

ALIMENTI E NUTRIZIONE MANUALE MODULO

SOMMARIO

INTRODUZIONE	Il modulo CA-ME “Programma Alimentare e Nutrizione” Come utilizzare la cartella di lavoro
SEZIONE 1 Sensibilità culturale e il cibo	1.1 Preparazione del Cibo, alimentazione e cura culturalmente sensibile 1,2 Identificazione delle preferenze alimentari 1.3 Rilevanza del cibo per le persone anziane - salute fisica e psicologica 1.4 Autoapprendimento: Cibo: cultura e tradizioni 1.5 punti chiave di apprendimento
SEZIONE 2 Cibo, religione e identità	2.1 Cibo e religione 2.2 Cibo, identità e dignità 2.3 esempi pratici 2.4 Autoapprendimento: Preparazione di un menu 2.5 punti chiave di apprendimento
SEZIONE 3 Cibo e altre tradizioni culturali	3.1 tradizioni alimentari: differenze all'interno delle culture 3.2 Esempi di piatti e ingredienti culturali 3.3 Effetti della migrazione sulle preferenze alimentari 3.4 punti chiave di apprendimento 3.5 Piano d'azione
SEZIONE 4	Piano d'azione Valutazione del modulo
SEZIONE 5	Strumenti e riferimenti

Legal notice: The content of this document does not necessarily reflect the view or legislation of the European Commission. Neither the European Commission nor the project Partners or any person acting on behalf of the Commission is responsible for the use that might be made of the information in this document.

IL PROGRAMMA CA-ME

Bentornati in questo corso dedicato ad esplorare il significato di cura culturalmente sensibile e centrato sulla persona dedicato agli anziani appartenenti a comunità immigrate o a minoranze etniche. Il programma è stato sviluppato da persone provenienti dal Regno Unito, Norvegia, Germania e Francia come parte del programma UE LLP – Leonardo da Vinci. Per maggiori informazioni sul programma si può visitare il sito www.ca-me.eu.







COME USARE LA CARTELLA DI LAVORO




Questa è una delle due cartelle di lavoro specialistiche; si rivolge sia al personale di cucina e di ristorazione sia agli studenti del ramo. L'altra cartella di lavoro specialistica (cartella di lavoro Salute e Cura), si rivolge al personale di assistenza e a quello infermieristico. Insieme con la cartella di lavoro Core Curriculum, queste costituiscono il corso Cultural Awareness for Minority Elders - consapevolezza culturale per gli anziani provenienti da comunità immigrate o minoranze etniche. Dovresti aver già completato il Core Curriculum: dovrai utilizzare questa cartella di lavoro allo stesso modo in cui hai utilizzato quella del Core Curriculum.

Qui leggerai e svolgerai una serie di attività che ti permetteranno di lavorare in un modo culturalmente sensibile e centrato sulla persona con gli anziani di tutte le culture.

Oltre alle attività ci saranno tre sessioni di esercitazioni, dove avrai l'opportunità di discutere le tue idee con l'insegnante e i tuoi colleghi. Potresti anche chiedere a qualcuno che lavora nella tua stessa area di darti una mano quando usi la cartella di lavoro. Potresti anche lavorare insieme con altri partecipanti ai compiti e alle sfide che incontrerete durante il corso.

La cartella di lavoro ha un certo numero di attività diverse che dovrai completare; in tutta la cartella di lavoro questi sono i diversi simboli identificativi:

	Esercizi di riflessione Attività da completare nella cartella di lavoro. La maggior parte di questi riguarda il recuperare informazioni da altre persone.
	Domande di riflessione Il loro scopo è di farti riflettere sulla tua esperienza, sia essa esperienza personale o di lavoro e di individuare ciò che hai imparato. Ti verrà chiesto di riportare le tue idee e i tuoi punti di vista nella cartella di lavoro.
	Ricerca web indica le risorse disponibili in Internet che possono aiutarti a costruire le tue conoscenze di base.
	Bibliografia indica alcuni libri consigliati o articoli attraverso cui è possibile approfondire le tue conoscenze.
	Studio di caso Alcuni problemi sono presentati come studi di casi di persone reali in situazioni rilevanti nel settore socio-sanitario.
	Materiali scaricabili Indica DVD o altri materiali didattici che possono essere scaricati.

	studio individuale Alla fine di ciascun elemento una composizione scritta deve essere sottoposta al tutor. Il tempo stimato per completare i compiti previsti nell'auto-apprendimento è indicato.
	Punti chiave Alla fine di ogni sezione si riassumono i punti chiave di apprendimento. Questi rafforzeranno il tuo apprendimento e verranno utilizzati come base per il tuo piano d'azione che completerai alla fine del modulo.
	Lavori pratici Consigli pratici su come preparare vari piatti.

La cartella di lavoro è divisa in cinque sezioni:

Sezione No	Title	Cosa è coperto
1	SENSIBILITA 'CULTURALE E ALIMENTAZIONE	Definizioni e concetti relativi alla consapevolezza culturale del cibo. Effetti che le leggi e piani nazionali, gli approcci e le strategie dei diversi luoghi di lavoro, le comunità o i contesti abitativi hanno sulle nostre pratiche lavorative. Significato del cibo, della sua preparazione e della sua presentazione per le persone anziane L'effetto della migrazione sulle abitudini e le preferenze alimentari.
2	CIBO RELIGIONE E IDENTITÀ	Effetti della religione sulle tradizioni alimentari e loro importanza relativamente a come il cibo è cucinato, presentato o servito. Identificare i legami tra religione e ingredienti alimentari, la preparazione e la presentazione. Come il sapore del cibo (ingredienti, preparazione e uso di spezie) è in grado di fornire soddisfazione e riconoscimento culturale per le persone anziane.
3	CIBO E ALTRE TRADIZIONI CULTURALI	Esplorare l'impatto e la variazione delle tradizioni culturali sul cibo. Esaminare l'uso di spezie, salse, bevande alternative, pasti leggeri o spuntini per contribuire ad aumentare il gradimento dei pasti e ad una dieta culturalmente accettabile. Scoprire come la migrazione (trasferimento in un altro paese) può portare a cambiamenti nelle abitudini alimentari e come il cibo tradizionale che può essere dannoso in grandi quantità può essere cucinato in modo più sano.
4	PIANO D'AZIONE	Valutazione

In alcuni degli esercizi e studio, è necessario utilizzare gli esempi di persone che si conoscono o con cui lavorare. È necessario disporre dell'autorizzazione da eventuali persone anziane o chi si prende cura utilizzati in queste attività. Inoltre è necessario modificare i nomi delle persone in modo che non può essere riconosciuto da chiunque altro (riservatezza).

La cartella di lavoro è divisa in cinque sezioni, come indicato in precedenza. Sarà necessario, completare ogni sezione, compresa l'attività di base, prima di passare alla sezione successiva. Ogni sezione ti chiede di riflettere ed identificare i punti chiave di apprendimento che hai guadagnato dalla lettura e dal completamento delle attività. Si possono scrivere le attività svolte in una cartella separata che è possibile poi, consegnare alla fine del corso. Il piano d'azione presentato alla fine di questo libretto di lavoro deve essere utilizzato dal primo giorno. Esso dovrebbe basarsi sul piano d'azione che hai fatto quando hai completato il modulo Core Curriculum. Il piano d'azione ti aiuterà a concentrarti su come applicare ciò che si impara nella pratica e come modificare e sviluppare il tuo pensiero ed azione. Il piano d'azione sarà importante sul luogo di lavoro ed utile agli studenti universitari o di scuole di catering /ristorazione laddove impegnati in tirocini o stage durante il periodo del corso.

Sarà richiesto di scrivere le risposte alle attività nella cartella di lavoro e sarà consegnato al docente al termine del corso: dopo un riscontro da parte dell'insegnante, la cartella di lavoro sarà restituita come prova dell'attività svolta.

Quando starai pensando a come rispondere alle domande di ogni sezione, ricorda che non ci sono risposte giuste o sbagliate, ma saranno i tuoi pensieri di quel momento. Alla fine di ogni sezione puoi desiderare di tornare indietro, rivedere le tue risposte e se lo ritieni opportuno modificarle. Se così fosse, vai avanti e apporta le dovute aggiunte o modifiche. È necessario completare tutti gli esercizi su un foglio di carta **separato**. Su ogni pagina completata scrivere sempre la sezione ed il numero di esercizio.

Il tempo totale necessario per completare questo corso sarà di circa 20-24 ore. In aggiunta ci sono 10 ore di studio indipendente. Ci sarà del tempo dedicato alla cucina pratica ed alla preparazione dei cibi, che potrà variare a seconda del cibo che si sceglie di fare. Il tempo concesso per completare questo pacchetto è solo approssimativo. Non preoccuparti troppo se avrai bisogno di un tempo più o meno lungo per completare. Ognuno ha tempi e modi diversi .

Buona fortuna con il pacchetto!

SEZIONE 1 SENSIBILITA' CULTURALE E ALIMENTAZIONE

In questa sezione esamineremo le definizioni ed i concetti relativi alla consapevolezza culturale del cibo. Verrà considerato come le leggi, i piani nazionali, gli approcci e le strategie dei diversi luoghi di lavoro, comunità o contesti influenzano il nostro lavoro. Infine, la sezione esaminerà il significato del cibo (la sua preparazione e la presentazione per le persone anziane) e l'effetto della migrazione sulle abitudini alimentari e I preferenze.

1.1 Preparazione Cibo, mangiare e cura culturalmente sensibile - che cosa significa?

Ecco una possibile definizione in due parti:

- La preparazione Culturalmente sensibile e la distribuzione degli alimenti avviene quando il cibo viene preparato e servito in un modo che tenga conto delle esigenze e preferenze individuali , determinato inoltre dai costumi, dalle tradizioni e dalla religione.
- La preparazione Culturalmente sensibile e la distribuzione degli alimenti richiede di conoscere le esigenze individuali delle persone anziane in relazione al cibo e al lavoro nelle nostre cucine e ristoranti ,per soddisfare ,per quanto possibile, queste esigenze .

Un approccio culturalmente sensibile sottolinea l'importanza della persona. Sensibilità culturale ed essere in grado di preparare il cibo culturalmente accettabile, comporta la capacità di identificare quale tipo di alimenti sono appropriati per i diversi gruppi etnici e singoli individui. Avere conoscenza inoltre di ingredienti diversi, e migliorare le abilità nella preparazione dei cibi.

Il cibo è una parte importante dell'identità culturale di un individuo e il riconoscimento di questa identità ,attraverso l'osservazione ,le preferenze alimentari ,gli stili di cucina e i pasti speciali ,possono portare ad esperienze positive per le persone anziane.

Una prospettiva multiculturale su cibi e bevande, ingredienti e cottura, è promossa quando le persone sono interessate a vari alimenti e desiderosi di conoscere diversi ingredienti e tecniche di cottura, al fine di sviluppare le proprie conoscenze e competenze. Tuttavia, la fornitura di cibo che è culturalmente sensibile e accettabile non vuol dire che tutto nel servizio di ristorazione deve essere cambiato o capovolto. Tutto ciò si può raggiungere attraverso piccoli cambiamenti in modo che gli interessi e le preferenze della minoranza e della maggioranza siano ugualmente mantenuti.



