

Concorso pubblico per esami per la copertura di n. 1 posto di cat. C posizione economica C 1 area tecnica, tecnico scientifica ed elaborazione dati per le esigenze dell'Ufficio Comunicazione e Promozione di Ateneo dell'Università Ca' Foscari Venezia., emanato con DDG n.13/prot.n.1187 del 08/01/2020, pubblicato all'Albo on line dell'Ateneo in data 10/01/2020 e con avviso in G.U. IV Serie Speciale – Concorsi ed Esami n.3 del 10/01/2020

PROVA SCRITTA – TRACCIA 1

Quesito A: Test Vero/Falso (12 quesiti - max 12 punti)

Assegnazione punti:

1 punto risposta corretta

-0,5 punti risposta errata

-0,25 punti risposta non data

1) L'anno accademico dell'Università Ca' Foscari inizia ufficialmente il 1 ottobre:

VERO

FALSO

2) Il Direttore Generale ha la rappresentanza legale dell'Ateneo:

VERO

FALSO

3) Il Master's Degree corrisponde, in italiano, alla Laurea Magistrale:

VERO

FALSO

4) Il Rettore può nominare fino a un massimo di sei Prorettori:

VERO

FALSO

5) I CFU misurano la quantità di lavoro di apprendimento, compreso lo studio individuale, richiesto allo/a studente/essa per acquisire conoscenze e abilità nelle attività formative previste dai corsi di studio:

VERO

FALSO

6) A Ca' Foscari sono presenti 8 Dipartimenti: Scienze Ambientali Informatica e Statistica; Chimica; Archeologia; Psicologia; Filosofia e Beni Culturali; Studi Umanistici; Studi dell'Asia e dell'Africa Mediterranea; Management:

VERO

FALSO

7) Il payoff di un brand è il logo di un'azienda o di un prodotto:

VERO

FALSO

8) I componenti del Consiglio di Amministrazione sono nominati dal Senato Accademico:

VERO

FALSO

9) L'Università Ca' Foscari è stata fondata nel 1868 come "Scuola superiore di commercio":

VERO

FALSO

10) Il footer indica la parte inferiore di una pagina web:

VERO

FALSO

11): Weibo è un social network usato in Cina:

VERO

FALSO

12) "In domo Foscari" è il nome del web magazine dell'Università Ca' Foscari Venezia:

VERO

FALSO

Quesito B: Domanda a risposta aperta (1 quesito - max 5 punti)

Definisci che cos'è la serigrafia (max 6 righe)

Quesito C: Domanda a risposta aperta (1 quesito - max 5 punti)

Illustra le principali differenze tra grafica vettoriale e grafica raster. (max 6 righe)

Quesito D: Esercizio di analisi (max 8 punti)

Analizza la doppia pagina fornita ed individua i principali elementi dell'impostazione grafica (gabbia editoriale, caratteri tipografici, eccetera). L'analisi deve essere svolta attraverso schema grafico sul documento ed eventuali note a margine.

Formula, latte vaccino o bevande vegetali?

Quando si decide di sospendere l'allattamento, è importante saper scegliere la tipologia di prodotto con cui continuare ad alimentare il proprio bambino, tenendo conto di vari fattori, tra cui l'età e le proprietà nutritive dell'alimento sostitutivo

DI COSTANTINO PANZA, PEDIATRA

Partiamo da un dato importante: non ci sono tempi prestabiliti per smettere di allattare. Mamma e bambino possono continuare l'allattamento come buona pratica di nutrizione per tutto il tempo che desiderano, anche oltre i 2 anni di età, senza temere la comparsa di disturbi dell'alimentazione, vizi o carenze nutrizionali. Se la mamma deve riprendere a lavorare e vuole continuare a offrire il proprio latte, può spremere e stoccarlo nel frigorifero o nel freezer. Tuttavia può succedere che, per molti motivi, sia necessario offrire anche una sola poppata di formula artificiale, o sospendere completamente l'allattamento. Come fare e, soprattutto, quale formula scegliere?

