotone, modal, poliestere e fibre miste.
	40°C Capi colorati. Lavaggio ad esempio per articoli scuri di cotone, poliestere, fibre miste ecc.
	30°C Capi delicati/Lana. Articoli ad esempio in lana lavabile in lavatrice.




Simboli e significati

	Abbigliamento lavabile solo a mano
	Abbigliamento lavabile in lavatrice
	Abbigliamento da non lavare con acqua
	Abbigliamento asciugabile in asciugatrice
	Abbigliamento non asciugabile in asciugatrice
	Abbigliamento da stirare
	Abbigliamento da non stirare






Quali tessuti si lavano a 95°C?
Quali a 40°C?

Stirare in modo corretto



-  Simbolo con **1 punto**: ferro da stiro a 110°, per acrilico, nylon e acetato
-  Simbolo con **2 punti**: ferro da stiro a 150°, per poliestere e lana
-  Simbolo con **3 punti**: ferro da stiro a 200°, per cotone e lino

Per quali tipi di vestiti può essere importante?

	Vestiti
	
	
	
	
	



2. Una sana alimentazione

2.1 Abitudini alimentari degli anziani

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Imparare le differenze tra mangiare nel proprio paese d'origine e nel paese di residenza.
- ✓ Imparare a conoscere la corretta alimentazione per gli anziani.



In classe raccogliete idee e parole sul tema.



Anziani e
alimentazione

Cosa mangiano gli anziani nel vostro Paese?

Riempite la tabella!

Paese	Colazione	Pranzo	Cena	Extra

Leggete ora il testo. Prendete appunti sui problemi particolari degli anziani e su cosa si può fare per risolverli.

Anziani e alimentazione

La salute e l'età modificano le abitudini alimentari delle persone. Minor movimento e più lento ricambio dei tessuti portano a un minore bisogno energetico. Spesso si riduce l'appetito o manca la voglia di mangiare. Questo può causare una carenza di elementi nutritivi. Mangiare con troppo grasso può essere pericoloso e causare, ad esempio, un indice di colesterolo alto o la calcificazione di vene e arterie (arteriosclerosi). Per questo non si dovrebbero mangiare più di 80g di grasso al giorno.



Quali problemi ha l'anziano con l'alimentazione?



Fabbisogno di **calorie** fino a 33 anni: 100%
Fabbisogno di calorie da 33 a 55 anni: meno 10%
Fabbisogno di calorie fino a 75 anni: meno 15%
Fabbisogno di calorie a partire da 75 anni: meno 25%.

**Fabbisogno di calorie di una persona anziana:
ca. 7500-8500 kJ ovvero 1880-2130 Kcal**

Con l'età i muscoli diventano più deboli. Per questo sono importanti il movimento e la giusta dose di proteine. Fanno bene, ad esempio, il latte magro, lo yogurt, il latticello, la carne magra, i legumi (piselli, fagioli, lenticchie), i prodotti di soia e i cereali integrali. Ogni giorno si dovrebbero mangiare circa 50-70g di proteine per ogni chilo di peso corporeo.

Una corretta alimentazione è variata e gustosa. Così l'anziano mangia volentieri e non ha problemi di salute.

In caso di **diabete** e **allergie** l'anziano deve seguire una **dieta particolare**. In questi casi dovete concordare la dieta con i famigliari e il medico.

Consigli per un'alimentazione adeguata all'età

Importante:

- Scegliete alimenti con **elementi nutritivi** importanti (es. frutta, verdura, legumi, latticini magri ecc.).
- Sono importanti il pesce di mare e gli oli vegetali pregiati.
- Formaggio, tofu, carne di pollo e pesce contengono molte proteine.
- Sono sani i grassi non saturi come quelli dell'olio d'oliva, dell'olio di colza, dell'olio di lino, dell'olio di germe di grano oppure avocado e noci.
- Spezie e erbe aromatiche vanno bene.
- Sono sane la frutta e la verdura.
- Sono sani il latte magro, il formaggio magro, il pane e il pesce.
- La frutta frullata o i succhi di frutta fanno bene in caso di problemi respiratori.
- Fa bene bere molta acqua (almeno otto-dieci bicchieri).

Attenzione

- Non sono sani i grassi saturi come quelli della carne di maiale e di manzo, del tuorlo d'uovo e del burro.
- Attenzione con lo zucchero e il sale.
- Non preparate carne più di due volte a settimana.
- Poche uova e insaccati.



Mangiare sano

- Preparate cibo con molte fibre: cereali (pane, pasta, riso – preferibilmente integrali), legumi (lenticchie, fagioli), mele.
- Prevedete tre pasti regolari al giorno, eventualmente aggiungete piccoli snack a metà mattina e pomeriggio (uno yogurt oppure frutta oppure the e biscotti).
- Una colazione nutriente (fiocchi di cereali con latte o yogurt e frutta) dà energia per tutta la giornata.
- Una cena leggera aiuta ad addormentarsi prima e a dormire meglio.



Come dovrebbe mangiare l'anziano?

2.2 Problemi particolari nell'alimentazione

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Capire quanta acqua contengono gli alimenti.
- ✓ Conoscere come mangia correttamente l'anziano.
- ✓ Conoscere le malattie che richiedono una dieta particolare.

Bere

Quanto si dovrebbe bere in un giorno e perché? In quali situazioni bisognerebbe bere di più? Scrivete la vostra risposta.

Quali bevande conoscete?
Quali sono sane?
E quali no?

Leggete il testo e completate le vostre informazioni!

Gli anziani dovrebbero bere molta acqua durante i pasti e durante il giorno. Di solito però hanno poca sete e non chiedono acqua. Bevono poco per la paura dell'**incontinenza** o per danni alla prostata. A volte semplicemente si dimenticano.

Di mattina si bevono due bicchieri di acqua a **digiuno**. Otto-dieci bicchieri di acqua al giorno aiutano il corpo ad esempio per:

- Le funzioni dei reni
- L'**idratazione** della pelle
- Feci più morbide
- Evitare **stitichezza**
- Difendersi dal calore
- Trasportare sostanze nutritive e ossigeno



Rischi di mancanza di idratazione

- Pelle e mucose secche (labbra screpolate e secchezza della bocca), **stanchezza** e fatica nella concentrazione
- **Mal di testa** e vertigini
- Ridotte capacità corporee
- **Confusione** per i più anziani
- Stitichezza, predisposizione a infezioni delle vie urinarie e innalzamento della temperatura corporea



La carenza di liquidi può anche portare alla morte. Un uomo sano sopravvive solo 2-4 giorni senza acqua, e invece 30 giorni senza nutrirsi.

L'acqua negli alimenti

L'uomo prende molta acqua anche dagli alimenti. Il contenuto di acqua negli alimenti è diversificato:

- Frutta, verdura e latte contengono più dell'85% di acqua;
- Carne, pesce, uova, formaggio fresco contengono 50-80% di acqua;
- Pane e pizza contengono 20-40% di acqua;
- Pasta e riso cotto contengono 60-65% di acqua;
- Biscotti, torte secche e frutta secca contengono meno del 10% di acqua.

Perché l'anziano deve bere molta acqua?
Quali rischi per la salute esistono?

Alimento	Contenuto di acqua in %
Cetriolo	98
Cavolo	94
Latte	89
Mela	83
Uva	83
Patata	82
Pesce	81
Pollo	79
Uova	76
Carne	70
Formaggio	50
Pane integrale	42
Pane bianco	32
Riso	12



Fonte: www.paedagogik.net

Checklist per bere

Non date solo acqua agli anziani. Succhi di frutta, the, tisane, latte caldo o freddo sono ottime alternative. In ogni pasto ci deve essere una bevanda sul tavolo. Anche nei diversi luoghi della casa, ad esempio in cucina o in salotto, ci dovrebbe sempre essere una bevanda. Quando si beve il caffè, servite anche un bicchiere di acqua. E non dimenticate di scrivere un "protocollo del bere".

Se l'anziano lo desidera, potete dare all'anziano un bicchiere di vino o di birra durante o – meglio – alla fine del pasto. Questo stimola la **secrezione** dei succhi gastrici, allevia la digestione e l'anziano si sente bene (ma non più di un bicchiere al giorno). Vanno sempre evitati i superalcolici.

Come si può aiutare l'anziano a bere?

Mangiare

Anche con il mangiare ci possono essere dei problemi!

Cosa si può fare affinché gli anziani mangino volentieri e di più?

Raccogliete idee.



- Ci sono solo pochi alimenti che non contengono acqua (olio, zucchero).
- Nei giorni più caldi, in caso di febbre, vomito o dissenteria bisogna sempre bere di più.

Attenzione!

- L'alcol è un **veleno** per il corpo, perché toglie l'acqua.
- Alcuni **medicinali** proibiscono l'assunzione di alcol e di succo di pompelmo.



I pasti scandiscono la giornata dell'anziano, che dovrebbe essere felice di mangiare. Spesso gli anziani perdono l'**appetito**, perché hanno un senso del gusto ridotto. Per questo è importante preparare i pasti con cura. Inoltre, durante i pasti, ci si può intrattenere e rilassare insieme.

Checklist per mangiare

1. Preparate i pasti con cura e preparate la tavola con amore
2. Mangiate insieme all'anziano. A volte invitate un familiare o degli amici
3. Usate spezie come salvia, basilico, prezzemolo, origano, per aggiungere più gusto
4. Preparate all'anziano i piatti che mangia volentieri
5. Fatevi spiegare da loro le ricette e cucinate insieme
6. L'anziano non dovrebbe mangiare alcuni piatti (es. fritti, cioccolata): a volte però potete fare un'eccezione. È bello anche **viziarlo**, a volte.