1.1.a.Esercizio di riflessione

Pensa a cosa cucinare e servire alimenti “culturalmente sensibili” significa .
Scrivi la tua risposta qui.

Come avremo modo di vedere, sapere cosa alla gente piace mangiare e concentrarsi solo sul cibo non è sufficiente. E 'importante per il personale coinvolto nella ristorazione, avere un quadro completo della persona anziana, un quadro ampio sulla salute e sulle loro preferenze alimentari .

L'esempio seguente mostra il motivo:

Studio del caso

"Sapevamo poco del suo passato, ma in base al suo nome abbiamo pensato che era musulmano e che proveniva da un paese africano. Pertanto, abbiamo messo a punto un "piano" per come avremmo incontrato le sue esigenze in termini di cibo, ecc .All'inizio non parlava con nessuno a causa della malattia, ma poi a poco a poco cominciò a parlare. Si è scoperto che era cresciuto in una famiglia norvegese, con le tradizioni ed abitudini norvegesi, e che non voleva avere nessun trattamento speciale. Si era quasi dimenticato di essere musulmano fino a che non giunse alla casa di cura, dove il personale lo identificò come tale. Questo è un esempio di come non abbiamo dovuto indagare su chi fosse, ma abbiamo basato la nostra visione su una serie di ipotesi. I documenti contenenti dati personali che avrebbero individuato questo fattore nel suo background sono venuti dopo. Se non si dispone

di queste informazioni si può andare incontro a problemi, soprattutto se il paziente è di origine immigrata. "

(Da un rapporto di ricerca norvegese)



Esercizio di riflessione 1.1.b.

Considera questo caso studio e / o discutine con i colleghi, descrivendo come si può interpretare male le esigenze o le preferenze di una persona.



1.1.c. Letture ulteriori

Leggi per saperne di più su competenze e diversità e rifletti sulla introduzione a questo libretto di lavoro (1.1) o discutine con i colleghi.

Che cosa significa questo per i professionisti coinvolti nel settore della cura?



1.1.d.Esercizio riflessivo

Rifletti su quanto segue e scrivi le tue risposte.

Come funziona il vostro posto di lavoro (o sede di studio), mirano a soddisfare le esigenze alimentari e di ristorazione di diversi gruppi?

La ristorazione e l'attività di preparazione nel tuo luogo di lavoro è in linea con i principi di cura culturalmente sensibile?



1.1.e.Esercizio di riflessione

Quali sono le qualità di un 'professionista' nel tuo lavoro? Sei pregato di indicare in cosa consiste il tuo lavoro (per esempio: operaio in una cucina d'albergo, in un ospedale, nei servizi domestici o in un altro istituto). Se sei uno studente e non sei ancora un impiegato nel settore, scegli un'area con la quale ti senti di avere più familiarità. Elencare le principali qualità.



1.1.f.Esercizio di Riflessione

Pensando ai catering ed al personale che lavora nella ristorazione all'interno di case di cura o in assistenza domiciliare, scrivere 3 modi in cui la preparazione del cibo "culturalmente sensibile" può contribuire alla pratica della cura.

1.

2.

3.

Essere a conoscenza di leggi, politiche e regolamenti

Non è solo il nostro punto di vista e le nostre idee che determinano il modo in cui svolgiamo il nostro lavoro. I piani nazionali e locali , le politiche del governo, i regolamenti sulle norme alimentari e nutrizionali e le leggi sui diritti dei pazienti svolgono anch'essi un ruolo. Inoltre, la gestione del nostro posto di lavoro , la sua strategia e la visione interferisce sul modo in cui lavoriamo e rispondiamo alle esigenze delle persone anziane o adempiamo ai loro diritti ed alle loro aspettative.



1.1.g. ricerca web

1. Utilizzando Internet, ricerca le leggi e le politiche in materia di ristorazione, igiene alimentare così via, considerando anche le eventuali leggi in materia di residenti / diritti dei pazienti. Annota le informazioni rilevanti per la pratica professionale nella ristorazione / cibo preparato sul tuo posto di lavoro.

2. Da queste politiche si hanno implicazioni per lavorare con persone appartenenti a minoranze etniche?



1.1.h.Esercizio di riflessione

Osserva i curricula delle scuole professionali e nota come competenze e culture diverse si mescolino nella ristorazione. poi annota tutte le info che pensi siano importanti o sorprendenti in relazione a ciò che sapevi prima .Potrebbe essere utile discuterne con gli altri.

Le persone anziane, il cibo e mangiare

Per qualcuno proveniente da una minoranza etnica, invecchiare in una società dove è stata progettata l'assistenza degli anziani per la maggioranza della popolazione non è facile. Le esigenze possono essere diverse a seconda dei background culturali. Molti soffrono nel trasferirsi in un nuovo paese, ed essere in grado di continuare ad avere cibo a loro familiare (piatti con le spezie e che ricordano loro l'infanzia o la giovinezza, e la vita quotidiana nella casa d'origine) può essere molto importante come fonte di continuità. Quando gli anziani devono trasferirsi in una casa di cura, è importante che essi siano in grado di procurarsi il cibo col quale si sentono a proprio agio e che è accettabile in termini di cultura e religione.

Il modo in cui il cibo è servito e l'impostazione per pasti è importante. Prima di vivere in una casa di cura, una persona anziana può essere stata abituata a mangiare da sola e quindi può trovare difficoltà nell'adattarsi a mangiare in un gruppo più ampio. In alcune culture, gli uomini e le donne non mangiano insieme nello stesso momento e doverlo fare in una casa di cura può farle sentire molto a disagio. Potrebbero sentirsi incerti su dove sedersi - a metà o alla fine del tavolo, a un tavolo con un sacco di persone o ad un tavolo vuoto. Potrebbero essere turbati dal fatto che mangiano molto lentamente o in ansia per la partecipazione di altre persone. Il personale, deve considerare tutti questi fattori e pensare al modo in cui disporre le tabelle su come farli sedere insieme durante i pasti.



1.1.i.=== Esercizio ===

Guardando il tuo posto di lavoro, descrivi quanto segue:

Come è stata progettata la sala da pranzo? (Ad esempio, come sono disposti i tavoli)

Chi mangia insieme? I gruppi misti (uomini e donne, ad esempio, diverse etnie)?

Quanto dura il pasto principale?

Altrettanto importante il tipo di cibo che viene offerto, il processo di mangiare per sé è un punto estremamente importante per il personale che lavora nelle case di cura o di assistenza domiciliare. Molti dei problemi che le persone possono avere con il cibo possono essere molto semplici da risolvere. Ci sono alcuni punti da ricordare:

- Preparare le persone per il proprio pasto - assicurarsi che stiano comodi ,non provino dolore e non abbiano necessità di andare in bagno.
- Assicurarsi che sappiano che il pasto è di fronte a loro (molti potrebbero avere problemi di vista) e che si può facilmente raggiungere
- Assicurarsi che il cibo sia alla giusta temperatura - né troppo calda né troppo fredda
- Assicurarsi che il cibo sembri appetitoso – la presentazione è importante. La quantità è anch'essa importante. Troppo cibo in un piatto può essere scoraggiante.
- Assicurarsi che i vestiti della persona siano protetti nel caso in cui un po 'di cibo dovesse versarsi. Un grande tovagliolo può essere la soluzione migliore. Evitare di usare bavaglini o qualsiasi cosa che si utilizzerebbe per un bambino ,questo potrebbe minare la dignità della persona.
- Assicurarsi che il pasto servito sia quello giusto. Come abbiamo visto, la cultura della persona può significare che alcuni alimenti non possono essere mangiati o hanno bisogno di essere preparati in un certo modo. Controllare sempre.

Molti anziani hanno problemi con il taglio del loro cibo o con la masticazione. Tra le varie questioni che i nostri focus group ci hanno riportato e che hanno trovato essere molto dolorose ,c'erano storie di come l'assistenza personale andava affrontata con gli anziani che avevano difficoltà a mangiare. La preoccupazione era che quando gli anziani hanno bisogno di aiuto per mangiare il personale di assistenza non trova il tempo di dedicarsi loro con cura e ciò segna la dignità della persona anziana interessata. E' inutile la preparazione dei cibi buoni quando ci sono difficoltà con le persone se non sono in grado di mangiare. Si tratta di questioni che possono interessare tutte le persone anziane, non solo quelli appartenenti a minoranze etniche. Vedi lo studio del caso di seguito.

E 'importante riconoscere che alcuni cibi che il personale di assistenza può sentire contribuirebbero a far fronte a un problema di alimentazione ,possono non essere culturalmente appropriati per una singola persona adulta. E 'anche importante notare che in alcune culture, riconoscere che hai bisogno di aiuto può essere imbarazzante e questo può includere che è in cerca di aiuto con il cibo.



caso di studio

La signora D. viveva in una casa di cura e non riusciva a mangiare da sola. Il suo cibo era messo di fronte a lei, insieme e come per tutti gli altri, ma dal momento che non poteva autogestirsi, il cibo rimaneva nel piatto a freddarsi. Alla fine, un membro del personale infermieristico iniziò ad aiutare la donna a mangiare. Nel farlo, il membro del personale si non curava di guardare la donna, ma continuava la conversazione sopra la sua testa con gli altri residenti e con un collega. Cercava solo di dar da mangiare alla signora D. il più in fretta possibile, con bocconi che erano troppo grandi e con la conseguenza che alcuni di essi ricadevano sulla guancia della donna e intorno alla bocca. Il lavoratore non ha avuto cura di pulire, ma ha solo cercato di ottenere che la donna terminasse velocemente il suo cibo.

Gli anziani, le loro famiglie e altro personale con lo stesso background culturale sono risorse importanti qui. Se una persona anziana ha bisogno di aiuto, come nel caso dello studio di cui sopra della signora D., ci sono alcuni punti importanti da considerare:

- Consentire alla persona di avere controllo il più possibile, incluso far sapere loro quale cibo gli si sta dando, permettendogli di decidere come vogliono mangiare. Per esempio, vogliono mangiare prima la carne, poi le verdure o vogliono che siano mescolati tra loro in ogni boccone. Vogliono sale e pepe, ecc?
- Sedersi allo stesso livello della persona assistita. Non stare in piedi su di loro. Questo rende l'esperienza più socievole, meno affrettata e significa che possono vedere che cibo gli si sta portando loro e quando.
- Restare con la persona fino a quando non ha finito il pasto. Non allontanarsi per iniziare ad aiutare gli altri. Questa è mancanza di rispetto per la persona e potrebbe fare in modo che il loro pasto si raffreddi.
- Trattare la persona come un adulto cercando di aiutarli a non sentirsi in imbarazzo per il fatto che hanno bisogno di assistenza.
- Essere sensibile alla velocità e la quantità di cibo che date in qualsiasi momento. Se si tenta di dare il cibo troppo velocemente, la persona può soffocare o rovesciare il cibo.



1.1.h. Esercizio di riflessione

Pensa a come potresti sentirti se fossi in una casa di cura dove non si parla la tua lingua e dove è servito cibo che di solito non mangi. In 5 punti descrivi ciò che potresti sentire e vivere

1.

2.

3.

4.

5-....

1,2 Identificazione preferenze alimentari

Questa sezione è dedicata a come saperne di più sul cibo proveniente da diverse culture. Potrai esplorare alcune delle culture che incontrerai sul posto di lavoro.