FORMULE E "LATTI VEGETALI"

Entro l'anno di età, la scelta deve ricadere sulle formule di tipo 1 (per bambini fino ai 6 mesi di età), e sulle formule di tipo 2 (per bambini da 6 a 12 mesi), anche se questa distinzione non è presente in tutti i paesi. Le diverse marche in commercio non presentano differenze sostanziali tra loro.

Per i bambini dall'anno di età in avanti, il latte vaccino pastorizzato intero – il latte intero fresco che troviamo nei punti vendita – è una buona scelta. Un latte meno grasso – il latte parzialmente scremato – si può proporre ai bambini più grandi, e comunque non prima dei 2 anni di età, nei casi in cui c'è la necessità di controllare le calorie complessive introdotte con la dieta. A oggi,

non ci sono prove scientifiche che i latini di capra o di asina siano più convenienti da un punto di vista nutrizionale, allergologico o immunologico, e che siano meglio tollerati; la loro superiore qualità è, dunque, priva di fondamento. Ci sono poi i cosiddetti "lati vegetali", anche se in realtà si tratta di bevande che contengono acqua, proteine e grassi, ai quali vengono aggiunti sali minerali e vitamine per renderle più equilibrate; le più utilizzate sono quelle di soia e di riso.

Se un bambino presenta un'allergia alle proteine del latte vaccino è sempre meglio seguire le indicazioni del pediatra o dell'allergologo sul tipo di formula o bevanda da scegliere, considerando anche che i "lati vegetali" – in commercio ce ne sono tantissimi – non sempre hanno una composizione ottimale per un bimbo in crescita, ma sono molto utilizzati da chi opta per una dieta vegetariana o da chi è convinto, erroneamente, che il latte vaccino stimoli la produzione di catarro nelle vie respiratorie.

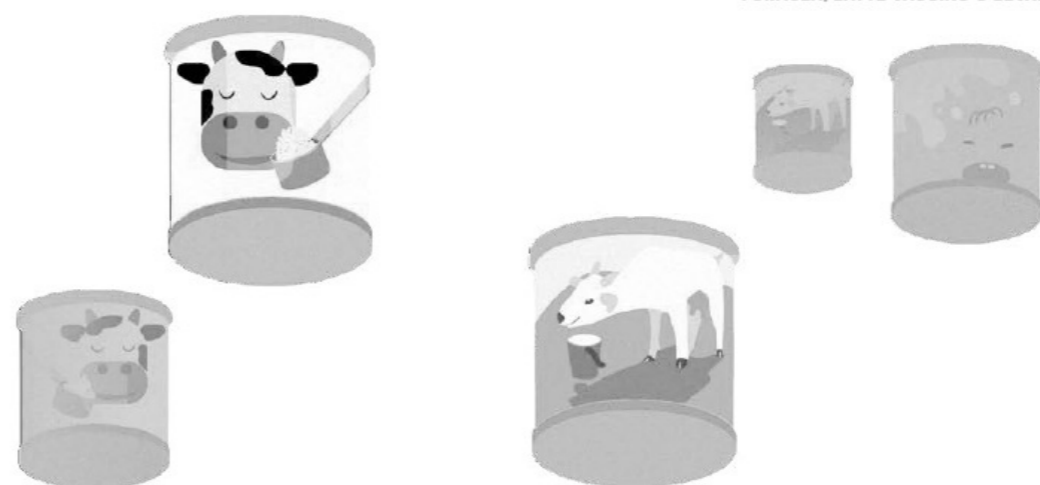
LE FORMULE DI CRESCITA

Infine, ai genitori vengono offerte anche le formule di crescita, di "tipo 3" o "fortificate", reclamizzate per i

bambini da 1 a 3 anni: in commercio ne troviamo ben 34 tipi. Sono formule parzialmente scremate, lavorate dall'industria per ridurre il contenuto di proteine e aggiungere vitami-
mine e oligoelementi, tra cui il ferro. La loro preparazione prevede un particolare processo di pastorizzazione che ne prolunga la conservazione; inoltre contengono alcune sostanze insaporenti (come la vanillina) che celano il sapore un po' amaro del ferro o di altre sostanze usate nella produzione. Anche in questo caso non c'è un vantaggio scientificamente provato per l'alimentazione del bambino, e spesso il prezzo di queste formule è superiore a quello del latte vaccino. È vero che contengono meno proteine rispetto al latte di mucca, ma la questione importante da affrontare è la quantità di latte che il bambino assume, considerando anche tutti gli altri alimenti della dieta, e l'attività motoria svolta durante la giornata.