Ora lavorate in coppia e costruite frasi come nell'esempio:

Ciao!

*L'anziano deve bere molto, per rimanere in salute.
Quando qualcuno beve troppo poco, può ammalarsi.*

Gioco: fate piccoli gruppi (tre o quattro persone) e scegliete 5 nuovi vocaboli che poi spiegate all'altro gruppo – che dovrà indovinare la parola!

Esempio: è un verbo, significa fare qualcosa di buono a qualcuno, ad esempio fare un buon cibo o portare i fiori ... **VIZIARE**

Importante durante il pasto dell'anziano

- La **protesi dentaria** è ben fissata.
- Fate attenzione alla posizione da seduto.
- Fate indossare un bavaglino all'assistito.
- L'assistito **mastica** correttamente. Questo aiuta la digestione.
- Controllate la temperatura del cibo. Le persone con demenza spesso non capiscono quando il cibo è troppo caldo.
- Le persone con malattie di demenza possono sviluppare preferenze e fastidi molto forti e non voler mangiare determinati piatti. Potrebbero anche voler mangiare troppo.
- Gli anziani spesso vogliono mangiare tutto anche se hanno una malattia come ad esempio il diabete. Nascondete alimenti dannosi.



Datevi consigli reciproci.

Dovresti/dovrebbe controllare la protesi dentaria!
Bisogna controllare la temperatura del tè!

Ciao!

Malattie

Problemi di salute	Quale alimentazione	Annotazioni

Quali problemi di salute può avere un anziano? Quali conseguenze può avere per la sua alimentazione?

Completate la tabella con le informazioni dai testi.

Diabete

Per un anziano con diabete si suggerisce una nutrizione di 3 pasti principali e due piccoli snack di pomeriggio e sera.

L'alimentazione deve contenere 10-20% di proteine, sia di origine animale che vegetale. I grassi (30%) devono essere soprattutto non saturi di origine vegetale.

I carboidrati devono comporre il 50-60% delle calorie totali. Bisogna evitare lo zucchero e il dolcificante saccarosio nei dolci, nella cioccolata e in molte bevande. La frutta molto dolce (uva, fichi, banane) deve essere limitata; meglio frutta con ridotto contenuto di zuccheri (mele, pere, agrumi). Si possono mangiare pane e pasta senza problemi.

Allergie alimentari

Anche gli anziani possono avere allergie e devono rispettare un'alimentazione prescritta dal medico. Un'allergia può portare anche a reazioni gravi.

- formicolio o bruciore in bocca,
- eruzione cutanea, **prurito** o eczema,
- gonfiore delle labbra, del viso, della lingua e della gola o di altre parti del corpo,
- mancanza di respiro, congestione nasale o **problemi di respirazione**,
- mal di pancia, diarrea, nausea o vomito,
- **capogiri**, svenimento o perdita di coscienza,
- shock anafilattico

Emergenza

- In caso di sintomi di allergia alimentare dopo un pasto, contattare subito il medico.
- In caso di sintomi di uno shock anafilattico, andare subito in ospedale.



Problemi di deglutizione

Gli anziani possono avere disturbi cronici con la **deglutizione**. Affinché mangino correttamente, bisogna fare attenzione ai seguenti consigli:

- stabilire degli orari ideali per i pasti e dare sufficiente tempo per mangiare
- dare molte piccole porzioni di cibo durante il giorno invece che tre pasti principali
- servire cibo con una consistenza misurata
- controllare che l'anziano deglutisca bene, prima di dare il boccone successivo
- una posizione corretta sulla sedia o sul letto rende più facile la deglutizione
- controllare che occhiali, apparecchi acustici, protesi dentali siano a posto
- l'assistito annusa e assaggia il cibo: così si rinforza l'appetito e si forma più **sali-va** in bocca
- non fare conversazione durante il pasto. L'anziano deve concentrarsi sul mangiare
- seguire un protocollo per i pasti
- in caso di peggioramento, contattare subito il medico.

Come può essere evitato un disturbo di deglutizione?

ALIMENTI SCONSIGLIATI	ALIMENTI CONSIGLIATI
Liquidi (latte, brodo, succo di frutta, acqua, the, tisane)	Acqua o bevande con addensanti
Legumi (evitare la scorza dei piselli, fagioli, lenticchie, ceci)	Verdura e legumi omogeneizzati
Dolci secchi (si sbriciolano velocemente in piccoli pezzi)	Budini, creme, gelati (se non surgelati)
Cibi con parti sia liquide che solide (es. minestre di brodo, macedonia, yogurt con pezzi di frutta)	Cibo omogeneizzato o frullato (cibi che sono stati frullati con un mixer o con un frullatore)
Cibi con due temperature, caldo-freddo (es. Frutta con gelato)	Cibi con una temperatura omogenea (caldo o freddo, non tiepido)
Formaggio morbido che si attacca al palato	Formaggio tenero
Verdura a filo lungo (finocchio, carciofo, insalata, cavoli, fagiolini con filo)	Verdura frullata, purè di patate



Scegliete l'alternativa corretta.

- **Gonfiore** della gola, che causa problemi di respirazione, innalzamento della frequenza cardiaca, capogiri, **perdita di coscienza**, sono sintomi per:

- diabete
- allergia alimentare
- shock anafilattico

- Lo shock anafilattico avviene quando l'anziano:

- mangia troppo pane
- beve poco
- ha un'allergia alimentare

- Quali alimenti sono adatti per un anziano con problemi di deglutizione:

- cibi con una parte liquida e una solida
- liquidi (latte, brodo, succhi di frutta, acqua, thè, tisane)
- cibi omogeneizzati o frullati

Scegliete la risposta giusta

Rispondete: vero o falso	VERO	FALSO
L'alimentazione deve contenere 10-20% di proteine, sia di origine animale che vegetale		
Per un anziano con diabete è suggerita un'alimentazione con 4 pasti principali e 1 piccolo snack al pomeriggio e alla sera		
Una corretta posizione sulla sedia o sul letto rende più facile la deglutizione		
Formicolio o bruciore in bocca, eruzione cutanea, prurito o eczema suggeriscono un'allergia alimentare		
In caso di shock anafilattico non bisogna chiamare il medico		

2.3 La piramide alimentare

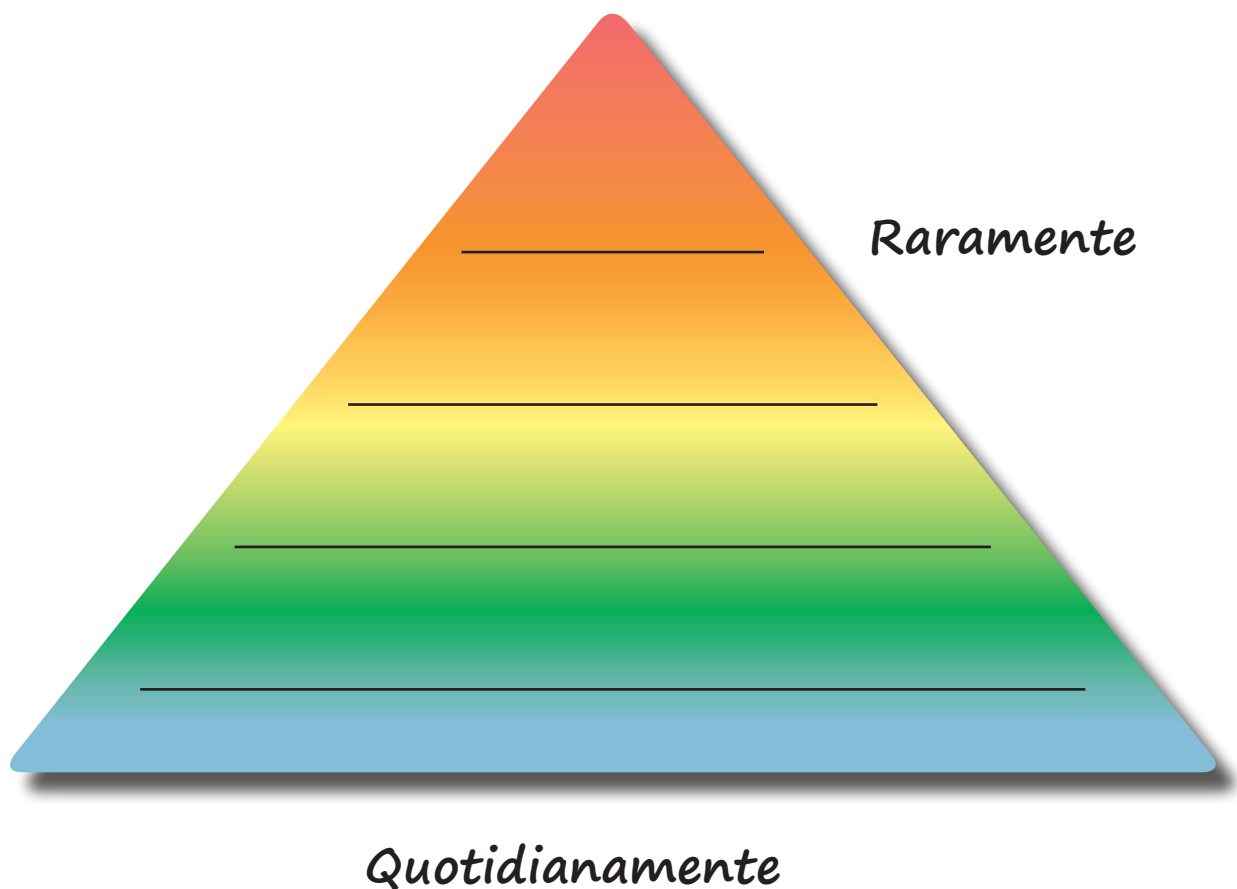
Obiettivi di apprendimento

- ✓ Imparare a conoscere le tempistiche dell'alimentazione.
- ✓ Conoscere quali sono gli alimenti più o meno sani.