Tradizioni alimentari e rituali riguardano tutti noi, qualunque sia la nostra cultura. Spesso si sviluppano particolari modelli che si ripetono ogni giorno come ad per esempio, una bevanda calda prima di coricarsi. Ci sono rituali intorno al cibo, come viene servito e mangiato, e da quali bevande è accompagnato ,che sono parti quasi automatiche della nostra vita: orari dei pasti, le maniere, il modo in cui apparecchiare la tavola, ecc Non stupisce allora che il cibo ed i pasti sono parte molto importante della vita per le persone che vivono in una casa di cura.

Le tradizioni alimentari ci tengono in contatto con le nostre famiglie, con le comunità e le usanze praticate, forse per generazioni. Pensate alle ricette ed ai consigli di cucina che sono state tramandate a voi attraverso la vostra famiglia o le tradizioni che ne sono seguite, come ad esempio in Gran Bretagna il tacchino a Natale. Le abitudini alimentari svolgono un ruolo vincolante nelle comunità d'insieme. Come abbiamo tutti notato mangiando nei ristoranti in giro o fuori in vacanza all'estero, diverse culture hanno tradizioni diverse di cibo. Nei paesi europei in cui la tradizione cristiana è stata dominante, ci sono pochissime leggi alimentari

religiose. Tuttavia, in altre culture le tradizioni alimentari sono spesso fortemente associate con le credenze religiose: ecco alcuni esempi:

tradizioni alimentari Indù	L'induismo è una delle principali religioni del subcontinente indiano. Qui, la cucina è molto varia, ogni regione ha i suoi propri tipi particolari di piatti, spezie e tecniche di cottura. Nella religione indù con il suo principio di non-violenza, il vegetarianesimo è la norma.
Tradizioni alimentari musulmane	Le leggi del Corano influenzano la dieta. Alcuni alimenti sono vietati (niente derivati da suini, animali carnivori e rapaci), banchetto e digiuno hanno luogo in momenti particolari dell'anno. I prodotti alimentari sono classificati come halal (lecito) o Haram (illecito). Gli animali dai quali si ricavano le carni devono essere uccisi in modo tradizionale.
Tradizioni alimentari ebraiche	Le leggi kashrut o Kosher definiscono cosa il popolo ebraico deve e non deve mangiare. Carne di maiale e frutti di mare, per esempio, sono vietati e ci sono regole speciali per l'abbattimento degli animali, nonché festività particolari connesse con il cibo (ad esempio Pasqua).

Questo è seguito in modo più dettagliato nella sezione 2.1 qui sotto

1.2.a.Web ricerca

Scegli una cultura diversa dalla propria e scoprire le sue tradizioni alimentari, quello che la gente mangia e non mangia, le feste particolari che si celebrano con il cibo, e quali collegamenti ci sono tra il cibo e le pratiche religiose. Scrivi ciò che trovi.

Cultura



1.2.b.=== Esercizio ===

Valutare le preferenze alimentari.

Se una persona anziana vive nella vostra casa di cura, come sono valutati i suoi bisogni e preferenze alimentari? Quali sono le domande che sono state fatte, quando e da chi? Che cosa succede a tali informazioni? Elencare qui i modi in cui tale valutazione potrebbe essere migliorata?





Guarda lo strumento per valutare le preferenze alimentari che è disponibile sul sito web CA-ME: www.ca-me.eu

Essere consapevoli delle differenze individuali

E' importante ricordare che fornire assistenza è sempre ad una persona singola - chiamiamo questa persona cura centrata. Ciò significa che non possiamo dare per scontato che tutte le persone che provengono dallo stesso ambiente culturale o con la stessa religione avranno gli stessi gusti o potrà loro piacere lo stesso tipo di cibo. Riguarda quello che hai studiato nel Core Curriculum su stereotipi (Sezione Core Curriculum 1.1) come questo è rilevante in relazione al cibo.

Ad esempio, nel Regno Unito, piatti come il roast beef e Yorkshire pudding o pesce e patatine sono considerati come piatti nazionali, ma questo non vuol dire che piacciono a tutti nel Regno Unito. Allo stesso modo, in Germania salsiccia (Wurst) e crauti sono piatti tradizionali. In Francia un certo numero di piatti diversi sono considerati tipici, e il formaggio è tradizionalmente consumato prima del dessert. In Norvegia può essere zuppa di piselli e frittelle, polpette di pesce, salmone e 'montone nel cavolo'. Ricordate anche che gli individui hanno esperienza di gusto in modo diverso e questo non è solo a causa di fattori culturali associati agli alimenti. Per esempio, le persone possono percepire diversi alimenti come aspro, dolce, salato o appetitoso. E' importante scoprire da parte dei singoli quali sono i cibi che preferiscono e perché. Anche con l'età il senso del gusto di una persona può cambiare e le papille gustative diventare meno sensibili.



1.2.c.=== Esercizio ===

Il termine minoranza descrive qualcosa che è diverso dalla maggioranza. Descrivi di seguito quello che vedi come i principali alimenti e le abitudini alimentari della maggioranza della popolazione nel vostro paese.



1.2.d.=== Esercizio ===

Scegli una persona anziana o un collega sul posto di lavoro che rappresenta un gruppo di minoranza etnica. Chiedi se può passare un po' di tempo a discutere delle sue tradizioni alimentari. Scrivi qui sotto ciò che scopri e descrivi ciò che hai capito siano le caratteristiche principali delle preferenze alimentari di una persona e, quindi, per il suo gruppo etnico, la sua cultura del cibo e le tradizioni.



1.2.e. Esercizio di riflessione

Pensa alle tue abitudini alimentari, scrivi le risposte alle seguenti domande.

Cosa mangi per:

1) prima colazione

2) pranzo

3) cena

4) merenda/spuntino

5) Cosa bevi di solito ?

Quali sono i tuoi pasti principali e quando si mangia?

Quali sono i componenti principali? Ad esempio, il pane accompagna sempre i tuoi pasti?

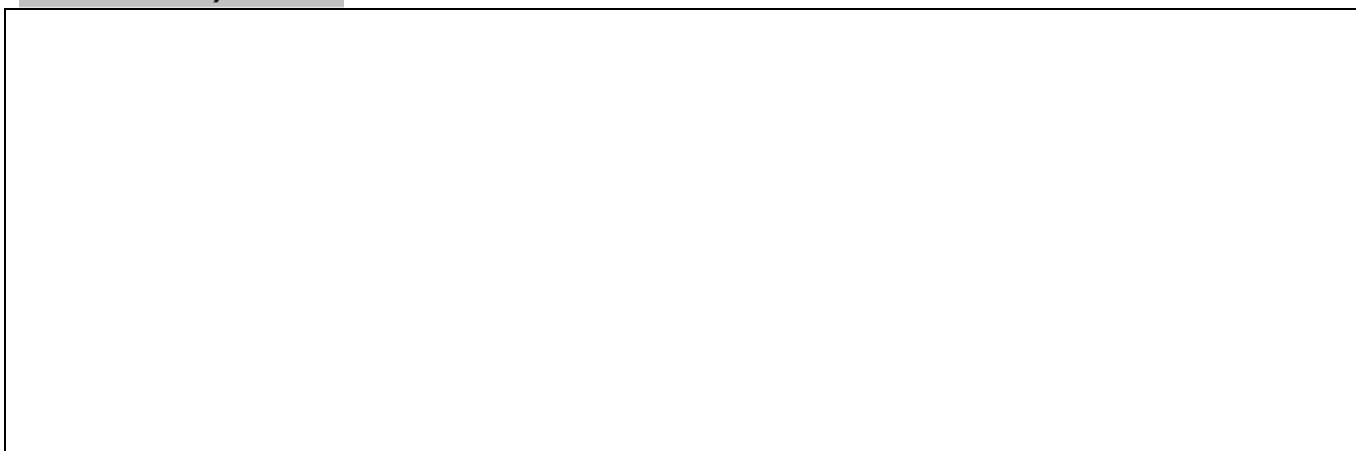
C'è qualcosa che assolutamente non ti piace, ma che è "cibo normale" per altre persone che conosci?

1.2.f. Esercizio di riflessione

Pensate al vostro cibo e alle vostre tradizioni alimentari, e rispondete alle seguenti domande.

Quali erano le abitudini alimentari della tua famiglia quando eri un bambino e come ti influenzano adesso?

Che cosa è importante per voi in relazione al cibo che vi viene servito?



1.2.g.Esercizio di riflessione

Ora, pensare alle persone anziane con le quali si lavora e scrivere le risposte alle domande che seguono.

che impatto culturale e religioso si ha sul tipo di alimentazione di una persona anziana con un background di minoranza

Come garantire che l'ambiente sul posto di lavoro mostri il rispetto e la tolleranza per la cultura del cibo e le tradizioni di altre culture?

che significato avrebbe per una persona vivere in un ambiente dove la sua cultura e le sue tradizioni non sono rispettate - o vengono ignorate?

1.3 L'importanza del cibo per gli anziani

Fattori fisici e nutrizionali

Molti anziani possono soffrire di malnutrizione e di mancanza di appetito ed è importante offrire cibi accettabili per la loro cultura per incoraggiarli a mangiare. Spesso sono necessari solo piccoli cambiamenti per fare una grande differenza. Basta aumentare le opzioni disponibili per dare agli anziani la sensazione di essere presi sul serio e di rispettare le loro esigenze.

La comprensione e il calcolo nutrienti

I nutrienti provengono da carboidrati, grassi e proteine. Una dieta sana dovrebbe contenere i nutrienti necessari a mantenere le necessità quotidiane di energia, vitamine e minerali. Misuriamo l'energia in kilojoule (KJ) o chilo calorie (kcal). Questo è l'energia che otteniamo quando i nutrienti vengono bruciati nel corpo. I prodotti alimentari sono generalmente etichettati in modo da poter identificare le sostanze nutritive in una quantità di 100 grammi (100g). Qualcuno che è meno attivo avrà bisogno di molto meno kilojoule o calorie di una persona fisicamente attiva. Un bambino che cresce ed i giovani hanno bisogno di più energia per crescere e svilupparsi, di adulti pienamente maturi. Quanta energia è necessaria dipenderà dal vostro peso, altezza, età e sesso e le vostre attività. Troppa energia ti permette di convertire le calorie in grasso corporeo.

Se il vostro livello di attività non brucia le calorie che si ottengono attraverso il cibo, si può diventare sovrappeso. La malnutrizione, invece, avviene per molti motivi, ad esempio, anche se si mangia grandi quantità di cibo, si può diventare malnutriti se un tale alimento non

contiene abbastanza nutrienti. Questo può succedere anche se i pasti non sono abbastanza frequenti. Almeno 4-5 piccoli pasti al giorno sono raccomandati.

Le sostanze nutritive che danno energia sono misurate in joule. 1 Kilocalorie (kcal) è equivalente a 4,2 kJ (kJ), bisogna moltiplicare le chilocalorie del 4,2 per trovare il contenuto di kJ in un prodotto alimentare. Ad esempio: $100 \text{ kcal} \times 4,2 = 420 \text{ kJ}$. Se avete bisogno, ad esempio, 2200 kcal al giorno (che è la quantità consigliata per chi non è molto attivo) è necessario moltiplicare per 4,2 per trovare la quantità di cui avete bisogno kJ al giorno: $2200 \text{ kcal} \times 4,2 = 9.240 \text{ kJ}$.