COME OFFRIRE LA FORMULA?

Molti genitori pensano di utilizzare il biberon, ma non è detto che sia la modalità migliore. Dai 7-8 mesi, il bambino è in grado di bere da una tazza e, pertanto, sarebbe preferibile offrire la formula – così come l'acqua – in



FORMULA, LATTE VACCINO O BEVANDE VEGETALI?

questo modo. Così si riduce il rischio che il pasto sia accettato dal bambino in modo passivo: bambini di 2-3 anni che utilizzano il biberon tendono infatti ad avere un rischio maggiore di eccesso di peso (bevono tanto latte) o di alimentazione non corretta (bevendo quasi solo latte non integrano la dieta con altri alimenti), oltre al rischio di carie da biberon. Quasi tutti i bambini di un anno circa hanno le competenze per usare una tazza: abituiamoli gradualmente, iniziando con piccole quantità e molti apprezzamenti per i loro tentativi.



NON DIMENTICHIAMO CHE...

La formula liquida, pronta per l'uso, è sterile fin quando non viene aperta la confezione, ed è perciò la scelta più sicura. La formula in polvere non è sterile e c'è la possibilità che contenga un numero molto contenuto di colonie di batteri (fra i quali l'*Enterobacter sakazakii*), che rappresentano un pericolo per la salute, ma possiamo eliminare la maggior parte dei batteri scaldando l'acqua da aggiungere alla temperatura di almeno 70 °C. Fuori casa conviene usare un thermos con dell'acqua bollita: se è pieno e ben chiuso, l'acqua manterrà una temperatura superiore ai 70 °C per diverse ore. Non è necessario sterilizzare il thermos se viene usato unicamente per la conservazione dell'acqua bollita: sarà sufficiente lavarlo e sciacquarlo con acqua bollita prima dell'uso.

La formula liquida, pronta per l'uso, è sterile fin quando non viene aperta la confezione, ed è perciò la scelta più sicura.

La formula così preparata deve essere poi raffreddata rapidamente per evitare che i batteri residui si moltiplichino, cosa che può accadere quando la formula stessa ha una temperatura compresa tra i 7 e i 65 °C. È buona norma agitare il contenuto del biberon per evitare una disomogeneità di temperatura. La soluzione avanzata e non consumata

entro due ore va gettata via. La formula può essere scaldata una sola volta dopo essere stata preparata; inoltre è preferibile evitare il forno a microonde perché potrebbe causare una denaturazione delle proteine ed è più facile che il bambino si possa ustionare.

Una volta aperta la confezione, i sostituti liquidi del latte materno possono essere conservati in frigorifero per un massimo di ventiquattro ore. Una volta pronti, vanno consumati entro due ore. ■

Come preparare la formula?

- 1 Lavarsi le mani con acqua e sapone, quindi asciugarle
- 2 Versare l'acqua in un contenitore ben pulito
- 3 Portare l'acqua a ebollizione e lasciarla raffreddare col coperchio fino alla temperatura di 70 °C, ossia far passare circa 30 minuti
- 4 Mettere in un biberon sterilizzato la quantità di acqua necessaria per sciogliere la polvere
- 5 Aggiungere l'esatta quantità di polvere indicata sulla confezione
- 6 Chiudere il biberon e agitare bene il contenuto
- 7 Raffreddare rapidamente la formula mettendo il biberon in acqua fredda
- 8 Controllare la temperatura facendone cadere qualche goccia sul dorso della mano; la soluzione deve essere tiepida