Inserite diversi alimenti nella piramide vuota. Poi controllate la piramide corretta e confrontatela con la vostra.

Consiglio! Sotto stanno gli alimenti per ogni giorno, mentre gli alimenti che stanno in alto nella piramide non si dovrebbero mangiare ogni giorno.

Cosa sapete sulla piramide alimentare?



2.4 Elementi nutritivi

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Conoscere le carenze nutrizionali.
- ✓ Imparare il valore dei componenti del cibo.
- ✓ Fare un piano alimentare adatto agli anziani.

Lo stato nutrizionale degli anziani

Molti anziani purtroppo non si nutrono in maniera ottimale. Alcuni medicinali, come gli antireumatici, possono portare a un'alimentazione scorretta.

Ci sono diverse situazioni di carenza:

- Sovra- o **sottopeso**
- **Carenza** di proteine
- Carenza di vitamine
- Vitamina C (limoni, peperoni) per il sistema immunitario
- D (latte, uova) per le ossa
- B1 (cereali) per i nervi
- B12 (latte, pesce, carne) per la formazione dei **globuli rossi**
- Carenza di minerali
 - ◊ **Calcio** per le ossa
 - ◊ **Sale** (sodio)
 - ◊ Oligoelementi come il **ferro** per il trasporto dell'ossigeno nel sangue
 - ◊ **Magnesio** per i muscoli (in carenza di tonicità muscolare)
 - ◊ **Iodio** per la crescita (lo iodio si aggiunge al sale)
- Carenza di liquidi (soprattutto nei mesi estivi)
- Carenza di fibre (cereali, legumi, frutta)

Quali elementi nutritivi conoscete (es. grassi)?
In quali alimenti si trovano?



Componenti degli alimenti

Zuccheri

Funzione: danno energia

Consigli: mangiare zucchero e cibi dolci sono in piccole quantità, perché la **glicemia** può crescere e diminuire rapidamente.

Come sostituzione dello zucchero si possono usare dei dolcificanti (aspartame, saccarina, sorbitolo e xilitolo).

Carboidrati

Funzione: Energia per la crescita e le attività dell'organismo.

Dove si trovano: pane, pasta, riso

Consigli: Sono indispensabili, però si trasformano in zuccheri. Per questo è meglio mangiarne solo piccole quantità.

Fibre alimentari

Funzione: rendono le **fece** morbide e compatte; evitano alcuni disturbi intestinali e la stitichezza.

Dove si trovano: Nella frutta e nella verdura, nei legumi e nei prodotti integrali.

Consigli: Dovrebbero essere assunti in grosse quantità.

Grassi o lipidi

Funzione: portano energia, mantengono il **calore corporeo**.

Dove si trovano: olio, burro.

Consigli: i diabetici corrono il pericolo di subire problemi di cuore o vascolari. Fare attenzione al colesterolo e ai grassi saturi. Per le salse, meglio usare olio piuttosto che burro.

Vitamine

Funzione: Regolano i processi chimici dell'organismo e aiutano a trasformare i grassi in energia.

Dove si trovano: Frutta e verdura, carne, pesce e uova (v. la tabella sottostante).

Sali minerali (ferro, calcio, fosforo, magnesio, potassio, sodio)

Funzione: Rinforzano le **ossa**; regolano il bilancio idrico e le difese dell'organismo.

Dove si trovano: latte e latticini, verdura, frutta secca, legumi, carne rossa, uova.

Rispondete.

1. Perché gli zuccheri possono essere pericolosi? _____
2. Cosa danno i carboidrati? _____
3. Per cosa sono buone le fibre alimentari? _____
4. Perché sono importanti i grassi? _____
5. Cosa fanno le vitamine? _____
6. Cosa portano i sali minerali? _____





Quali alimenti sono utili in caso di carenza di:

1. Proteine? _____
2. Vitamine? _____
3. Sali minerali? _____
4. Liquidi? _____
5. Fibre? _____



Vitamine	
Vitamina A	Fegato, arance, frutta gialla matura, verdura in foglie, carote, zucca, spinaci, pesce, latte di soia, latte
Vitamina B1	Carne di maiale, farina di avena, riso integrale, alimenti vegetali, patate, fegato, uova
Vitamina B2	Latticini, banane, popcorn, fagiolini, asparagi
Vitamina B3	Carne, pesce, uova, molti vegetali, funghi, noci
Vitamina B5	Carne, broccoli, avocado
Vitamina B6	Carne, alimenti vegetali, noci, banane
Vitamina B7	Uovo crudo, fegato, arachidi, verdura verde
Vitamina B9	Verdura in foglia, pasta, pane, cereali, fegato
Vitamina B12	Carne e altri prodotti animali
Vitamina C	Molti tipi di frutta e alimenti vegetali, fegato
Vitamina D	Pesce, uova, fegato, funghi (e luce solare!)
Vitamina E	Molti tipi di frutta e verdura, noci e semi
Vitamina K	Verdura verde in foglie come spinaci, tuorlo d'uovo, fegato

Ora stendiamo insieme un piano alimentare per persone anziane.

<p>Colazione</p> <p><i>Latte</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		<p>Pranzo</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<p>Merenda</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		<p>Cena</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

2.5 Il pane

Obiettivo di apprendimento

- ✓ Conoscere i diversi tipi di pane nel Paese ospitante.

Cos'è il pane?

Ci sono molti tipi diversi di pane. Si differenziano per **ingredienti**, forma e prezzo.

Gli **ingredienti di base** per il pane comune sono: farina di grano tenero tipo "0", acqua, lievito e sale. Altri tipi di pane possono contenere anche olio, strutto di maiale, latte, malto, semi, olive, uvetta. Il pane integrale è fatto con farina integrale e contiene per questo molte fibre. I tipi di pane più morbido sono il pane al latte e il pane arabo.

Per l'alimentazione degli anziani, il pane è molto importante. Nella scelta del pane bisogna considerare sia le preferenze dell'assistito che i suoi problemi di salute, ad esempio in caso di una protesi ai denti.

Il pane è un alimento importante nel vostro Paese d'origine?

Rispondete:

Quali tipi di pane conoscete già?



2.6 Erbe aromatiche e spezie

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Conoscere erbe e spezie del Paese ospitante.
- ✓ Conoscere il valore di erbe e spezie.

Proprietà di erbe e spezie

Erbe e spezie danno al cibo un profumo e un gusto piacevole. Molti possono essere usati con scopi di salute. Le funzioni più importanti sono:

- **Conservazione** degli alimenti (sale, peperoncino, rosmarino)
- Rafforzamento del gusto di piatti con aroma poco intenso (glutammato, vaniglia, burro)
- Stimolazione dell'appetito con gusti amari (liquori amari, rosmarino, scorza d'arancia)
- Stimolazione della digestione (pepe, sale, aceto)
- Aiuto per **crampi intestinali** e riduzione di **flatulenza** (finocchio, anice, cumino)
- Stimolazione della formazione dei liquidi biliari, aiuto alla digestione dei grassi (cipolla, aglio)
- Miglioramento più economico della flora intestinale (zenzero, aglio)
- Attivazione afrodisiaca, attivazione del sistema cardiocircolatorio (chiodi di garofano, peperoncino, zenzero, semi di cacao)
- Aiuto alla concentrazione e all'umore (semi di cacao, chicchi di caffè, guaranà, noci di cola)
- Rilassamento, calmante, aiuto al sonno (salvia, noce moscata)

Quali erbe e spezie conoscete?
Come utilizzate erbe e spezie nel vostro Paese d'origine?

Erbe aromatiche e spezie nel vostro Paese d'origine

Riempite la tabella. Quando non conoscete il nome della spezia, chiedete al vostro vicino.

Fonte: de.wikipedia.org


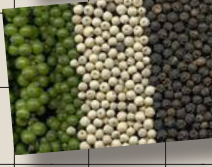
	Nome	Quali cibi?
	<u>Basilico</u>	<u>Insalata, zuppe</u>
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

Foto: <https://de.wikipedia.org>



Scegliete un vocabolo e spiegatele ai vostri compagni!

◆ Erbe aromatiche

◆ Profumo

◆ Sapore

◆ Amaro

◆ Crampi intestinali

◆ Flatulenza

◆ Stimolazione della digestione

◆ Aiuto per l'umore

◆ Rilassamento

◆ Aiuto per il sonno

2.7 Scegliere correttamente gli alimenti

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Conoscere la corretta conservazione degli alimenti.
- ✓ Imparare la scala di temperatura.
- ✓ Capire la conservazione in frigorifero.

Rispondete:

Quali metodi di conservazione conoscete? (freddo, ...)

Quanto a lungo si possono **conservare** in frigorifero i seguenti alimenti?

Fate una lista:

Carne _____ Pesce _____ Latte _____

A cosa bisogna prestare attenzione già durante l'acquisto?

Leggete il testo qui sotto e confrontate le informazioni!

È importante conservare correttamente gli alimenti. Così si evitano infezioni che danneggiano la salute. Latticini, carne, uova, salse, piatti pronti e prodotti **surgelati** si deteriorano presto. I **germi** dannosi per l'uomo preferiscono temperature tra 15 e 55 gradi. La maggior parte muore a temperature tra 70 e 80 gradi e al freddo non crescono.