L'energia contenuta nel medesimo peso di diversi tipi di alimenti varia. Per esempio:

- 1 grammo di carboidrati fornisce 17 kJ (kJ) o 4 kilocalorie (kcal)
- 1 grammo di grasso fornisce 38 kJ (kJ) o di 9 kcal
- 1 grammo di proteine fornisce 17 kJ (kJ) o 4 kilocalorie (kcal).

Le persone anziane hanno bisogno di un sufficiente apporto di minerali e vitamine, come il ferro, vitamina C, calcio e vitamina D, così come altre vitamine come la E e vitamine del gruppo B per mantenere una buona salute.



Esercizio 1.3.a

Calcolare i nutrienti nella vostra colazione normale. Prova a trovare il contenuto di proteine, carboidrati e grassi nei prodotti alimentari differenti così come altre sostanze nutritive.



Fattori psicologici e sociali

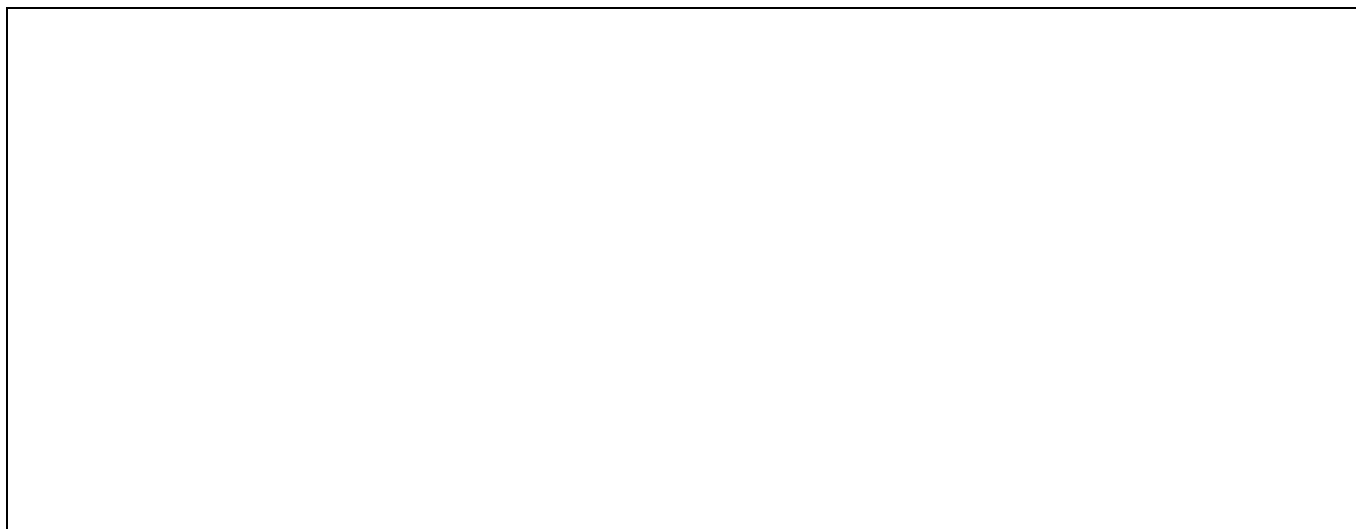
Cibo e alimentazione sono aspetti molto importanti delle relazioni sociali. Cucinare per le persone e' visto in molte culture come un atto di condivisione, premuroso e amorevole. La capacità di mostrare ospitalità e condividere il cibo è molto apprezzato in molte culture. Le amicizie sono spesso alimentate dalla condivisione di pasti in comune. Tutte queste sono importanti attività sociali

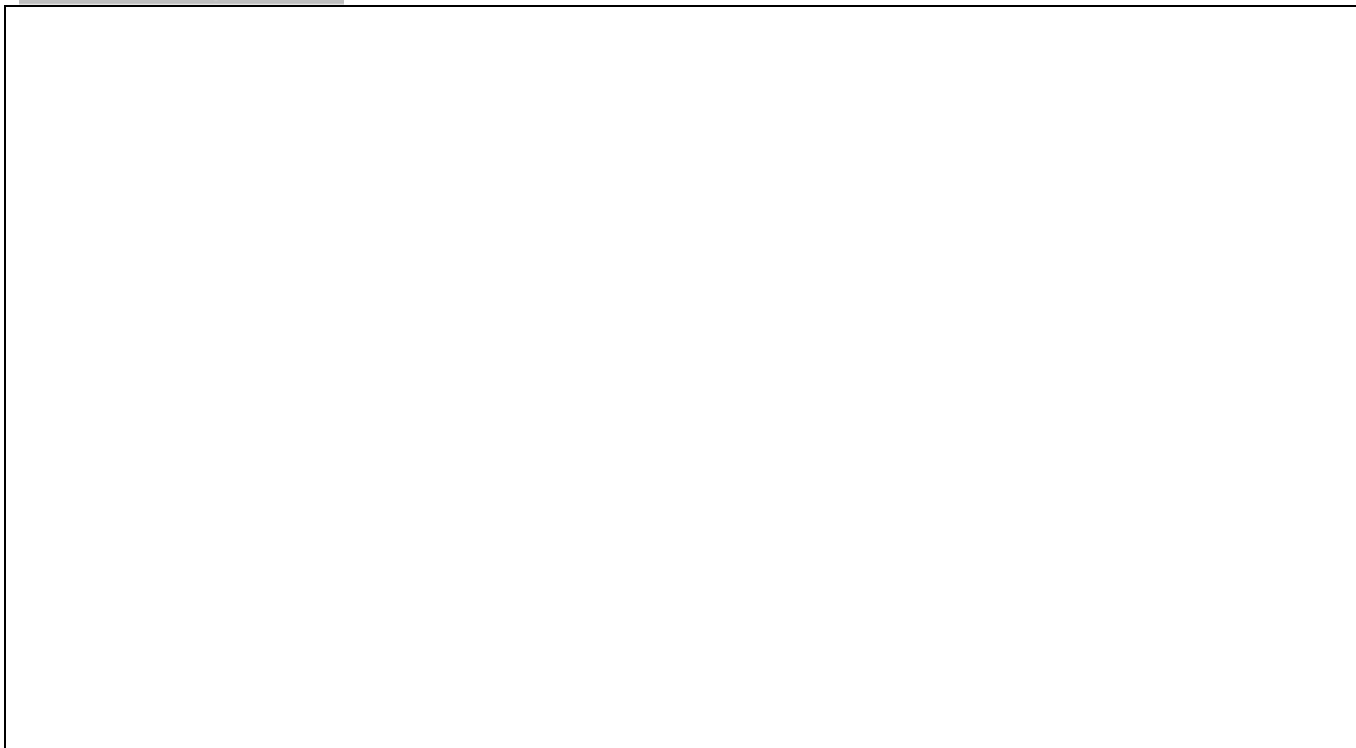
Vivere in una casa di cura e di essere dipendente dagli altri per preparare il cibo ha un impatto significativo su questo, soprattutto per la capacità dell'individuo di offrire ospitalità agli altri. Alcune persone anziane possono chiedere alle loro famiglie di portare il cibo in modo che possano avere cibo culturalmente familiare da mangiare per se stessi o da offrire a concittadini. Il legame tra cibo e relazioni sociali è estremamente importante in un ambiente di casa di cura.



1.3. B. Esercizio con Intervista

Parlare con una persona anziana che si conosce o con la quale si sta lavorando. Chiedete loro come trovano il cibo fornito dalla casa di cura. Poi chiedi loro cosa vorrebbero cambiare circa il cibo. Se possibile, scegliere qualcuno appartenente ad una minoranza etnica. Scrivete ciò che la persona vi riporta sottolineando gli aspetti piu' interessanti.





1,3. C.Esercizio di riflessione

Pensando alla nutrizione, scrivere le risposte alle seguenti domande:

1. Come può il personale di cucina e di cura promuovere un'alimentazione sana?
2. Fornire esempi di come il comportamento dei colleghi e gli atteggiamenti possono influenzare l'esperienza di una persona anziana sul cibo e l'alimentazione

3. Come voi e il vostro lavoro rispondete alle esigenze individuali? Avete tutte le predisposizioni per soddisfare i pazienti?

4. Fino a che punto è possibile rispondere a queste esigenze in una casa di cura o in servizi di assistenza domiciliare? Che cosa è realistico? Pensate a tempo, costo ecc.

5-.... Avete buoni esempi di come gli alimenti sono stati preparati per gli individui?



caso di studio

Miriam proviene da un ambiente culturale musulmano. Lei parla e ride e riceve molte visite. Famiglia e amici spesso portano grandi contenitori di cibo fragrante. Miriam mangia poco del cibo preparato in casa di cura, ma gode di ciò che la famiglia ha portato. Gli altri residenti si lamentano per il rumore dei visitatori di Miriam della famiglia e l'odore del cibo. I gestori pensano che sia fonte di distrazione e sono preoccupati che il cibo portato per Miriam sia troppo.

Perché è importante per Miriam avere cibo portato dalla sua famiglia?

Pensate a come voi o la vostra casa di cura avreste reagito a questa situazione e scrivete le vostre idee.

