Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 9

Rubrik: Sport-quiz uno

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 31.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sport-quiz uno

Vincenzo Liguori

Sapete tutto sui principi della sana alimentazione? Allora vi mettiamo alla prova. Stufi di scrivere articoli sull'alimentazione nello sport, questa volta vogliamo invitarvi ad un test che è risultato molto efficace. Tutte le volte che qualcuno storceva il muso di fronte alle nostre teorie, borbottando che erano cose sapute e risapute, ci siamo tolti la soddisfazione di verificare se era proprio così.
Stupefacenti i risultati. Magari sarà pure vero che in teoria le conoscenze ci sono, ma la pratica è tutt'altra cosa.
Dedicando qualche minuto del vostro tempo a completare questo test, verificherete, anche se non siete sportivi, se mangiate sano.
Il test che vi sottoponiamo è stato ideato e messo a punto da due americane, docenti presso l'Università della California, e pubblicato sulla rivista «Prevention». Noi ci siamo permessi di riproporvelo, con alcune modifiche.

PRIMA SEZIONE:

Vitamine e Minerali

Quante porzioni di cereali avete consumato giornalmente?

Come misura di riferimento ricordate che una porzione corrisponde a una fetta di pane, oppure a una mezza tazza di riso o di pasta cotti, oppure a mezza tazza di cereali liofilizzati. Non includete nel conteggio biscotti, merendine, torte e brioches.

a) sei o più porzioni al giorno	5
b) da quattro a cinque	4
c) tre	2
d) da una a due	1
e) nessuna	0

Quante porzioni di alimenti ricchi di calcio come latte, yogurt, formaggio, tofu o salmone in scatola avete consumato giornalmente?

Come riferimento ricordate che una porzione corrisponde a 1 bicchiere di latte o a un vasetto di yogurt, o a 40 g di formaggio oppure a mezza scatola di salmone o un etto di tofu.

a) tre o più al giorno	5
b) due	4
c) una	3
d) nessuna	–1

Quante porzioni di verdura a foglia verde avete consumato giornalmente?

Come misura di riferimento ricordate che una porzione corrisponde a una tazza di verdura cruda oppure a mezza tazza di verdura cotta.

a) due o più al giorno	5
b) una	4
c) mezza	3
d) nessuna	0

Quante porzioni di arance o frutta e verdura di colore giallo avete consumato nei tre giorni presi in esame?

Ci si riferisce in particolare a carote, meloni, albicocche, pesche e zucca. Una porzione corrisponde a mezza tazza di frutta o verdura cotta, oppure a una di frutta o verdura cruda, oppure ancora a un bicchiere di spremuta.

a) tre o più nei tre giorni	5
b) due	3
c) una	2
d) nessuna	0

Quante porzioni di agrumi (arance, limoni, pompelmi) o altra frutta ricca di vitamina C (es. fragole, kiwi), avete consumato nei tre giorni presi in esame?

Ricordate che una porzione corrisponde a un frutto oppure a un bic-

Guida al test

Per tre giorni prendete nota accuratamente di quello che mangiate.
Non barate! In altre parole non cambiate di colpo le vostre abitudini alimentari solo per fare bella figura di fronte a voi stessi ed agli altri.

Quando

Scegliete dei giorni lavorativi, ma includete pure un giorno di fine settimana, per esempio iniziando dalla domenica.
Annotate subito tutto quello che mangiate su un quadernetto, perchè è difficile a fine giornata ricordarsi con precisione che cosa si è ingurgitato. Quante volte ci si «dimentica» delle merendine, dolcetti, e snacks vari?

Come

Per stabilire la quantità abbiamo usato misure semplici (tazza, piatto) perchè non sempre è possibile pesare gli alimenti con la bilancia. Naturalmente se lo farete il test risulterà maggiormente attendibile.
Prima di iniziare il test leggete brevemente le domande in modo da essere orientati sul tipo di risposte che vi saranno richieste.
Quando vi chiediamo di precisare il numero di porzioni consumate in un giorno, contate le porzioni prese nei tre giorni del test e dividete per tre.
Calcolate bene la quantità di alimenti. Ad esempio se una porzione di cereali viene descritta come mezza tazza, e voi ne avete consumata una tazza, questo significa che avete preso due porzioni.
Difficile?
Ma va.... Basta provare e vi assicuro.
Divertimento garantito.

chiere di succo e, nel caso delle fragole, a una tazza.

a) tre o più nei tre giorni 4
b) due 3
c) una 2
d) nessuna 0

Quante porzioni di cavoli, cavolfiori, broccoli e rape avete consumato nei tre giorni presi in esame?