Le alte temperature estive fanno andare presto a male gli alimenti. Con la siccità il pane e il formaggio diventano duri. Troppa umidità invece crea grumi nel sale. Però anche l'ossigeno dell'aria può distruggere le vitamine. Gli alimenti con molte proteine si danneggiano presto, come ad esempio i molluschi e il pesce.

Perché non si devono mangiare gli alimenti dopo la data di scadenza?

Attenzioni importanti

- Fare attenzione alla data di scadenza
- Buttare via gli alimenti con la **muffa**
- Lavarsi le mani dopo aver toccato il tuorlo d'uovo o il pesce fresco
- Mettere subito in frigorifero gli avanzi di cibo e tenerli in un contenitore di vetro

Scala di temperatura

Nessuna proliferazione di batteri	-45°C	Rapido congelamento del cibo
Nessuna proliferazione di batteri	-18°C	Temperatura di stoccaggio in congelatore
Scarsa proliferazione di batteri	0-1°C	Temperatura di stoccaggio di pesce fresco in ghiaccio
Ridotta proliferazione di batteri	2-4°C	Conservazione di carne, latticini, pietanze e scongelo
Ridotta proliferazione di batteri	6-8°C	Conservazione di verdura, frutta e uova
Proliferazione di batteri	18°C	Conservazione di prodotti secchi, da conservare al fresco
Crescita ottimale dei batteri	37°C	Massima temperatura ambiente in cucina
Inizio della morte di batteri	70°C	Pastorizzazione
Vasta morte di batteri	72°C	Temperatura interna della carne cotta
Massiva morte di batteri	75°C	Temperatura di conservazione con il calore
Nessuna possibilità di vita	100°C	Ebollizione

Il frigorifero

In un **frigorifero** domestico moderno si distinguono diverse zone di temperatura:

- Il ripiano più alto è il più caldo. Lì si mettono piatti cotti e marmellate
- I latticini (yogurt, formaggi) vanno posizionati nell'area centrale
- Il ripiano più freddo con circa 2°C è quello più basso, sopra ai cassetti per frutta e verdura. Il posto giusto per carne e affettati
- I cassetti in basso sono a circa 8°C, comodi per frutta e verdura. Le vitamine e l'aspetto dei cibi rimangono inalterati
- Gli scomparti sull'interno della porta vanno bene per burro e uova
- I frigoriferi moderni hanno spesso una zona a 0°C. Qui gli alimenti rimangono freschi molto a lungo.



Oggi ogni frigorifero ha un congelatore. Si trova sopra o sotto al frigorifero. Qui si possono conservare gli alimenti surgelati. Le stelline sul frigorifero danno la temperatura minima e la durata della conservazione.

Legenda delle indicazioni a stelline per congelatori

Indicazione	Temperatura	Modalità di utilizzo
	$<0\text{ C}$	Non adatto per conservare alimenti surgelati (soprattutto per cubetti di ghiaccio)
*	$\leq -6\text{ C}$	Adatto per breve conservazione di alimenti surgelati (circa 1 settimana)
**	$\leq -12^{\circ}\text{C}$	Adatto per la conservazione di alimenti surgelati fino a circa 2 settimane
***	$\leq -18\text{ C}$	Adatto per lunga conservazione di alimenti surgelati
****	$\leq -18^{\circ}\text{C}$	Adatto per lunga conservazione di alimenti surgelati, adatto per congelare senza intaccare lo stato di congelamento degli alimenti

Fonte: de.wikipedia.org

Ciao!

Fate domande ai vostri vicini

In quali reparti del frigorifero si conservano gli alimenti:

Uova	Porta
Banane	

Frase secondarie



Regola: la maggior parte delle frasi secondarie è introdotta da una congiunzione. Il significato delle congiunzioni deve essere imparato come tutti i vocaboli:

- *perché (causale)* – mangio qualcosa perché ho fame.
- *Quando (temporale)* – quando ho tempo, studio italiano.
- *Se (condizionale)* – se ho tempo, studio italiano.
- *Per + infinitiva (finale)* – vado a scuola per imparare meglio l'italiano.

Importante: ci sono anche frasi secondarie senza una congiunzione introduttiva: "È importante congelare correttamente gli alimenti" (frase infinitiva).

Unite le seguenti frasi.

È importante	→	per essere in forma
Studiamo italiano		conservare correttamente gli alimenti
Lei fa i compiti per casa		per imparare più vocaboli
Lui fa sport		perché sono più sani
Leggiamo molto		perché vogliamo lavorare in Italia
Compro alimenti freschi		quando ha tempo

Riempite con la congiunzione corretta.

1. Mangio volentieri frutta e verdura, _____ sono sane.
2. Cucino volentieri _____ ho tempo.
3. Metto la carne in frigorifero _____ conservarla correttamente.
4. Mia madre cuoce volentieri le torte _____ ama le cose dolci.
5. Leggo la ricetta _____ imparare a cucinare meglio.
6. Sto sempre attento alla data di scadenza _____ faccio la spesa.
7. Va ogni giorno a fare la spesa _____ servirsi di alimenti freschi.
8. Sono contenta _____ incontro delle amiche facendo la spesa.

3. Elettrodomestici e utensili da cucina

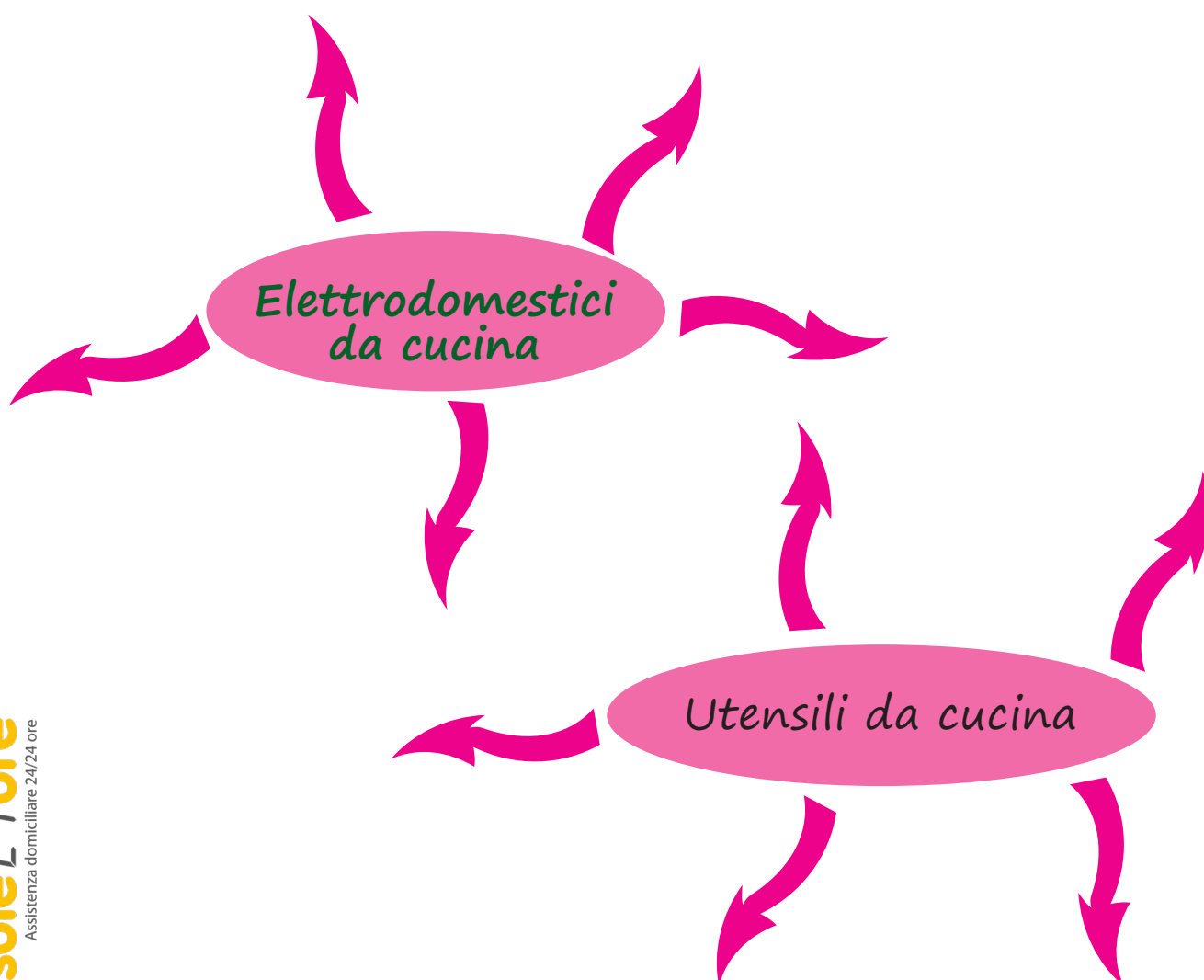
3.1. Arredamento della cucina

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Imparare il vocabolario degli elettrodomestici e utensili da cucina.
- ✓ Apprendere il funzionamento degli elettrodomestici da cucina.

Quali elettrodomestici e utensili da cucina conoscete? Per quale scopo vengono utilizzati?

Leggete il testo e compilate la tabella sottostante!



Elettrodomestico

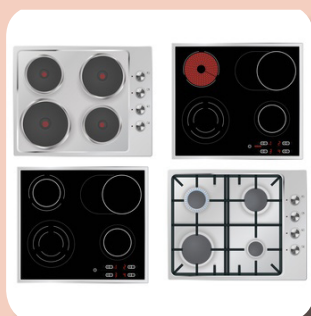
Consigli

Microonde



1. Considerare il tempo di cottura indicato sull'etichetta del prodotto.
2. Utilizzare solo contenitori per microonde.
3. Non utilizzare contenitori chiusi!
4. Mescolare o girare tutti i cibi dopo qualche minuto.
5. Forare gli alimenti con una pelle spessa (per esempio le salsicce), affinché non scoppino.