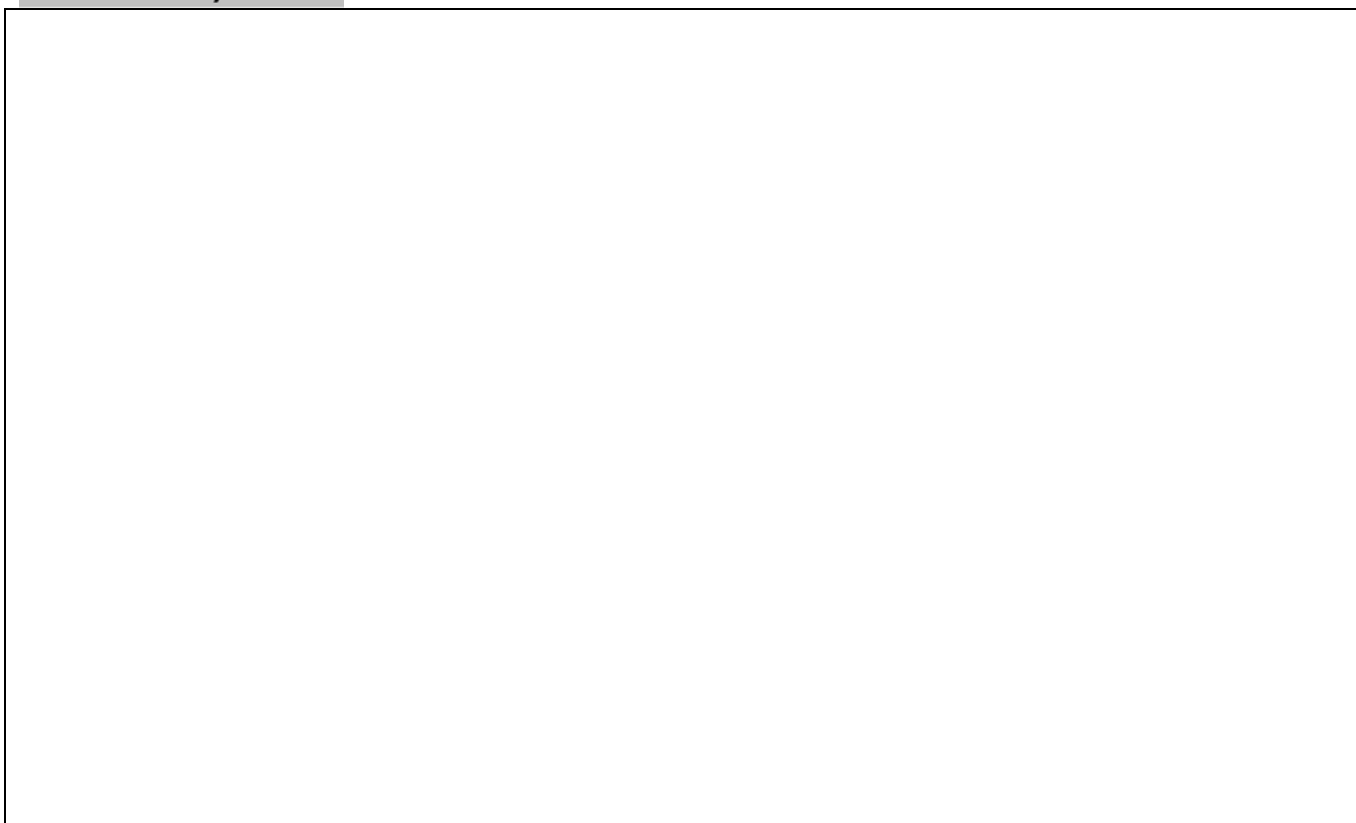


1,3. D. Compiti di natura pratica

Creazione di un menu del giorno o di un piatto per una persona anziana proveniente da una minoranza etnica. Calcolare i valori nutrizionali.

Menu

Articoli e valori nutrizionali:



1.3.e. Compiti di natura pratica

Dose giornaliera di caffè e the è di solito accompagnata da dolci o snack.

Trova almeno 2 alternative alle torte e due alternative per caffè e the. (Chiedi alle persone anziane con cui lavori, ai colleghi o ad altri studenti.)

Annotare le ricette qui sotto.

Snack 1

Snack 2

Bevande 1

Bevande 2

cucinare queste ricette per uno o più residenti / utenti / colleghi / compagni di studio

Chiedi quello che pensano, e se hanno suggerimenti su come possano essere migliorati, o se hanno qualche snack / bevande alternative.



bibliografia

per avere fonti letterarie sui cambiamenti nei requisiti nutrizionali in età più avanzata e di cibo e salute. Si prega di annotare le informazioni che pensi siano importanti o sorprendenti in relazione a ciò che si sapeva prima.

1.4 Lo studio individuale: Alimentazione e cultura

Si tratta di un compito in quattro parti da completare prima di iniziare la prossima parte del libretto di lavoro (e prima del giorno di corso successivo). L'obiettivo di questo esercizio è quello di aiutarvi a esplorare in profondità i vari tipi di cultura del cibo, incluso il proprio, e il modo in cui vengono gestiti sul posto di lavoro. Esso sarà più utile se chiedete ad una persona anziana di lavorare con voi per completare il secondo compito.

Descrivere:

1. Le tradizioni alimentari della vostra cultura
2. La cultura del cibo e le tradizioni di una persona anziana proveniente da una minoranza etnica che si conosca personalmente o appartenga dal proprio posto di lavoro.

3. Confronta le informazioni che hai trovato con quello che credevi di sapere prima.

4. Descrivere la preparazione del cibo sul posto di lavoro, tra cui:

- Chi decide come e' fatto il cibo?
- Chi scopre ciò che i residenti vogliono e come?
- Come queste informazioni sono comunicate al personale di cucina?
- Cosa ne pensi della sfida del personale di preparare cibi etnici diversi?

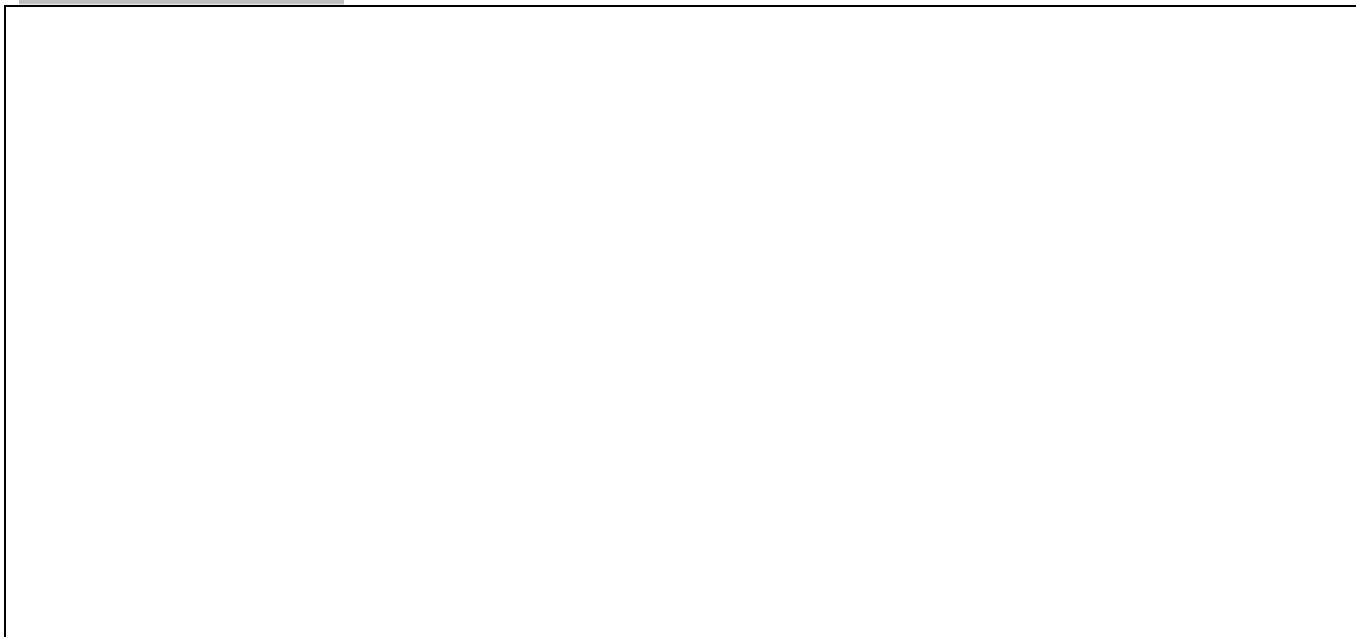
Nota possibili sfide da utilizzare nel piano d'azione (cfr. punto 3.4)

Questo studio di auto dovrebbe essere completata su fogli separati e sottoposti al tutor del corso.



1,5 Principali punti di apprendimento

Elencare qui i punti chiave di apprendimento di questa sezione. Includere le cose che avete pensato e le vostre idee e le idee che avete ottenuto da altre persone.



SEZIONE 2 ALIMENTI, religione e identità

Questa sezione si concentra su come la religione influisca sulle tradizioni alimentari e il suo significato per scoprire di quali ingredienti e' composto il cibo , come e' presentato e come e' servito. Si impara a individuare i collegamenti tra religione e ingredienti alimentari, la preparazione e il servizio. Potrai anche imparare come riconoscere il sapore del cibo (ingredienti, preparazione e uso di spezie) in grado di ottenere il riconoscimento e la soddisfazione culturale per le persone anziane.

2,1 alimentare e le pratiche religiose

Leggi alimentari sono estremamente importanti in molte comunità. Per esempio, il vegetarianesimo in alcune culture è legato alla credenza nella reincarnazione di tutti gli animali, il digiuno è associato ad un processo di purificazione del corpo e dell'anima .Alcune religioni hanno restrizioni chiare contro l'alcol (per esempio l'Islam). Le feste religiose sono tappe importanti nel corso dell'anno e il digiuno è spesso una preparazione per loro, a significare una purificazione dei peccati. E 'importante non considerare il digiuno come un peso, una cosa inutile e in qualche modo simbolo di arretratezza. E 'essenziale che si riconosca la sua importanza, insieme ad altre tradizioni culturali.

Cibo e religione sono strettamente collegate tra loro con le tradizioni alimentari. Diverse religioni impongono restrizioni su ciò che si può e non si può mangiare e il modo in cui il cibo viene preparato. Come le norme per gli alimenti sono applicate alla religione varia enormemente, ed è sempre meglio controllare con l'individuo.

Buddismo

così come il buddismo è molto diffuso in varie parti del mondo, così la dieta sarà diversa. Il Buddismo ha tradizioni in Thailandia, Birmania, Cina, Vietnam, Laos e Cambogia. I Buddisti vivono anche in Europa e Nord America. Spesso hanno una dieta equilibrata, con molte verdure e non mangiano grandi quantità di zuccheri e grassi. Non vi è nulla che possa essere 'etichettato' come una specifica cultura alimentare buddista. Tuttavia, dato che lo stress e la violenza sono banditi dai buddisti, si dovrebbero incontrare molti buddisti vegetariani, ma questa è una scelta personale.

L'Induismo si trova in India e nello Sri Lanka e ci sono congregazioni in molti altri paesi. Il latte per l'induismo è sacro così come l'animale che lo produce: la mucca. Molti indu sono vegetariani, e hanno una buona combinazione di proteine e carboidrati nella loro dieta. Il cibo è preparato con sughi di verdure, zenzero, cipolle, pomodori e aglio. Le spezie sono coriandolo, chiodi di garofano, cardamomo, cannella e pepe fresco e secco. Riso e fagioli solitamente si mangiano tutti i giorni. La maggior parte degli indu mangia in fretta, ma non ad orari prestabiliti e decide autonomamente quando vuole digiunare. Essi sono autorizzati a mangiare cibi più "leggeri", come frutta, patate dolci bollite e verdura durante i giorni in cui digiunano. Alcuni indu che mangiano carne e pesce, devono evitare questi ingredienti in certi giorni, ad esempio venerdì (molti indu dallo Sri Lanka) e per esempio martedì e giovedì (alcuni indu dall'India).

Islam

Islamismo è molto diffuso in molti paesi, e quindi il cibo avrà un sapore diverso da regione a regione. Che cosa può accomunare all'interno di una religione è spesso quello che non si può mangiare.

Ad esempio, i musulmani non possono mangiare carne di maiale o prodotti che sono fatti con grassi di origine animale, a meno che il tipo di grasso animale utilizzato sia certificato come carne non di maiale. Molti additivi contengono elementi di carne di maiale per cui questi devono essere sempre utilizzati con grande cura. I cosiddetti E-sostanze che contengono grassi di maiale sono generalmente separati e contrassegnati in modo che sia possibile evitare queste. Non dovrebbe servire il cibo con la mano sinistra per alcuni musulmani, perché la mano sinistra è considerata impura.

Per i musulmani, il cibo è "haram" o "halal", che significa "impuro" e "puro". Metodi di macellazione sono rigorosamente stabilite e la macellazione è accompagnata da preghiere. La carne di maiale è considerato haram. Utensili e gli ingredienti che sono stati utilizzati per le carni suine devono essere tenuti separati.

il digiuno per la fede musulmana si svolge per circa un mese cosiddetto del Ramadan. Questo requisito si applica a tutti i musulmani tranne che per le persone che hanno per cui il digiuno sarebbe pericoloso per la vita, possono essere esonerati dall'obbligo.