Una porzione corrisponde a mezza tazza di verdura cotta o a una tazza di verdura cruda.

a) tre o più nei tre giorni 4
b) due 3
c) una 2
d) nessuna 0

Nei tre giorni presi in considerazione avete mangiato almeno una porzione di carne rossa o due o tre porzioni di pollo o tacchino?

Una porzione corrisponde a un etto di carne.

a) si 2
b) no 0

Punteggio prima sezione = _____

Valutazione del test

I Parte

Sommate i punti relativi a ciascuna domanda e confrontate i risultati. Attenzione. Il test vi è proposto in quattro parti principali. Potrete verificare il punteggio ottenuto per ogni sezione. Alla fine delle quattro parti, sommando tutti i punti ottenuti, avrete la valutazione finale.

Punti 20 o più

Complimenti. Siete proprio bravi ed inoltre attenti lettori della rivista. Continuate pure a mangiare così. Il vostro apporto di vitamine e sali minerali è ben equilibrato e sufficiente. Non inorgoglitevi tuttavia troppo perchè nuove prove vi attendono.

Punti 13 - 19

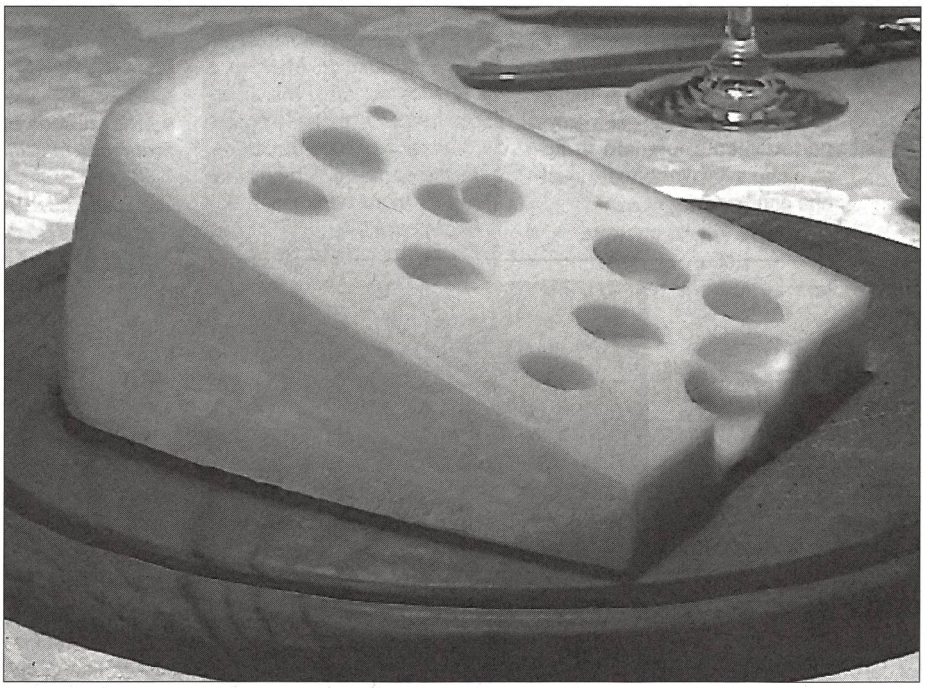
Raggiungete la sufficienza, ma se vi dite sportivi dovete e potete migliorare.

Punti 8 - 12

È tutto sbagliato, è tutto da rifare! potremmo dirvi rifacendo il verso ad un noto attore. Qui bisogna consultare urgentemente un esperto di alimentazione.

Punti meno di 8

Siete sicuri di reggervi ancora in piedi?



Le regole d'oro

Ed ora ecco qualche spiegazione che vi aiuterà a migliorare il vostro punteggio ed a mangiare sano.

Vitamine B, E, Magnesio, Zinco, Manganese

dove si trovano? nei carboidrati complessi, come pasta, pane e riso, meglio se integrali!

Calcio

essenziale per le ossa e per prevenire l'osteoporosi in età avanzata,
lo troviamo soprattutto nei derivati del latte (formaggio e latticini) e nei vegetali a foglia verde scura (cavoli e broccoli) che tra l'altro contengono anche una buona quantità di folati e di vitamina B6.

Vitamina A

Il colore giallo-arancione tipico di frutta e di alcuni vegetali vi guiderà nella scelta. Qualche esempio? Le crocifere come cavoli e broccoli, nonchè peperoni. Naturalmente ricchi anche le uova ed il latte intero.

Vitamina C

C'è ancora bisogno di ripeterlo? Agrumi (arance, limoni e pompelmi), kiwi e fragole, meloni e pomodori. Cosa volete di più?

Ferro, Zinco

Ebbene sì. Un po' di carne, rossa o bianca, non guasta.