Concorso pubblico per esami per la copertura di n. 1 posto di cat. C posizione economica C 1 area tecnica, tecnico scientifica ed elaborazione dati per le esigenze dell'Ufficio Comunicazione e Promozione di Ateneo dell'Università Ca' Foscari Venezia., emanato con DDG n.13/prot.n.1187 del 08/01/2020, pubblicato all'Albo on line dell'Ateneo in data 10/01/2020 e con avviso in G.U. IV Serie Speciale – Concorsi ed Esami n.3 del 10/01/2020

PROVA SCRITTA – TRACCIA 2

Quesito A: Test Vero/Falso (12 quesiti - max 12 punti)

Assegnazione punti:

1 punto risposta corretta

-0,5 punti risposta errata

-0,25 punti risposta non data

1) L'header è la sezione in basso di un sito web e corrisponde generalmente ai contatti:

VERO

FALSO

2) L'inizio di ogni anno accademico dell'Università Ca' Foscari viene deliberato nell'ultima seduta del Consiglio d'Amministrazione dell'anno accademico precedente:

VERO

FALSO

3) Il Rettore ha la rappresentanza legale dell'Ateneo:

VERO

FALSO

4) La Ca' Foscari Challenge School si occupa dei dottorati di ricerca:

VERO

FALSO

5) L'immagine di copertina di Facebook deve avere almeno una larghezza di 400 pixel:

VERO

FALSO

6) I Prorettori vengono nominati dal Rettore acquisito il parere positivo del Senato Accademico:

VERO

FALSO

7) I CFU misurano il numero di ore di ciascuna attività formativa previste dai corsi di studio, diviso per un coefficiente fisso, pari al numero di insegnamenti presenti nel corso:

VERO

FALSO

8) I componenti del Consiglio di Amministrazione sono nominati dal Rettore:

VERO

FALSO

9) Il payoff di un brand è l'elemento verbale che accompagna il logo di un'azienda o di un prodotto:

VERO

FALSO

10) A Ca' Foscari sono presenti 8 Dipartimenti: Scienze Ambientali Informatica e Statistica; Chimica; Lettere; Archeologia; Psicologia; Filosofia e Beni Culturali; Studi Umanistici; Studi dell'Asia e dell'Africa Mediterranea:

VERO

FALSO

11) Il Bachelor's Degree corrisponde, in italiano, alla Laurea Triennale:

VERO

FALSO

12) L'Università Ca' Foscari è stata fondata nel 1853 come "Scuola superiore di commercio":

VERO

FALSO

Quesito B: Domanda a risposta aperta (1 quesito - max 5 punti)

Definisci che cos'è la stampa off-set (max 6 righe)

Quesito C: Domanda a risposta aperta (1 quesito - max 5 punti)

Illustra le principali differenze tra la risoluzione e la dimensione di un'immagine digitale (max 6 righe)

Quesito D: Esercizio di analisi (max 8 punti)

Analizza la doppia pagina fornita ed individua i principali elementi dell'impostazione grafica (gabbia editoriale, caratteri tipografici, eccetera). L'analisi deve essere svolta attraverso schema grafico sul documento ed eventuali note a margine.

Sistema immunitario e vaccini: una storia di lunga data

Dal momento in cui nasciamo, il nostro organismo combatte quotidianamente una lotta silenziosa contro virus, batteri, funghi e parassiti. Scopriamo in che modo si difende il nostro corpo quando si ammala e come sono nati i vaccini

DI GIUSEPPE PRIMAVERA, PEDIATRA

In un tempo molto lontano da noi, sopravvivevano alle malattie e agli agenti patogeni solo gli individui con le caratteristiche più vantaggiose (è il meccanismo della selezione naturale), gli altri non riuscivano a difendersi e morivano anzitempo. Nell'arco di milioni di anni, però, si è evoluto in noi uno strumento di riconoscimento e difesa da questi microrganismi: il nostro sistema immunitario. Vediamo come funziona e cosa ha portato alla nascita dei vaccini.