Forno



1. Fornelli a gas: controllare più volte durante il giorno se le manopole sono chiuse. Le persone anziane potrebbero dimenticarsene.
2. Fornelli elettrici: spesso le piastre scaldano a lungo. Il contatto può causare ustioni.
3. Piano cottura a induzione: utilizzare solo pentole magnetizzabili. Non utilizzare pentole in alluminio, rame, ceramica, gres e acciaio inox.
4. Quando si cucina non indossare sciarpe o abiti larghi.

Lavastoviglie



1. Attivarla solo quando è ben riempita. In caso di poche stoviglie lavare a mano.
2. Impostare il programma di lavaggio corretto.
3. Usare solo stoviglie lavabili in lavastoviglie.
4. Dosare bene il detersivo.

Lavorate a coppie e completate la tabella:

<i>Elettrodomestico</i>	<i>Per cosa deve essere utilizzato?</i>	<i>Parole importanti</i>
Microonde		
Forno		
Lavastoviglie		
Altri elettrodomestici		

Utensili da cucina

Esempi: Con la pentola lessa le patate. /
Con la padella cucino le uova ...

Domandate al vostro partner:
Perché hai bisogno della pentola?
Che cosa fai con la pentola?

La pentola



La casseruola



La padella



Lo stampo



La ciotola



Il setaccio



Il passaverdure



Il tagliere



Utensili per la cottura al forno:

La placca da forno



La frusta



Il matterello



Lo stampo per dolci



3.2. Pentole e padelle

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Conoscere la differenza tra padella e pentola.
- ✓ Imparare ad utilizzare correttamente padelle e pentole.



Leggete il testo e cercate di capire i vantaggi e gli svantaggi dei materiali. Chiarite prima le seguenti parole:

- ◆ pulire ◆ pregiato ◆ leggero ◆ graffio/grattare ◆ acido ◆ aderire
- ◆ rivestimento ◆ memorizzare ◆ calore ◆ riscaldare ◆ ferro ◆ legno

Acciaio inossidabile

È relativamente resistente ai graffi. Il materiale può essere facilmente pulito in lavastoviglie.



Alluminio

Le pentole di alluminio sono leggere, ma possono essere facilmente danneggiate. Fate attenzione con i cibi acidi o molto salati.



Rivestimenti anti-aderenti (teflon)

Queste pentole possono essere facilmente pulite, ma non si devono riscaldare troppo. Il rivestimento si graffia rapidamente. Pertanto, si devono utilizzare solo utensili di legno o di plastica.

Neuer Topf / Ruinierter Topf



Acciaio smaltato

È molto igienico e facile da pulire. Le padelle con la superficie interna bianca assorbono molto bene il calore e sono ideali per friggere.



Pyrex

Questo materiale è buono per le alte temperature ed è particolarmente resistente ai rapidi cambi di temperatura.



Ghisa

Le pentole in ghisa possono trattenere molto bene il calore. Vengono lavate solo a mano.



Silicone

Ideali per cucinare in forno o nel microonde. Il calore viene condotto molto bene e non è necessario utilizzare burro o grassi.



Perché una pentola di acciaio inossidabile va bene? Dove si usa lo stampo in silicone?

Passivo



In italiano si usa spesso anche la forma passiva. Per uno straniero questa forma non è assolutamente necessaria, ma è importante in ogni caso capirla:

Le pentole sono lavate in lavastoviglie.

Le padelle non possono essere scaldate troppo.

Cercate altri esempi dal testo!

Il passivo si forma con essere + participio perfetto (concordato).

La casa	è	costruita		Presente
La casa	deve	essere	costruita	Presente
La casa	doveva	essere	costruita	Passato

Unite le seguenti frasi: →

Le pentole non devono	conservato in frigorifero
Il cibo è	essere lavate in lavastoviglie
In questa pentola non può	essere tagliati in piccoli pezzi
La carne e il pesce devono	cotta fresca ogni giorno
I rifiuti sono stati	essere usato l'aceto
L'appartamento è stato	riciclati
La cucina doveva essere	già venduto
La verdura è	rinnovata

Cambiate le seguenti frasi dal passivo all'attivo.

I piatti sono lavati da Maria – Maria lava i piatti.

La verdura deve essere lavata – Bisogna lavare la verdura.

La verdura deve essere tagliata in piccoli pezzi.

Le bibite sono portate da Paolo.

Il frigorifero deve essere pulito regolarmente.

Il cane è portato a passeggio dai bambini.

Il cibo è cucinato dalla mamma.

Nelle padelle non possono essere usati utensili di metallo.

E ora il contrario – dall'attivo al passivo.

Lavo i piatti → I piatti sono lavati da me.

Pietro compra la frutta. → _____

Si cucina la torta nel forno. → _____

Il lampo lo ha colpito. → _____

Bisogna lavare a mano le pentole. → _____

Hanno rinnovato l'appartamento. → _____

L'insegnante deve controllare i compiti. → _____

Maria pulisce il forno. → _____

3.3 Risparmiare energia – consigli pratici

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Imparare l'importanza del risparmio energetico.
- ✓ Apprendere come può essere risparmiata energia.

Perché dovremmo risparmiare energia? Come si risparmia energia nel vostro paese?
Lavorate a gruppi e raccogliete consigli!



<i>Quale dispositivo?</i>	<i>Che cosa si può fare?</i>	<i>Problemi</i>

Leggete ora il testo della pagina seguente e confrontatelo con la vostra tabella.

Risparmiare energia – facile e pratico

1 - Spegnere invece di mettere in stand-by

Televisione, Computer, caricabatteria: basta togliere la spina dalla presa. Lasciarli in stand-by è costoso.

2 - Ogni pentola ha il suo coperchio

Cucinare con il coperchio invece che senza fa risparmiare un terzo di energia. Scegliete sempre la pentola che più si adatta alle dimensioni dei fornelli.

3 - Fate qualcosa di buono per il vostro frigorifero!

Lasciate dello spazio tra la parete e il frigorifero.

Un frigo pieno utilizza meno energia.

Sbrinare il congelatore regolarmente.

Non lasciate aperta la porta del frigorifero.



4 - Risparmiare energia durante il lavaggio

Lavare solo a pieno carico e attivare un programma di risparmio energetico.

Lavare a 40 gradi invece che a 60.

In estate far asciugare i panni sul balcone, in giardino o in terrazza.

Trattare le macchie prima del lavaggio.

5 - Riempire la lavastoviglie correttamente

Le lavastoviglie economiche consumano meno acqua del lavaggio a mano.

Possibilmente riempire la lavastoviglie e attivare un programma di risparmio energetico.

Non risciacquare i piatti.

6 – Aria fresca

Spalancare le finestre ogni due o tre ore. Pochi minuti sono sufficienti per cambiare tutta l'aria della stanza.

Non dimenticare aperta l'anta a ribalta.

Consiglia il tuo partner su come può risparmiare energia.

Partner 1: Dovresti utilizzare il coperchio quando cucini!

Partner 2: Perché?

Partner 1: Potresti risparmiare un terzo dell'energia.

Ciao!

4. Pulizia della casa e dell'appartamento

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Imparare a pulire correttamente casa e appartamento.
- ✓ Imparare come la persona anziana può aiutare nelle pulizie.
- ✓ Esercitare il vocabolario della pulizia.

4.1 Pulire la casa e l'appartamento

Per le persone anziane la pulizia della casa o dell'appartamento è molto importante. È confortevole vivere in un ambiente pulito e ordinato. L'igiene è molto importante anche per l'assistito.

La persona anziana o i famigliari spiegano volentieri come l'appartamento dovrebbe essere pulito e quanto spesso. Molte persone hanno particolari esigenze e abitudini che per loro sono importanti. Fate un piano di lavoro personale e parlatene con l'assistito e/o i famigliari (pulizia giornaliera, settimanale, mensile, pulizia profonda ecc.). Fatevi spiegare il funzionamento degli apparecchi elettrici ed eventualmente delle attrezzature da giardino. È vostro compito pulire l'appartamento (eventualmente anche il balcone, la terrazza, il giardino, la cantina e la soffitta) e mantenere l'ordine in tutta la casa. Potete anche creare una piacevole atmosfera nell'appartamento attraverso delle decorazioni (fiori, candele, decorazioni natalizie o pasquali, ...)!

Le piace pulire l'appartamento? Cosa non fa molto volentieri?

Cosa dovete sapere prima delle pulizie?



Quando possibile, aiutate l'assistito con i lavori. Riflettete su cosa potete fare:

<i>Cosa?</i>	<i>Dove?</i>	<i>Commenti</i>
<i>Piegare la biancheria</i>	<i>In salotto</i>	<i>Cercare una posizione comoda per sedersi</i>



Leggete le seguenti parole sul tema delle pulizie della casa. Chiarite il significato e aggiungete eventuali parole mancanti.



Insaponare le mani



lavare



lavare



strizzare



pulire



pulire la cucina

Gestione della casa e alimentazione



riordinare



arieggiare



asciugare la biancheria



passare l'aspirapolvere



spolverare



lavare i pavimenti



pulire la finestra

Strumenti per fare le pulizie:



detergenti



panno e spugne



guanti



scopa e paletta



stracci



spray



secchio



mocio

“Il sistema dei quattro colori”

L'igiene nella pulizia della casa è garantito da un sistema di colori per le diverse stanze.