Cristianesimo

Il cristianesimo è diffuso in tutto il mondo e con tanti costumi diversi. Non ci sono regole specifiche per quello che si può mangiare e non mangiare, ma molti cristiani ancora osservano un periodo di digiuno che precede la Pasqua. In quel periodo il cibo è di solito semplice e in piccole porzioni. In comunità religiose più severe, di solito viene evitato il

pesce, l'olio o il vino e cibo come pane, frutta e verdura sono ammessi. In alcune sette ortodosse del cristianesimo, alcune regole severe sono in fase di attenuazione. Nella tradizione cattolica romana, ci sono abitudini diverse per il digiuno, e la pratica di non mangiare carne il venerdì è ancora comune.

Giudaismo

Carne e latte non si possono mangiare nello stesso pasto. Le regole per la preparazione dei cibi sono severe ed è normale avere due diversi set di pentole e utensili per mantenere i prodotti lattiero-caseari e carne separata. Le Carni devono essere macellate in modo particolare con l'accompagnamento di una preghiera, e la carne deve essere lavata e pulita correttamente entro tre giorni dalla macellazione devono essere considerati "kosher". La carne sarà salata e messa in acqua per rimuovere il sangue.

Queste sono solo alcune delle grandi religioni. Questo elenco non comprende tutte le religioni ed è sempre importante verificare con la persona singola. Ricorda, inoltre, che alcune persone non seguono una religione, in modo da non fare alcuna ipotesi prima di aver scoperto dalla persona stessa.



2.1.a.Esercizio di riflessione

Riassumere i risultati di studio individuale a 1,4.Come preparare e servire il cibo per questa persona per essere sicuri di rispettare la loro religione e le regole sul cibo?



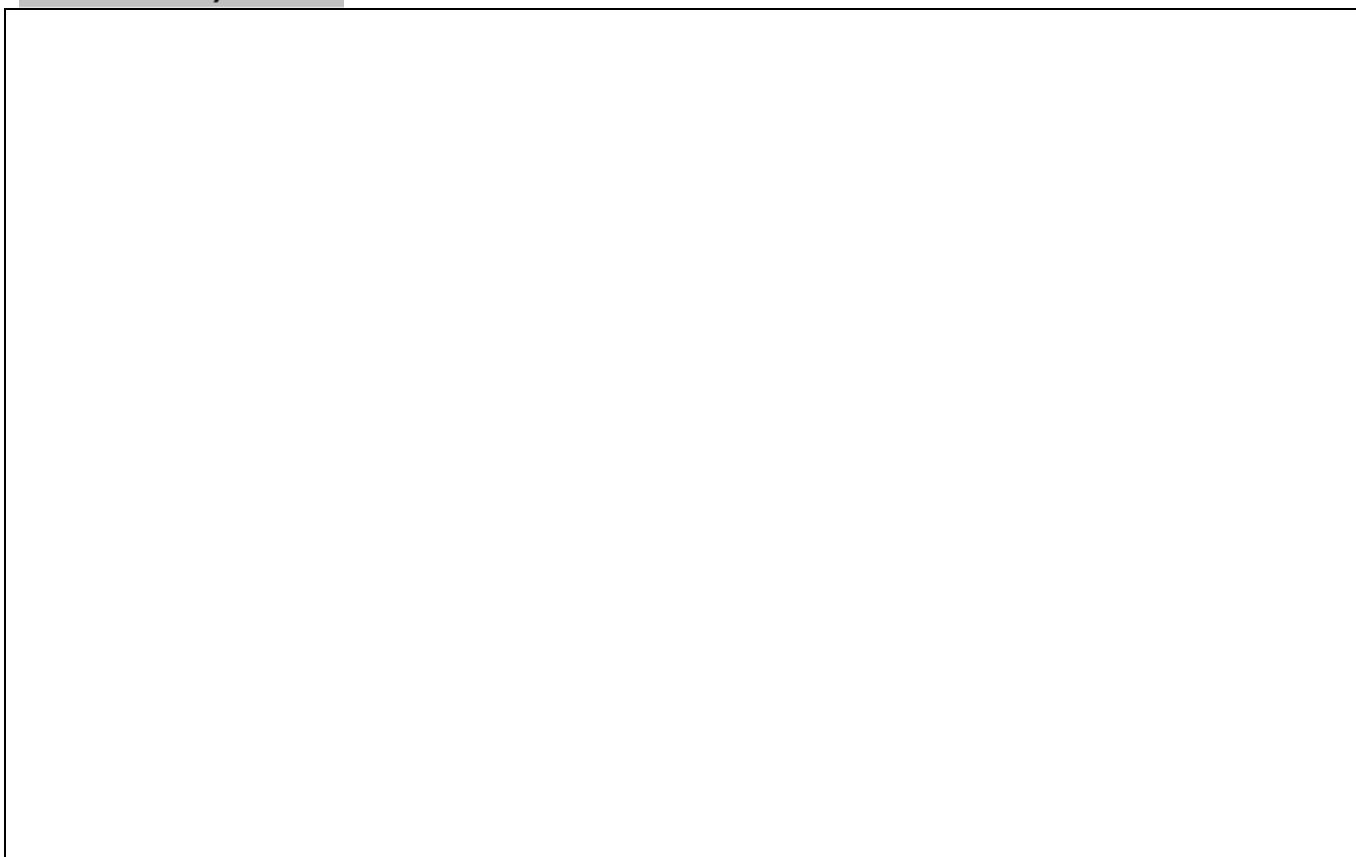
2.1.b.=== Esercizio ===

Scegliere una religione (diversa dalla propria) e scrivere ciò che si sa circa le regole e le restrizioni per i prodotti alimentari e le bevande che sono legate a questa religione. Elenca questi.



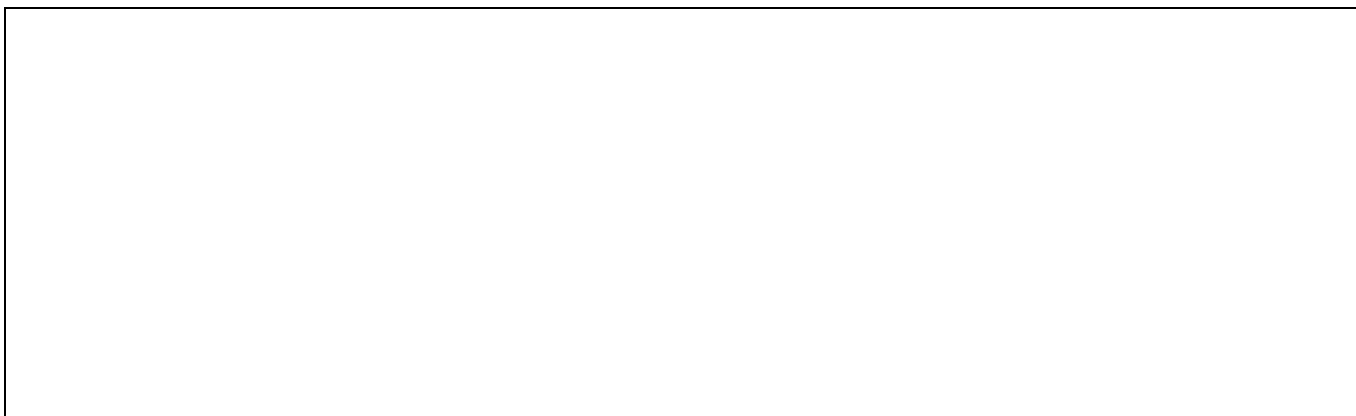
2.1.c.Web ricerca

Utilizzare Internet per avere maggiori informazioni sulla religione che avete scelto. Se trovate nuove informazioni, scrivetele qui. Pensate a ciò che è ragionevole o realistico da inserire in una casa di cura.



2.1.d.Esercizio con intervista

parlate con una persona che conoscete o con cui lavorate che pratica la religione che avete scelto. Chiedetele quello che crede sia importante in relazione agli alimenti e alle bevande nella loro osservanza religiosa. Confronta questo con quello che hai trovato nella tua ricerca su internet e annota le somiglianze e le differenze.





2.1.e.=== Esercizio ===

Se la religione che si è scelta richiede informazioni particolari sui metodi di macellazione o su altri requisiti per reperire le materie prime, scoprire dove nella vostra zona è possibile ottenere le materie prime che soddisfano questi requisiti.



2.1.f. Compiti di natura pratica

Piano, creare e servire un menù giornaliero (per l'intera giornata), o un pasto per una persona anziana che appartiene ad una delle seguenti religioni: Induismo, Buddismo, islamismo o ebraismo .Annotare le regole religiose da seguire per la preparazione dei pasti.



2.1.g. Web ricerca

usa Internet o utilizza le informazioni o le tabelle per la pratica sulla preparazione del cibo, calcola il valore nutrizionale di questi menu. Se trovi nuove informazioni durante la ricerca che abbiano un significato in relazione agli alimenti e bevande nel vostro posto di lavoro, scrivilo qui.



2,2 cibo, identità e dignità

Il cibo è una parte importante dell'identità culturale i. Tradizioni alimentari e rituali riguardano tutti noi, qualunque sia la nostra cultura. Ci tengono in contatto con le nostre famiglie e le comunità e le usanze che hanno praticato, forse per generazioni. Pensate ai consigli di cucina e ricette che sono state tramandate a voi attraverso la vostra famiglia o le tradizioni che si susseguono nel vostro paese e nella vostra cultura, ad esempio a Natale, o Eid Diwali .Abitudini alimentari hanno un ruolo vincolante nelle comunità . Come tutti sappiamo quando

mangiamo nei ristoranti o mangiamo fuori in vacanza all'estero, che diverse culture hanno tradizioni diverse di cibo.

Abitudini alimentari e piatti tradizionali sono spesso seguiti per tutta la durata della vita di un individuo da una comunità di minoranza etnica. Molte piccole cose possono essere cambiate, ma i piatti principali e il cibo per i festival e celebrazioni speciali sono conservati. I piccoli cambiamenti che le persone fanno possano includere in osservanza alla dieta normale, con il risultato che la composizione della dieta è diversa dalla dieta che una persona avrebbe avuto nel paese d'origine. Le abitudini alimentari sono una delle ultime cose che una persona cambia. Ad esempio, in uno studio norvegese di persone con diabete venute dal Pakistan, la maggior parte ha respinto i consigli dietetici che hanno ricevuto da operatori sanitari, perché hanno capito il consiglio di mangiare il cibo del paese ospitante. Questo è stato visto come rinuncia alla propria identità pakistana.



2.2.a. Esercizio di riflessione

Guardate di nuovo il caso di studio nella sezione 1.1. Scrivete le vostre risposte alle seguenti domande:

E' probabile che questa persona abbia una fede religiosa? In questo contesto, come è possibile prendere in considerazione le restrizioni per i prodotti alimentari e le bevande per questa persona?

Se l'uomo in realtà era stato un musulmano praticante come risponderebbe a questa domanda nel compilare la sua dieta e il menu del giorno nella casa di cura? Dare alcuni esempi.