LA "MEMORIA" IMMUNITARIA

Quando veniamo attaccati da un agente patogeno, il nostro organismo reagisce utilizzando una prima linea di difesa, l'*immunità innata*, che comprende barriere fisiche come la cute e barriere chimiche come la *lisozima* (un enzima presente in alcuni tessuti e liquidi animali e dotato di attività battericida), oltre a cellule in grado di intervenire rapidamente sull'infezione. Questa tipologia di immunità è però poco specifica e non conserva memoria dell'agente patogeno che incontra. Subito dopo, si attiva l'*immunità adattiva*, più lenta ma più specifica e dotata di memoria a medio-lungo termine. In questa seconda linea agiscono due gruppi di cellule: i *linfociti T*, capaci di riconoscere milioni di molecole estranee – gli *antigeni* – presenti sui microrganismi, e i *linfociti B*, che producono anticorpi specifici per gli antigeni. Dopo la prima infezione, una piccola parte di queste cellule continua a riprodursi, creando la *memoria immunitaria*: quando avverrà il secondo attacco da parte di quello specifico microrganismo,

queste cellule sapranno riconoscerlo e aggredirlo in modo mirato.

COME FUNZIONANO I VACCINI

I vaccini si basano su un semplice principio: vengono introdotti microrganismi inattivati (ottenuti a partire da microrganismi uccisi, che non possono tornare alla loro forma patogena) o loro componenti nel nostro corpo, per stimolare la risposta immunitaria; ciò porterà alla produzione di anticorpi e cellule di memoria pronte a rispondere in caso di nuovo attacco. È come avere "in piccolo" la malattia e diventare immuni nei suoi confronti senza gli effetti gravi che questa può comportare.

I VACCINI NELLA STORIA

Circa 10.000 anni fa, le prime tribù iniziarono a vivere in comunità stanziali sempre più numerose e ad avere contatti sempre più stretti con gli animali da allevamento. Questi cambiamenti portarono alla diffusione di agenti infettivi prima dall'animale all'essere umano e poi all'interno della nostra stessa specie, come nel caso dell'influenza (che proviene da virus dei suini e del pollame) e del morbillo (derivante dalla peste bovina). La nostra storia è stata quindi segnata da terribili epidemie, soprattutto quando i microrganismi si sono diffusi in popolazioni non ancora "toccate" da un dato agente patogeno. È ciò che accadde alle popolazioni indigene del Messico quando, nel XVI secolo, il paese fu invaso dai conquistadores spagnoli: gli Aztechi, che non avevano mai avuto a che fare col virus del vaiolo,

furono decimati dalla malattia; gli europei invece, già sottoposti nei secoli alla selezione naturale delle precedenti epidemie, erano più resistenti e in pochi anni riuscirono a conquistare il paese, pur avendo eserciti numericamente molto inferiori.

ANNO MILLE: IL VAIOLO

Per secoli, stregoni e guaritori hanno cercato di contrastare con vari metodi malattie spesso mortali. Intorno all'anno mille, alcuni medici di corte cinesi intuirono che potevano prevenire il vaiolo infettando i soggetti sani con materiale biologico prelevato dai malati contagiati da forme lievi. La polvere ricavata dalle croste delle pustole veniva inalata dai pazienti, che diventavano resistenti e non si ammalavano. Seguendo le vie della seta, tali metodi arrivarono in Turchia, dove i medici ottomani iniettavano nella pelle delle persone sane piccole quantità di pus prelevato dai malati, e successivamente in Inghilterra.

L'ESPERIMENTO

"IMMORALE" DI JENNER

Sul finire del XVIII secolo, il medico britannico Edward Jenner osservò che le donne addette alla mungitura delle vacche contraevano spesso il vaiolo bovino ma non quello umano, ben più grave. Così, nel 1796 infettò un bambino col pus proveniente dalle pustole di una mungitrice. Come previsto, il piccolo non solo guarì ma

divenne immune anche al vaiolo umano. Da questo esperimento, oggi eticamente inammissibile, nacque il termine "vaccinazione": Jenner aveva dimostrato che l'infezione da vaiolo bovino (detto anche "vaiolo vaccino"), meno aggressivo, riusciva a proteggere dal ben più grave vaiolo umano.

I vaccini si basano su un semplice principio: vengono introdotti microrganismi inattivati o loro componenti nel nostro corpo, per stimolare la risposta immunitaria.