Si utilizzano quattro colori ben distinguibili rosso, giallo, blu e verde. Ogni colore sta per un settore. Così si usa uno straccio per una sola zona e non si spostano germi dal bagno a altri oggetti.



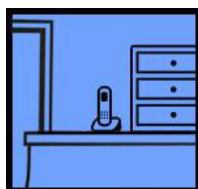
Rosso:

Per il WC, l'orinale e le piastrelle dell'area intorno.



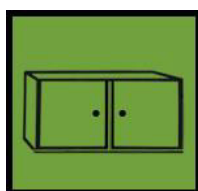
Giallo:

Per i sanitari come lavandino, piastrelle, mensole, rubinetti, specchi, doccia e vasca.



Blu:

Arredi, come scrivanie, armadi, sedie, scaffali, radiatori, porte ecc.



Verde:

Aree particolari di pulizia e disinfezione in ambienti di cura o in cucina.

Quali di queste attività fate spesso?
Quali strumenti di pulizia usate?

4.2 Detergenti

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Conoscere i più importanti detergenti.
- ✓ Imparare l'uso corretto degli oggetti per le pulizie.

Discutete in gruppo e fate una lista di quali detergenti usate, dove e per cosa:

Quali detergenti conoscete e quali usate?

Detergente	Dove	Per cosa	Commenti

Leggete poi il testo e confrontate i vostri risultati.

Quali detergenti sono veramente necessari?

Nell'armadio abbiamo molti detergenti diversi. Spesso non ne abbiamo realmente bisogno. Questi cinque detergenti sono più che sufficienti.

1. Detergente o sgrassatore universale

Un detergente universale pulisce tutte le superfici lavabili e può anche essere usato per pulire il pavimento. Mettere il detergente in acqua – è pronto! È buono anche contro il grasso e l'unto (ad es. sul piano di cottura). Non è adatto al legno.



2. Detergente all'aceto

I detergenti all'aceto si usano soprattutto in bagno e in cucina. I residui di calcare si tolgono facilmente con l'aceto. Lasciare prima in ammollo, così la pulizia è più facile.



3. Crema abrasiva

In caso di sporco molto resistente in bagno o in cucina, a volte aiuta solo una crema abrasiva. Però attenzione, può graffiare le superfici!

4. Detersivo per piatti

Il detersivo per piatti si utilizza soprattutto per le stoviglie, ma può anche aiutare a pulire le superfici.

5. Detergente per bagno

Per il bagno è importante usare un detergente per bagno, con cui pulire anche le parti interne del WC e dei sanitari.



Attenzione: i detergenti per bagno sono detergenti chimici forti, usatene poco!



Consiglio: affinché pulisca veramente bene, lasciare agire il detergente per mezz'ora.



Gioco: Scegliete con il vostro partner 5 parole nuove dal testo e spiegatele. Gli altri studenti devono indovinarle.

Esempio: diluire – ridurre la concentrazione



4.3 Fare le pulizie in modo strutturato

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Imparare quando bisogna pulire.
- ✓ Imparare come si puliscono le stanze.

Riflettete su quali lavori si fanno in quale area della casa ogni giorno, ogni settimana o ogni mese.

Area della casa	Quali lavori?	Quanto spesso?	Quali detergenti o strumenti?
Ingresso			
Sala da pranzo / salotto			
Cucina			
Bagno			
Camera da letto			
Altre stanze (<i>studio, ripostiglio</i>)			
Terrazzo / balcone			
Cantina / garage			
Giardino			
Altro			

Leggete il testo e riempite la tabella!

Pulire la cucina

Da fare ogni giorno

Riempire e svuotare la lavastoviglie o lavare i piatti, pulire le superfici di lavoro, pulire il piano cottura, pulire il lavandino e i rubinetti, spazzare o aspirare il pavimento, riordinare, spolverare il tavolo.

Come si pulisce il forno? La vasca da bagno? Il water?

Da fare ogni settimana

Pulire la porta della lavastoviglie, riordinare e pulire il frigorifero, spolverare le porte dei mobili, lavare il pavimento, pulire gli elettrodomestici, pulire tavolo e sedie (anche le gambe), pulire la cappa di aspirazione.



Da fare ogni mese o due volte l'anno

Pulire il forno, pulire completamente il frigorifero, lavare le finestre, spolverare e lavare il lampadario, spolverare quadri e mensole, riordinare gli armadi e il loro contenuto, spolverare la parte superiore degli armadi, pulire i radiatori, eventualmente lavare le tende e la porta della cucina.

Pulire il bagno

Da fare ogni giorno

Lavare la doccia/vasca, lavare e lucidare lo specchio e il lavandino, pulire il WC, spazzare il pavimento, riordinare le mensole e gli asciugamani.



Da fare ogni settimana

Aspirare il pavimento, lavare e asciugare completamente la doccia o la vasca, vuotare e pulire le mensole o i ripiani.

Sfregare con lo scopino bene gli interni del WC, il lato esterno, la tavoletta e il coperchio, eventualmente usare un detergente per bagno e lasciare agire, poi tirare l'acqua per lavare.

Lavare e asciugare il lavandino, i rubinetti, le piastrelle, lo specchio, il portaspazzolini e portasapone, lavare il pavimento.

4.4 Situazioni particolari

Obiettivo di apprendimento

- ✓ Imparare a pulire la padella da letto e la sedia da notte.

Quali persone hanno bisogno degli oggetti nella foto?
Avete già lavorato con persone che non potevano alzarsi?

Una persona allettata non può andare al bagno e usa una padella da notte. Una persona in sedia a rotelle utilizza una sedia da notte.

Per pulire questi oggetti fate così:

A - Lavare: si lavano attentamente con un detergente specifico e si ripuliscono attentamente dal detergente. Le spugne usate non possono per nessun motivo pulire altri oggetti della casa. Alla fine della giornata disinfettate anche spugne e stracci.

B - Disinfettare: dopo aver lavato e pulito tutto, gli oggetti devono rimanere almeno un'ora in un contenitore con un igienizzante e acqua (50cl in un litro di acqua fredda).

La stessa soluzione si usa anche per spugne e stracci.

C - Asciugare: alla fine asciugate gli oggetti con della carta, che si butta via ogni volta.



Padella da letto e Pappagallo



Sedia da notte



4.5 Gestione dei rifiuti, raccolta differenziata e smaltimento

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Imparare a differenziare nel modo giusto i rifiuti.
- ✓ Conoscere come evitare i rifiuti.
- ✓ Studiare il vocabolario sul tema rifiuti.

Perché la raccolta differenziata dei rifiuti è indispensabile?

Italiano	Nella tua lingua
Il rifiuto / l'immondizia / la spazzatura	
Smaltire	
La confezione	
Recuperare	
Risparmiare	
Riutilizzare	
Il contenitore	
Il compost	
La raccolta dei rifiuti	



Consigli per ridurre e riciclare i rifiuti

Lavorando in cucina si producono rifiuti. Ci si meraviglia di continuo sulla quantità di rifiuti: "È già ora di portare via di nuovo i rifiuti?".

La quantità e la raccolta dei rifiuti dipende dal modo di cucinare: molti cibi pronti producono molti rifiuti di imballaggi, molti prodotti freschi producono molti rifiuti biologici.

La maggior parte dei rifiuti proviene dalla cucina:

- Alimenti e residui dei pasti
- Confezioni di carta, metallo, vetro e plastica
- Piatti e posate monouso
- Rifiuti particolari come batterie, medicinali, detersivi



Consigli per ridurre i rifiuti durante la spesa:

- Portare con sé da casa le borse per la spesa
- Comprare alimenti senza troppe confezioni
- Comprare alimenti con confezioni ecologiche, ad esempio bottiglie riutilizzabili, confezioni di carta e cartone
- Comprare gli alimenti che possono essere consumati in tempo
- Comprare confezioni grandi piuttosto che molte confezioni piccole (es. latte condensato)
- Comprare le ricariche per alcuni prodotti
- Fare attenzione alle confezioni doppie (es. yogurt con protezione in cartone, lattine dentro ai cartoni).

Come si possono ridurre i rifiuti durante la spesa?



Consigli per ridurre i rifiuti in casa:

- Separare i tipi di rifiuti in modo pulito
- Riutilizzare il materiale delle confezioni, ad es. il vetro di alcuni vasetti
- Fare il compostaggio in giardino dei residui di frutta e verdura, gusci d'uovo, filtri di tè e caffè. Il risultato è un ottimo concime
- Utilizzare gli alimenti entro il tempo giusto.



Regole importanti

Vuotate spesso e regolarmente i cestini dei rifiuti. È utile contro malattie e odori. Inoltre pulite regolarmente i contenitori dei rifiuti e utilizzate le borse adatte. Così avrete bisogno di meno acqua e detersivi per pulire i cestini.

Meno rifiuti – come si fa? Crea una lista!



Cosa va dove?