2.2.a. Esercizio di riflessione

Quali dovrebbero essere le sfide?



caso di studio

Un residente di una casa di cura, una donna dello Sri Lanka, ha poco appetito. Mangia riso e alcune verdure, ma lascia tutte le carni, indipendentemente dal fatto che è halal o no. Lei non si lamenta, ma ci si è preoccupati del fatto che lei non mangi a sufficienza per le sue esigenze nutrizionali e che il cibo ormai cucinato deve essere buttato via ed è quindi costoso. Non ha la demenza ed è in grado di comunicare, ma lei non può sapere molto della lingua del paese ospitante.



2.2.b.=== Esercizio ===

Si consideri il caso di studio sopra e descrivere come si dovrebbe gestire questa situazione?



2.2.c. Compiti di natura pratica

Creare una ricca cena nutrizionale vegetariana che si pensa la donna tamil dello Sri Lanka avrebbe apprezzato. Chiedi ai compagni, conoscenti, colleghi o familiari circa le ricette, o usa internet o libri di cucina.

Calcolare il contenuto nutrizionale.

Menu

Ingredienti e contenuti nutrizionali

2.3 esempi pratici

I seguenti sono tutti esempi provenienti dalla Norvegia, ma sono rilevanti anche ad altri paesi.

Esempio 1

Una delle ampie popolazioni minoritarie in Norvegia è il Sami, hanno vissuto tradizionalmente nel nord del paese ed hanno tradizione culturale ed un linguaggio completamente diverso. Nelle case di cura per gli anziani a Karasjok c'è sempre qualche Sami nel personale di turno. Anche la dieta è adattata ad una dieta Sami, quindi si riconosce che cibi e sapori familiari sono molto importanti per l'individuo. Nell'ambiente della casa di cura, per esempio, vi è una stufa del genere al quale sono abituati i residenti Sami.

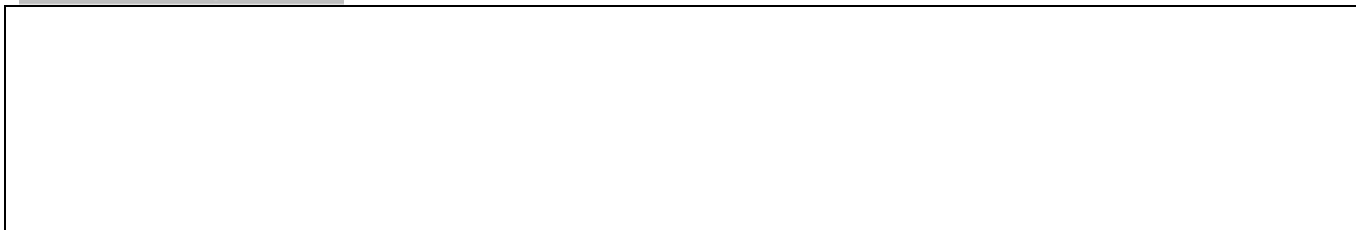
Esempio 2:

Un ospedale di Oslo ha da alcuni anni ha preparato un menu che fornisce le opzioni per il cibo halal. Partito come una prova, si è ormai evoluto in una prassi consolidata.

(Esempio 3)

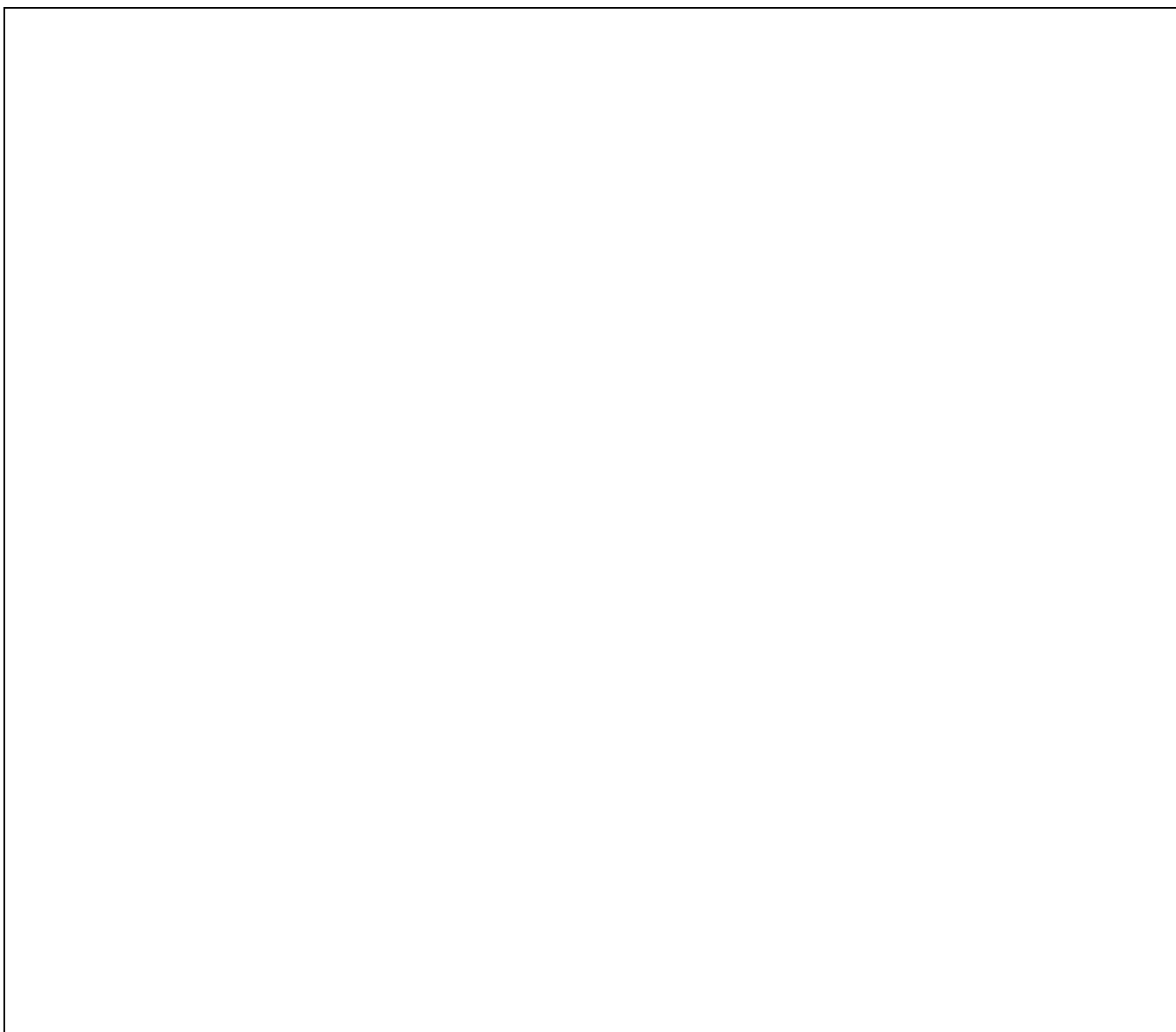
Una casa di cura serve spesso pollo e riso, per tener conto delle preferenze di persone provenienti da alcune minoranze etniche. Anche il personale in cucina proviene da estrazioni culturalmente diversi e sono in grado di offrire corsi per i residenti di una vasta gamma di contesti culturali. Anche se questa casa di cura ha attualmente solo pochi residenti appartenenti a minoranze etniche è ben in grado di sviluppare una buona pratica multi-culturale nel suo approvvigionamento alimentare.

Sei in grado di trovare altri esempi, o esempi dal tuo paese. Se li trovi, annotali nella casella sottostante.



2.3.a.=== Esercizio ===

Hai altri esempi di adeguamento del menu e presentazione dei prodotti alimentari adatti a persone anziane appartenenti a minoranze etniche? Parla con un collega che potrebbe fornirti esempi di altri luoghi di lavoro.





2.4 Autoapprendimento

L'obiettivo di questo esercizio è quello di aiutarvi ad esplorare in profondità l' impatto che la religione ha in relazione alla preparazione e distribuzione degli alimenti.

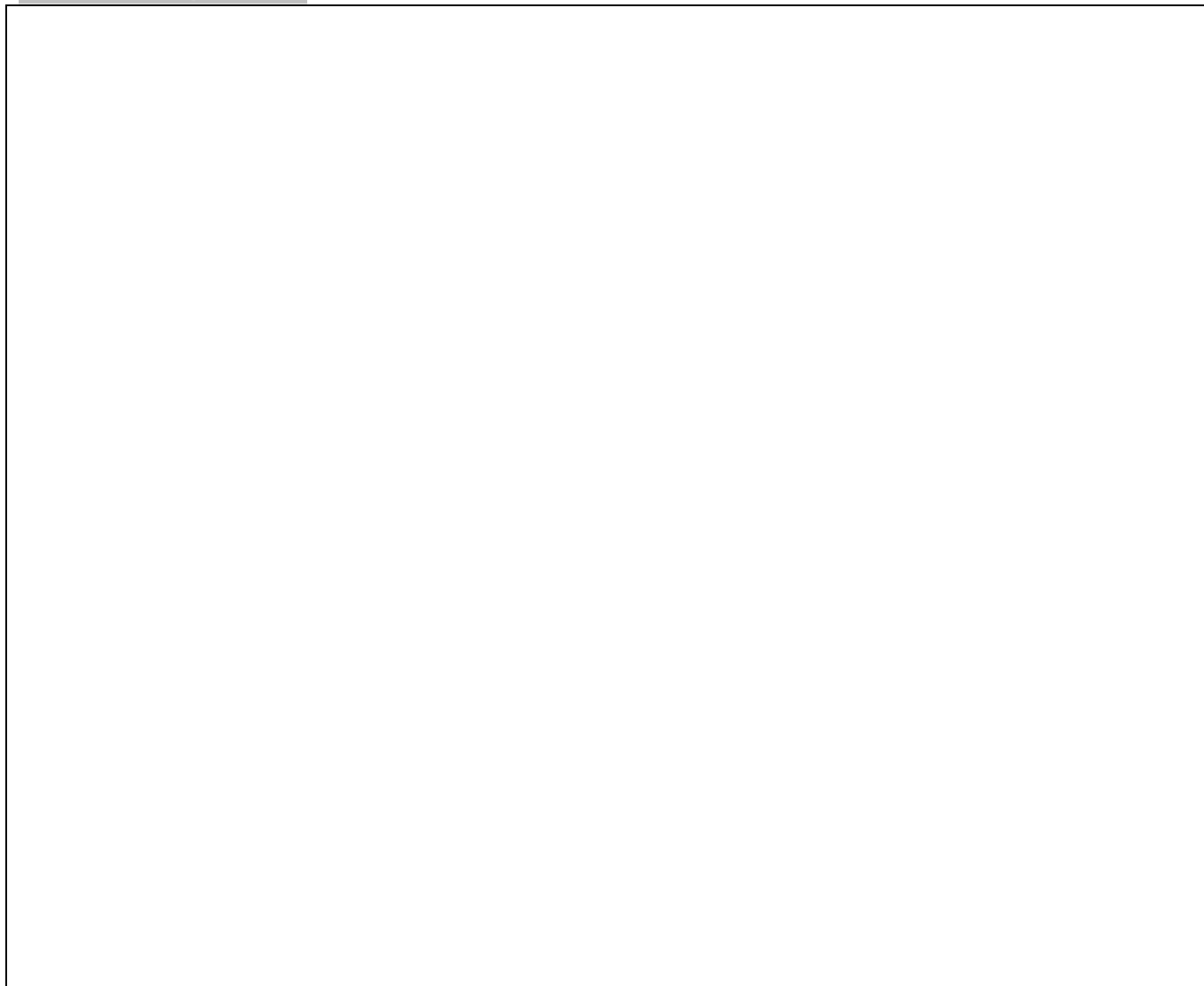
1. Seleziona un menu standard al giorno (colazione, pranzo, cena, spuntino serale e snack) servito al tuo posto di lavoro in un singolo giorno.
2. Personalizza il menù giornaliero per un residente di una delle religioni che hai consultato nella pagina precedente, garantendo che le eventuali restrizioni religiose siano coperte.
3. Esistono dei pasti sullo standard che sono del tutto accettabili in termini di restrizioni religiose?
4. Ci sono dei pasti che possono essere facilmente adattati in modo che siano in linea con la religione modificando o sostituendo uno qualsiasi degli ingredienti? Descrivere in che modo.
- 5- C'è qualche cibo che deve essere modificato o rimosso dal menu?
6. Trova le ricette da utilizzare nel menu personalizzato (tramite Internet o in libri di cucina) e se del caso ,allegale alla cartella di lavoro,

Questo auto-studio dovrebbe essere completato su fogli separati e sottoposto al tutor del corso.