DAL XIX SECOLO A OGGI

Solo molti anni più tardi il chimico e microbiologo francese Louis Pasteur dimostrò che le infezioni sono provocate da microbi capaci di moltiplicarsi nel corpo umano e propagarsi da un individuo all'altro attraverso la saliva, il sangue e le feci. Pasteur riuscì ad attenuare artificialmente alcuni microrganismi, producendo vaccini contro il carbonchio (1881), malattia che provocava terribili epidemie di bestiame, e la rabbia (1885). Seguirono, nel primo dopoguerra, i vaccini contro il tetano e la difterite. Altro successo fu la produzione dei vaccini contro la poliomielite grazie agli studi di Jonas Salk, che nel 1953 creò un vaccino inattivato, e di Albert Bruce Sabin, che nel 1955 ne ottenne uno attenuato (vedi box), somministrabile per via

orale. Nel giro di pochi anni questi rimedi riuscirono a far diminuire enormemente le infezioni causate da questo terribile virus, che nel 1953 provocò in Italia oltre 8.000 casi; dopo la loro introduzione, l'ultimo caso di poliomielite nel nostro paese venne notificato nel 1982. Il resto è storia dei nostri giorni. ■

Quanti vaccini esistono?

Attualmente disponiamo di vaccini per circa venticinque malattie infettive e possiamo distinguerli in cinque categorie:

- 1 Vaccini vivi attenuati (per morbillo, rosolia, parotite, varicella), prodotti a partire da microbi vivi, sottoposti a trattamenti che li hanno resi innocui per l'organismo;
- 2 Vaccini inattivati (per epatite A, poliomielite e antinfluenzale "split", così chiamato perché costituito da virus frammentati), contengono virus o batteri uccisi con varie metodiche;
- 3 Vaccini a subunità (per pertosse acellulare, antimeningococco, antinfluenzale a subunità), contengono particelle purificate di batteri o virus capaci di stimolare la risposta immunitaria;
- 4 Vaccini ad anatossine (per tetano e difterite), prodotti utilizzando tossine rese innocue e quindi non in grado di provocare la malattia;
- 5 Vaccini a DNA ricombinante (per epatite B e meningococco B), prodotti clonando e riproducendo in grande quantità gli antigeni capaci di stimolare la risposta immunitaria.

Concorso pubblico per esami per la copertura di n. 1 posto di cat. C posizione economica C 1 area tecnica, tecnico scientifica ed elaborazione dati per le esigenze dell'Ufficio Comunicazione e Promozione di Ateneo dell'Università Ca' Foscari Venezia., emanato con DDG n.13/prot.n.1187 del 08/01/2020, pubblicato all'Albo on line dell'Ateneo in data 10/01/2020 e con avviso in G.U. IV Serie Speciale – Concorsi ed Esami n.3 del 10/01/2020

PROVA SCRITTA – TRACCIA 3

Quesito A: Test Vero/Falso (12 quesiti - max 12 punti)

Assegnazione punti:

1 punto risposta corretta

-0,5 punti risposta errata

-0,25 punti risposta non data

1) Il Senato Accademico ha la rappresentanza legale dell'Ateneo:

VERO

FALSO

2) La Ca' Foscari Challenge School si occupa dei Master e dell'alta formazione:

VERO

FALSO

3) I CFU misurano il livello di difficoltà di ciascun insegnamento inserito all'interno del piano di studio:

VERO

FALSO

4) Il Rettore nomina i componenti del Consiglio di Amministrazione:

VERO

FALSO

5) L'inizio dell'anno accademico è definito nello Statuto ed è fissato per il 1 ottobre:

VERO

FALSO

6) Il titolo di studio di Dottore in Fisica viene comunemente abbreviato con Ph.D.:

VERO

FALSO

7) È possibile modificare un tweet dopo averlo pubblicato:

VERO

FALSO

8) Il payoff di un brand è l'elemento visivo di un'azienda o di un prodotto:

VERO

FALSO

9) A Ca' Foscari sono presenti 8 Dipartimenti: Scienze Ambientali Informatica e Statistica; Scienze Molecolari e Nanosistemi; Studi Umanistici; Filosofia e Beni Culturali; Studi Linguistici e Culturali Comparati; Studi sull'Asia e sull'Africa Mediterranea; Management; Economia:

VERO

FALSO

10) Il termine SEO indica tutte le attività volte a migliorare l'indicizzazione, il posizionamento e la scansione di un contenuto online:

VERO

FALSO

11) L'Università Ca' Foscari è stata fondata nel 1868 come "Scuola superiore di commercio e lingue orientali":

VERO

FALSO

12) I Prorettori devono essere in numero pari ed equamente distribuiti rispetto al genere:

VERO

FALSO

Quesito B: Domanda a risposta aperta (1 quesito - max 5 punti)

Definisci che cos'è la litografia (max 6 righe)

Quesito C: Domanda a risposta aperta (1 quesito - max 5 punti)

Illustra le principali differenze tra il modello di colore RGB e il modello di colore CMYK. (max 6 righe)

Quesito D: Esercizio di analisi (max 8 punti)

Analizza la doppia pagina fornita ed individua i principali elementi dell'impostazione grafica (gabbia editoriale, caratteri tipografici, eccetera). L'analisi deve essere svolta attraverso schema grafico sul documento ed eventuali note a margine

Mangiare in vacanza: consigli per bambini e genitori

Dal punto di vista alimentare, il segreto di una vacanza soddisfacente sta nella capacità di trovare un buon equilibrio tra le abitudini consolidate e le novità. In generale, un atteggiamento di apertura degli adulti verso i cibi nuovi favorirà la curiosità anche dei più piccoli

DI FEDERICA BUGLIONI, AUTRICE ESPERTA IN EDUCAZIONE ALIMENTARE

La parola "partire" deriva dal verbo latino *partire* o *partiri*, che significa dividere, separare. Il senso educativo del viaggio, dunque, risiede prima di tutto nell'esperienza della separazione: chiudere alle proprie spalle la porta di casa e andare alla scoperta del mondo creando, appunto, una separazione netta, che da una parte ci attira e dall'altra ci spaventa.

Il cibo è tra gli elementi che più incarnano questo desiderio-timore insito nell'avventura del viaggio. Non a caso, in vacanza, i piatti e gli orari di casa hanno il potere di rassicurare e di consolare, mentre i sapori inediti rappresentano stimoli importanti, soprattutto per l'esperienza sensoriale dei bambini che, assaggiandoli, si "aprono" al nuovo, talvolta scardinando piccoli pregiudizi alimentari e atteggiamenti selettivi. Il segreto di una vacanza familiare soddisfacente risiede soprattutto nella capacità di trovare ogni giorno un buon equilibrio tra le abitudini consolidate e le novità. E in questa continua ricerca, il cibo e l'organizzazione dei pasti rivestono un ruolo determinante.

DUBBI E DOMANDE

Prima ancora di partire, il genitore prova a immaginare la gestione dei pasti quotidiani in vacanza e si preoccupa pensando ai cambiamenti da affrontare: è meglio andare in albergo o cercare un appartamento dove si possa cucinare? Quali alimenti freschi troveremo? Ci sarà un'alternativa a quella buona focaccina del nostro panettiere di fiducia? Simili domande, per niente superficiali, mettono in luce quanto sia grande il "salto"



Jose Antonio Langua Olmedo / Stock

dal cibo di casa a quello che si trova fuori, e soprattutto la distinzione tra cibo industriale e cibo artigianale e locale.

IL FRESCO, L'ARTIGIANALE, L'INDUSTRIALE

L'unico cibo che, lontano da casa, resta identico sia nell'aspetto sia nel sapore è

quello di produzione industriale, che ha pregi e difetti e non è sempre da demonizzare. Il suo vantaggio principale, oltre alla facile riconoscibilità, è quello di essere sigillato e dunque igienicamente sicuro (se trasportato e conservato in modo idoneo); una caratteristica che in alcune situazioni può rivelarsi utile.