(Fate attenzione alle informazioni del vostro Comune)

Tipo di rifiuto	Contenuto	Cestino	Dove tenerli in casa	Modo/luogo di smaltimento
Umido	Resti di cibo, ossa, caffè, tè, gusci d'uovo	Cestino per l'umido con coperchio	Cucina	Composter in giardino o cassonetti (porta a porta)
Carta	Giornali, riviste, borse di carta, confezioni di carta, Tetra Pak	Box o scatolone	Cestino in cucina, eventualmente anche in cantina	Cassonetti della carta, porta a porta o smaltimento locale
Metallo	Tappi a corona, confezioni e fogli di alluminio, lattine	Cestino o borse trasparenti	Cucina	Cassonetti del metallo, porta a porta
Plastica (riciclabile)	Bottiglie e contenitori di plastica, pellicola trasparente	Cestino o borse trasparenti	Cucina	Cassonetti della plastica, porta a porta
Vetro	Bottiglie di vetro, bicchieri	Box o scatolone, separare il vuoto a rendere	Cestino in cucina, eventualmente anche in cantina	Cassonetti del vetro, porta a porta
Rifiuto secco	Rifiuti che non vanno in altri contenitori come p.e. ceramica, falzoletti usati, sacco di aspirapolvere, pannoloni	Cestino con coperchio	Cucina	Cassonetti del secco, porta a porta
Rifiuti speciali	Batterie, medicinali, lampade, detergenti particolari	Box o scatolone	Cestino in cucina, eventualmente anche in cantina	Centri di smaltimento specifici o riconsegna (es. medicinali in farmacia)

Preposizioni

Riempite le frasi con le seguenti preposizioni:

per	di	per	di	vicino
durante	nei	di	in	della
con	in	alla	di	con

1. La confezione è _____ plastica.
2. Questo è un cestino _____ coperchio.
3. Il cestino della spazzatura è _____ cucina.
4. Buttate la spazzatura _____ cassonetti.
5. _____ l'umido si usano borse di carta.
6. I materiali delle confezioni si possono riutilizzare _____ le cose di casa.
7. Per favore porta le bottiglie _____ cantina.
8. Utilizzo solo borse _____ carta per la spesa.
9. I rifiuti _____ cucina vanno nel compost.
10. Raccolgo il vetro in un contenitore _____ cartone.
11. Già _____ la spesa si può fare attenzione alle confezioni.
12. In Italia ci sono spesso i cassonetti _____ a casa.
13. Non comprate prodotti _____ confezioni doppie.
14. Petra non compra mai piatti _____ plastica.
15. Riporto i medicinali _____ farmacia.



5. Libro delle spese

Obiettivi di apprendimento

- ✓ Capire cos'è un libro delle spese.
- ✓ Imparare a gestire un libro delle spese.

Chiarite le seguenti parole:



- ◆ scontrino ◆ contanti ◆ documenti
- ◆ contratto ◆ assunzione ◆ spesa ◆ affitto
- ◆ pensione ◆ spesa fissa ◆ assicurazione
- ◆ contributo ◆ drogheria ◆ presumibilmente

Sapete cos'è un libro delle spese? Cosa si scrive nel libro delle spese?

Come compilare correttamente un libro delle spese?

All'inizio contate il denaro del bilancio familiare. Verificate il saldo attuale. Questo è anche un buon momento per ordinare sistematicamente i documenti (per esempio le bollette dell'elettricità e del gas, i contratti d'affitto, i bonifici periodici, ...).



Prendete in considerazione le entrate (somme fisse ogni mese dalla famiglia agli assistenti domiciliari, pensioni, sussidio di disoccupazione, ecc.) che vi vengono corrisposte. Poi annotate le spese fisse e quelle variabili.

Le spese fisse possono includere, ad esempio, affitto, assicurazioni, bollette dell'elettricità e del gas, quote associative ai circoli ecc.

Le spese per il cibo, il tempo libero, la cultura e l'istruzione, gli articoli per l'igiene e i prodotti di drogheria appartengono alle spese variabili.

Già all'inizio dell'anno potete fare una tabella del genere del vostro reddito e delle spese. Nel corso dell'anno saranno inseriti gli importi reali.

Con la tabella è possibile analizzare i risultati:

- A quanto ammontano le spese fisse mensili?
- A quanto ammontano le spese variabili mensili?
- Quali sono le spese straordinarie sostenute nel corso dell'anno?

Le cifre nel libro delle spese aiutano a gestire il denaro correttamente.

Ecco qui un esempio pratico:

Fase 1

Raccogliete per un certo periodo (una settimana, un mese) tutta la documentazione relativa alle spese (scontrini, ricevute ecc.)

Fase 2

Fate una lista di tutte le spese regolari (annuali, semestrali, mensili ecc.).

Dividete queste spese per il numero dei mesi.

Fase 3

Dividete un foglio in due colonne: entrate (destra) e uscite (sinistra).

Dividete la colonna di destra in categorie (alimenti, drogheria ecc.). A fianco scrivete le spese nel periodo corrispondente.

Da non dimenticare: inserire nella tabella anche le uscite dal conto bancario (affitto, riscaldamento ...).



Un esempio			
Uscite mensili		Entrate mensili	
Categorie	Uscite		
Cibo			
Farmaci			
Cose per la casa			
Vestiti			
Utenze (elettricità, riscaldamento, acqua)			
Affitto/mutuo			
Totale		Totale	

Ed ora provate a compilare un libro delle spese in italiano la prossima settimana e poi esponetelo in classe.



Soluzione degli esercizi

1. Fare la spesa

Esercizio di vocabolario: *Dove si trova ... (fare una croce) (Pag. 12)*

1. **Salame** Pescheria Panificio Macelleria
2. **Pasta** Negozio di verdure Supermercato Reparto cura del corpo
3. **Detergente** Gastronomia Frutta e verdura Ripiano pulizia della casa

Esercizio di comunicazione: *Fare acquisti al panificio: ordinate il dialogo (numeri 1-10) (Pag. 13)*

1. Buongiorno! Che cosa desidera?
2. Buongiorno, vorrei un paio di panini!
3. Guardi, abbiamo diversi tipi di "panini".
4. Come prego? Mi scusi, non ho capito bene!
5. Che tipo di panini vuole?
6. Oh, mi scusi. Per favore cinque panini integrali e un pezzo di pane bianco.
7. Prego! Le serve altro?
8. No grazie, questo è tutto! Potrei avere una borsetta?
9. Sì certo, in tutto sono 3,50 euro.
10. Grazie mille. E arrivederci!

Esercizio di grammatica: *Completa le frasi usando gli aggettivi indefiniti elencati. (Pag. 14)*

- Per fare un panino bastano pochi minuti.
- Mio cugino lavora nel supermercato e guadagna parecchi soldi.
- In questo periodo mi va tutto male.
- Non posso pulire tutta l'appartamento in dieci minuti.
- Nel negozio c'è troppo rumore, andiamo via.

Esercizio di grammatica: *Scrivi una frase per i seguenti aggettivi indefiniti. (Pag. 14)*

- molte: Ho molte amiche.
- troppi: Ho comprato troppi articoli.
- diverse: Ho diverse idee.
- parecchie: Hai parecchie cose da fare.
- tanti: Tanti anni fa ho visto Venezia.
- moltissime: Hai visto moltissime città in Italia.

Esercizio di grammatica: *Inventa una risposta che contenga un aggettivo indefinito. (Pag. 14)*

1. C'è ancora dal pane?
Sì, ce ne è ancora molto.
2. Quante persone partecipano alla gara?
Parecchie!
3. Ci sono monumenti nel Veneto?
Ce ne sono moltissimi.
4. Hai dei peperoni rossi?
Ne ho pochi.
5. Quante ore hai dormito oggi pomeriggio?
Pochissime.

Domande sul testo (Pag. 17)

1. Il prezzo varia a seconda di a) stagione e b) negozio
2. Nel supermercato ci sono sempre prezzi ridotti
3. Quando si fa la spesa bisogna sempre controllare la qualità del prodotto.
4. Le marche commerciali si trovano più in alto o più in basso dei prodotti di marca.
5. Porto le borsette per la spesa da casa.
6. Lo scontrino viene raccolto nel libro delle spese.

Esercizio di grammatica: *1 – Completate con il verbo volere nella forma corretta. (Pag. 17)*

- Vorrebbe qualcosa da bere?
- Vorrei 10 panini.
- Vorremmo andare al cinema oggi.
- Vorrebbe parlare con la signora Rossi?
- Loro vorrebbero un caffè

Esercizio di grammatica: 2 – Scegliete il verbo corretto:(Pag. 17)

1. Potreste aprire la porta per favore?
2. Potrei disturbare un momento?
3. Avrei bisogno di un'informazione.
4. Vorrei mezzo chilo di bistecca di manzo.
5. Potrebbe pagare alla cassa per favore?
6. Sarebbe possibile avere una borsa della spesa?
7. Potresti aiutarmi per favore?
8. Dovrei fare una breve telefonata.

Esercizio di grammatica: 3 – Costruite delle frasi! (Pag. 17)

1. Per favore vorremmo due fette di torta.
2. Potrei usare il telefono per favore?
3. Potresti aprire la finestra per favore?
4. Potrei disturbarla più tardi?
5. Dovrei fare ancora un po' di spesa.

Esercizio di vocabolario: Collegare i seguenti termini (Pag. 19)

- confezione: qui dentro c'è il prodotto
- deposito: una specie di cauzione per bottiglie e lattine
- raccolta differenziata: si raccolgono separatamente carta, vetro, plastica, ecc.
- riciclabile: ciò che si può riutilizzare
- origine: da dove viene il prodotto
- prodotto: luogo di produzione e confezionamento
- linee guida: regole
- utilizzare: usare, adoperare

Esercizio di vocabolario: Completate con i seguenti titoli (Pag. 22)

1. Le informazioni più importanti
2. Energia (valore energetico) degli alimenti
3. Carboidrati
4. Grassi
5. Fibre
6. Sodio
7. Vitamine e Sali minerali

Esercizio di grammatica: Inserite i seguenti aggettivi: (Pag. 25)

1. I grassi sono importanti per l'apporto energetico.
2. Tutti gli alimenti confezionati contengono informazioni sugli ingredienti.
3. Con questi elementi nutritivi il corpo riceve l'energia necessaria per la vita.
4. Hanno conseguenze positive sulla digestione.
5. Le fibre alimentari sono fatte di cellule vegetali commestibili.
6. Particolarmente ricchi di fibre sono i prodotti integrali.
7. Il fabbisogno energetico giornaliero di una persona si misura in Kilocalorie.
8. La razione giornaliera dovrebbe essere tra 20 e 35 g.