Diversi dai sapori di casa sono invece tutti i cibi freschi (pane, verdura, frutta), specie se andiamo a fare la spesa da piccoli negozianti o se mangiamo in trattoria. È l'unicità l'elemento che più caratterizza il cibo artigianale, che cambia a seconda della terra in cui cresce, dell'aria, delle mani che lo coltivano, dei semi dai quali proviene: così come il cibo industriale è sempre uguale, questo è sempre diverso. Il suo valore educativo risiede nella varietà culturale e sensoriale che trasmette e che i bambini possono percepire con intensità ed emozione.

È l'unicità l'elemento che più caratterizza il cibo artigianale, che cambia a seconda della terra in cui cresce, dell'aria, delle mani che lo coltivano, dei semi dai quali proviene.

BAMBINI DIFFIDENTI

L'occasionale diffidenza è più frequente nei bambini svezzati in modo tradizionale (con pappe e omogeneizzati) anziché attraverso i principi dell'alimentazione complementare a richiesta (o autosvezzamento). In ogni caso, si supera senza imposizioni, attraverso relazioni ed esperienze positive: il fico raccolto dall'albero, il panino con il pomodoro assaggiato per la prima volta in spiaggia, lo yogurt con i lamponi freschi trovati durante la passeggiata, l'incontro con un negoziante simpatico eccetera.

Anziché chiedersi quanti alimenti possono stare in valigia o nella borsa termica prima di partire, è meglio decidere in quali occasioni e in che misura sarà utile o necessario mangiare cibo confezionato e, per contro, come comportarsi quando i bambini avranno l'occasione di aprirsi a cibi diversi da quelli che già conoscono. Si partirà così con un bagaglio di "sì" e "no" più chiari e coerenti.

I GUSTI DEGLI ALTRI

All'estero, i bambini scoprono differenze profonde nelle abitudini alimentari. Ecco che a colazione non cambia solo il sapore dello yogurt ma si possono mangiare salsicce, riso e pesce, uova o frutta. Se i genitori sono diffidenti verso le novità, probabilmente lo saranno anche i bambini; se invece predominano la curiosità e il piacere di viaggiare anche col palato, a poco a poco i bimbi faranno proprio questo atteggiamento e riusciranno ad adattarsi. Evitiamo le critiche e lasciamo che i bambini sperimentino, imitando i loro coetanei di altri paesi se lo desiderano.

LA COLPA DEL MAL DI PANCIA

Tanti fattori possono mettere a dura prova il lavoro dello stomaco e dell'intestino e provocare un occasionale malessere. Tra questi: le temperature elevate (e poi l'aria condizionata), il contatto con batteri mai incontrati prima, il cambiamento di orari e abitudini, l'assunzione inconsapevole di nuovi alimenti sotto forma di ingredienti non visibili in una preparazione... Più che di regole severe, il corpo del bambino in vacanza ha bisogno di

gradualità: negli assaggi, nelle abitudini e perfino nel bagno in mare dopo mangiato (che non è pericoloso se il passaggio dal caldo al freddo non avviene in modo brusco). ■

Sette consigli per i pasti in viaggio

- 1 Trasportiamo gli alimenti in una borsa termica con i cosiddetti "panetti di ghiaccio" e non a temperatura ambiente.
- 2 Non dimentichiamo l'acqua, ma evitiamo di utilizzare più volte la plastica monouso (come nel caso delle bottigliette).
- 3 Privilegiamo alimenti di dimensioni contenute, dunque facili da maneggiare, e che sporchino poco (no a cibi semiliquidi, unti o appiccicosi). Ricordiamoci poi di controllare spesso che non ci siano residui di cibo nei sedili posteriori dell'auto e sotto i seggiolini.
- 4 Gli alimenti scelti dovranno essere leggeri, poiché i movimenti del mezzo di trasporto possono disturbare la digestione.
- 5 Rinunciamo ai picnic improvvisati se non possiamo garantire adeguate condizioni igieniche (troppe ore di trasporto, impossibilità di lavarsi...).
- 6 Se ci viene fame mentre siamo in auto, facciamo una sosta. Basta infatti che si rovesci un succo di frutta o che un boccone vada un po' di traverso per creare allarme e distrarre il guidatore.
- 7 Il cibo deve saziare. Cerchiamo di non usarlo per creare un diversivo, distrarre o intrattenere.