Scegliete l'alternativa corretta. (Pag. 41)

- Gonfiore della gola, che causa problemi di respirazione, innalzamento della frequenza cardiaca, capogiri, perdita di coscienza, sono sintomi per:
 - Ⓐ shock anafilattico
- Lo shock anafilattico avviene quando l'anziano:
 - Ⓐ ha un'allergia alimentare
- Quali alimenti sono adatti per un anziano con problemi di deglutizione:
 - Ⓐ cibi omogeneizzati o frullati

Scegliete la risposta giusta (Pag. 41)

Rispondete: vero o falso	VERO	FALSO
L'alimentazione deve contenere 10-20% di proteine, sia di origine animale che vegetale	x	
Per un anziano con diabete è suggerita un'alimentazione con 4 pasti principali e 1 piccolo snack al pomeriggio e alla sera		x
Una corretta posizione sulla sedia o sul letto rende più facile la deglutizione	x	
Formicolio o bruciore in bocca, eruzione cutanea, prurito o eczema suggeriscono un'allergia alimentare	x	
In caso di shock anafilattico non bisogna chiamare il medico		x

Esercizio di grammatica: *Unite le seguenti frasi (Pag.55)*

1. È importante conservare correttamente gli alimenti.
2. Studiamo italiano perchè vogliamo lavorare in Italia.
3. Lei fa i compiti per casa quando ha tempo.
4. Lui fa sport per essere in forma.
5. Leggiamo molto per imparare più vocaboli.
6. Compro alimenti freschi perchè sono più sani.

Esercizio di grammatica: *Riempite con la congiunzione corretta (Pag. 55)*

1. Mangio volentieri frutta e verdura, perché sono sane.
2. Cucino volentieri quando/se ho tempo.
3. Metto la carne in frigorifero per conservarla correttamente.
4. Mia madre cuoce volentieri le torte perché ama le cose dolci.
5. Leggo la ricetta per imparare a cucinare meglio.
6. Sto sempre attento alla data di scadenza quando faccio la spesa.
7. Va ogni giorno a fare la spesa per servirsi di alimenti freschi.
8. Sono contenta se incontro delle amiche facendo la spesa.

Esercizio di grammatica: *Unite le seguenti frasi:(Pag. 62)*

1. Le pentole non devono essere lavate in lavastoviglie.
2. Il cibo è conservato in frigorifero.
3. In questa pentola non può essere usato l'aceto.
4. La carne e il pesce devono essere tagliati in piccoli pezzi.
5. I rifiuti sono stati riciclati.
6. L'appartamento è stato già venduto.
7. La cucina doveva essere rinnovata.
8. La verdura è cotta fresca ogni giorno.

Esercizio di grammatica: *Cambiate le seguenti frasi dal passivo all'attivo.(Pag. 63)*

- La verdura deve essere tagliata in piccoli pezzi. – Bisogna/devo tagliare la verdura in piccoli pezzi
- Le bibite sono portate da Paolo. – Paolo porta le bibite
- Il frigorifero deve essere pulito regolarmente. – Bisogna/devo pulire regolarmente il frigorifero
- Il cane è portato a passeggio dai bambini. – I bambini portano a passeggio il cane

- Il cibo è cucinato dalla mamma. – La mamma cucina il cibo
- Nelle padelle non possono essere usati utensili di metallo. – Nelle padelle non bisogna/devo usare utensili di metallo

Esercizio di grammatica: *E ora il contrario – dall'attivo al passivo.* (Pag. 63)

- Pietro compra la frutta. – La frutta è comprata da Pietro
- Si cucina la torta nel forno - Nel forno viene cotta la torta.
- Il lampo lo ha colpito. – è stato colpito dal lampo
- Bisogna lavare a mano le pentole. – le pentole devono essere lavate a mano
- Hanno rinnovato l'appartamento. – l'appartamento è stato rinnovato
- L'insegnante deve controllare i compiti. – i compiti devono essere controllati dall'insegnante
- Maria pulisce il forno. – il forno è pulito da Maria

Esercizio di grammatica: Riempite le frasi con le seguenti preposizioni: (Pag. 80)

1. La confezione è di plastica.
2. Questo è un cestino con coperchio.
3. Il cestino della spazzatura è in cucina.
4. Buttate la spazzatura nei cassonetti.
5. Per l'umido si usano borse di carta.
6. I materiali delle confezioni si possono riutilizzare per le cose di casa.
7. Per favore porta le bottiglie in cantina.
8. Utilizzo solo borse di carta per la spesa.
9. I rifiuti della cucina vanno nel compost.
10. Raccolgo il vetro in un contenitore di cartone.
11. Già durante la spesa si può fare attenzione alle confezioni.
12. In Italia ci sono spesso i cassonetti vicino a casa.
13. Non comprate prodotti con confezioni doppie.
14. Petra non compra mai piatti di plastica.
15. Riporto i medicinali alla farmacia.

Allegato: parole importanti per la pratica lavorativa

Parola	Dettagli	Traduzione nella mia lingua
Affitto	L'affitto (pl. -i)	
Alimentazione	L'alimentazione	
Alimento	L'alimento (pl. -i)	
Allettato		
Anatra	L'anatra (pl. -e)	
Apparecchi da cucina	L'apparecchio da cucina	
Appetito	L'appetito (pl. -i)	
Arrosto	L'arrosto	
Assicurazione	L'assicurazione (pl. -i)	
Banco della carne	Il banco della carne	
Bisogni	Il bisogno	
Bruciare		
Bucato lavabile a alte temperature	Il bucato lavabile ad alte temperature	
Calorie	Le calorie (pl.)	
Carboidrati	I carboidrati	
Colesterolo	Il colesterolo	
Colorati	I colorati (pl.)	
Compiti	I compiti (pl.)	
Compost	Il compost	
Confezione	La confezione (pl. -i)	
Confusione	La confusione	
Conservare		
Conservazione	La conservazione	
Crampi intestinali	I crampi intestinali	
Defecazione	La defecazione	
Delicati	I delicati (pl.)	
Detergente	Il detergente (pl. -i)	
Detergente per bagno	Il detergente per bagno	
Diabete	Il diabete	
Diabete	Il diabete	
Diarrea	La diarrea	
Dieta	La dieta (pl. -e)	
Difficoltà di respiro	Le difficoltà di respiro (pl.)	
Digestione	La digestione	
Digiunare		
Disinfezione	La disinfezione (pl. -i)	

Eliminare		
Emergenza	L'emergenza (pl. -e)	
Erbe	L'erba (pl. -e)	
Etichetta	L'etichetta (pl. -e)	
Fare la spesa		
Febbre	La febbre	
Fibre	La fibra (pl. -e)	
Flatulenza	La flatulenza	
Forno	Il forno (pl. -i)	
Frigorifero	Il frigorifero (pl. -i)	
Frutta	La frutta	
Germi	Il germe (pl. -i)	
Glicemia	La glicemia	
Globuli del sangue	I globuli del sangue	
Gonfiore	Il gonfiore	
Grassi	Il grasso (pl. -i)	
Idratazione	L'idratazione	
Incasso	L'incasso (pl. -i)	
Incontinenza	L'incontinenza	
Ingrediente	L'ingrediente (pl. -i)	
Lavare i piatti		
Lavare per terra		
Lavastoviglie	La lavastoviglie (pl. -)	
Magro		
Mal di testa	Il mal di testa (pl. -)	
Masticare		
Medicinale	Il medicinale (pl. -i)	
Muffa	La muffa	
Odore	L'odore (pl. -i)	
Offerta	L'offerta (pl. -e)	
Ordine permanente	L'ordine permanente	
Ossa	Le ossa	
Padella da letto	La padella da letto (pl. -e)	
Pentola	La pentola (pl. -e)	
Perdita di coscienza	La perdita di coscienza	
Pericolo	Il pericolo (pl. -i)	
Plastica	La plastica (pl. -che)	
Pressione sanguigna	La pressione sanguigna	
Protesi dentale	La protesi dentale (pl. -)	

Prurito	Il prurito	
Pulito		
Quantità	La quantità (pl. -)	
Raccolta differenziata	La raccolta differenziata	
Raccolta rifiuti	La raccolta rifiuti	
Reparto	Il reparto (pl. -i)	
Ricevuta	La ricevuta (pl. -e)	
Risparmiare		
Saldo	Il saldo	
Saliva	La saliva	
Scongelare		
Scopa	La scopa (pl. -e)	
Scopino da bagno	Lo scopino da bagno (pl. -i)	
Secchio	Il secchio (pl. -cchi)	
Secrezione	La secrezione (pl. -i)	
Sedia da notte	La sedia da notte (pl. -e)	
Senza lattosio		
Shock	Lo shock (pl. -)	
Singhiozzo	Il singhiozzo	
Sottopeso		
Spazzare		
Spezie	Le spezie	
Spolverare		
Spugna	La spugna (pl. -e)	
Stanchezza	La stanchezza	
Stirare		
Stitichezza	La stitichezza	
Stoviglie	Le stoviglie (pl.)	
Straccio	Lo straccio (pl. -cci)	
Surgelato		
Svuotare		
Temperatura corporea	La temperatura corporea	
Tempo libero	Il tempo libero	
Veleno	Il veleno (pl. -i)	
Verdura	La verdura	
Vertigine	La vertigine (pl. -i)	
Viziare		
Vomito	Il vomito	
Vuoto a rendere	Il vuoto a rendere	