2,5 punti chiave di apprendimento

Elencare qui i punti chiave di apprendimento di questa sezione. Includere le cose che avete pensato, le vostre idee e le idee che avete ottenuto da altre persone.



SEZIONE 3 ALIMENTI ED ALTRE TRADIZIONI CULTURALI

In questa ultima parte si esplorerà il cibo e la cultura ulteriormente, studiando come le tradizioni possono variare all'interno delle varie culture. Si può presumere che ci sono comuni tradizioni culturali o religiose che si applicano a chiunque abbia la religione o cultura. Ma ciò che troviamo è che ci sono differenze tra i vari paesi ed anche all'interno dello stesso paese. Per esempio, ci saranno spesso variazioni di ingredienti (frutti vari, verdura, pesce e carne), metodi di cottura e spezie usate. Questo ci ricorda ancora una volta quanto sia importante chiedere all'individuo, centrarsi sulla cura della persona

Vedremo anche come l'uso di spezie, salse, bevande alternative, pasti leggeri o spuntini possono contribuire ad aumentare il divertimento della gente col cibo e contribuire ad una dieta culturalmente accettabile.

Infine, vedremo come la migrazione (trasferimento in un altro paese) può portare a cambiamenti nelle abitudini alimentari e come il cibo tradizionale che può essere malsano in grandi quantità, può essere fatto in modo più sano.

3.1 Differenze all'interno di culture

I musulmani dalla Somalia potrebbero avere una dieta molto diversa da musulmani dal Pakistan: Una dieta somala ha elementi di cibi eritrei , etiopi, e provenienti da altri paesi africani dell'Est est. La dieta pakistana invece, è più legata alla cultura indiana: i pakistani e gli indiani hanno molto in comune e hanno vissuto fianco a fianco per generazioni, anche se le loro religioni sono diverse.

Nel giudaismo ci sono regole chiare per il cibo che è impuro e con quale tipo di alimenti non deve essere miscelato, questo vale per i pasti e anche per gli utensili da cucina che devono essere tenuti separati. Al di là di questo, gli ebrei di America, Russia e d'Etiopia, ad esempio, avranno tante differenze nella loro dieta, come italiani, polacchi e svedesi.

Le Feste speciali e le tradizioni alimentari

Natale è una festa cristiana e il cibo di Natale può essere molto diverso nei diversi paesi. Molte altre culture hanno celebrazioni specifiche in determinati periodi dell'anno (ad esempio, Hanukah del calendario ebraico, Eid nel calendario musulmano e Diwali nel calendario indù). Eid prevede due celebrazioni: la prima è dopo il Ramadan, il secondo dopo il pellegrinaggio. Le date esatte variano ogni anno.

Nel prossimo esercizio esaminerai differenti tradizioni di Natale – puoi anche scegliere un'altra festività di un'altra religione.



3.1.A.=== Esercizio ===

Chiedere ad amici e colleghi quello che le loro famiglie tradizionalmente mangiano a Natale e scrivere i vari piatti.

Qual 'era il piatto comune che veniva servito loro durante l'infanzia? Questa situazione è cambiata in relazione alla proprio dieta attuale?



Potete trovare informazioni su tutte le varie festività a: [www.bbc.co.uk / religione / tools / calendario](http://www.bbc.co.uk/religione/tools/calendario)

Concetti di salute e cibo in varie culture

In alcune culture sono radicate tradizioni e concetti sulla salute e il benessere. Hanno un concetto di salute come equilibrio tra il corpo e le sue funzioni, sostenuto dal flusso dei liquidi in tutto il corpo, e la mente e le emozioni. Per un individuo “essere sani”, significa che questi due aspetti del loro essere devono risultare alla pari. Il termine *Ying e Yang* è un esempio di ciò che si può avere sentito dire. Anche se associata con le culture orientali (per esempio l'Ayurveda), in realtà questo concetto si trova in molte culture in tutto il mondo e pare abbia anche origini nella Grecia antica.

In queste tradizioni, poiché le funzioni corporee e fluidi sono collegati con la mente e le emozioni, il cibo è una parte importante per mantenere un sano equilibrio. In molte culture il cibo è una risposta importante alla malattia. Questo è spesso correlata al cibo “caldo” e “freddo”. (cibi ying = freddo ; yang = caldo). Caldo e freddo non ha solo a che fare con la temperatura, ma è anche in relazione ai tipi di alimenti. Cibi caldi sono cibi grassi e cibi con un sapore dolce , amaro o salato, cibi freddi sono i cibi freschi , bevande ,dolci,e sapori amar e aspri. Ancora una volta, questo è qualcosa che è necessario sapere per poter lavorare con persone di culture particolari, comprendendo che essi possono avere preferenze molto forti in certi momenti per alimenti 'caldi' o cibi 'freddi'

3.2 Esempi di piatti ed ingredienti culturali

Dieta turca

La dieta turca è ricca di ulivi che danno grassi polinsaturi. Le verdure verdi e le erbe sono consumate fresche e sono una fonte di buon ferro. Il limone viene sempre utilizzato con diverse foglie verdi. Fonti di ferro sono anche fagioli, lenticchie, insalate verdi e miste. Ci sono molti piatti di verdure fredde con aggiunta di olio d'oliva. Molto comuni sono spinaci, porri e pomodoro con il formaggio chiamato "feta". Ogni giorno i pasti costituiti da yogurt, fagioli e lenticchie , pane di diverse varietà, frutta, carne e pesce. Molti piatti utilizzano olive e olio d'oliva. Il Grano schiacciato chiamato "Bulgur", è solo uno dei tanti piatti diversi serviti. Le

insalate possono includere le carote, cavolo rosso e prezzemolo, con olio d'oliva ed una spruzzata di limone

Tamil dieta

La dieta Tamil utilizza un sacco di cocco e quindi ha un alto contenuto di grassi saturi. Questo può fornire un collegamento con l'incidenza di malattie cardiovascolari. *Ambi* è una bevanda a base di latte di cocco e succo di palma, ma si pensa che possa contribuire alle malattie del fegato. Il succo di cocco di noci immature contiene molto calcio e vitamine. Altro alimento della dieta Tamil sono cibi nutrienti e buoni nelle quantità appropriate.

I fagioli sono una fonte importante nutrizionale, e insieme con le verdure verdi un'importante fonte di ferro. Pesce e riso sono comuni, e la dieta ha un sacco di fibre da cereali, legumi e verdure. Gli indù in Sri Lanka mangiano molto riso che ha un sacco di fibre e vitamine. Oggi in molti mangiano riso bianco lucido, che è però meno nutriente. Un 'altro piatto abituale è il riso fritto con verdure in salsa. Spezie a base di peperoncino secco, coriandolo, pepe nero, cumino danno sapori che si distinguono.

Con piatti di carne e non solo i semi di cardamomo verde la cannella ed altre spezie sono comuni. Il cardamomo verde si aggiunge ai dolci e tè in molti paesi.

Dieta somala

La dieta somala ha elementi di cibi eritrei ,etiopi e di altri paesi dell'Africa orientale. La farina di mais è pestata per un porridge denso e spesso. E 'anche comune con miglio e riso. Il Millet è bollito per un porridge spesso e mangiato con latte acido e burro. Pesci secchi sono molto comuni ed il pesce è mangiato con riso. *Anjero* è una grande frittella a base di cereali tradizionali e grano fermentato durante la notte. Spesso viene mangiato con del fegato come prima colazione, e fornisce una dieta ricca di ferro e vitamine. La cucina è caratterizzata da tradizioni costiere con sapori forti e speziati. Il tè somalo è fatto con zucchero e latte ed è diffuso, fin dall'epoca coloniale.

Dieta pakistana

Ci sono molte differenze regionali nella dieta pakistana. La dieta pakistana ha molte somiglianze con la dieta indiana, ad esempio, le spezie utilizzate per aromatizzare. *Salen* è una salsa densa ,una base per la maggior parte dei piatti. Ci sono cipolle, pomodori, peperoncino e carne, per esempio. Molte persone in Pakistan mangiano carne tutti i giorni se possono permettersi di farlo. Il *masala*, una miscela di spezie calde, è spesso preparato in famiglia. Giovane ed anziani usano il *kicheri*, porridge di fagioli a base di riso, fagioli verdi, rotondi, cipolla tritata finemente e un po 'di burro.

Dieta vietnamita

La dieta vietnamita è costituita da molto riso bollito, verdure e zuppe. In alcuni focus group condotti per il progetto CA-ME, i partecipanti vietnamiti ci hanno detto che mangiano una zuppa a colazione, cotta con osso , pasta e verdure. Verdura fresca a foglie verdi, menta e verdure speciali vietnamite sono utilizzate ampiamente insieme al riso nelle zuppe. La zuppa a colazione assicura che un buon apporto di liquidi. Il riso è usato anche come accompagnamento principale per la maggior parte degli alimenti. Carne di maiale, pollo e

manzo sono le carni più comuni, frutti di mare e tutti i tipi di pesce e verdure sono ampiamente utilizzati. Quasi tutto il cibo viene tagliato in piccoli pezzi e presentato in modo delicato. Le bacchette sono comuni in tutto il mondo, e si usano per prendere i pezzi di carne, pesce o verdure da un grande piatto comune. Il focus group ha riferito che è importante per i partecipanti essere serviti con zuppa e porridge. È molto comune utilizzare sia riso fritto che bollito. Il riso fritto si sposa bene con le verdure e striscioline di frittata. Molto utilizzato è il Pesce salsa *Nuoc Nam*, e la salsa di soia.

Ci sono molti altri esempi, questi sono solo alcune delle comunità etniche che sono rappresentate in Europa. Puoi scoprire altre culture tramite internet o per entrando in contatto con le comunità locali. La tabella seguente fornisce un esempio di come si possono riassumere alcuni dei punti chiave di varie diete. Essa mostra gli ingredienti e piatti provenienti da Pakistan e India e il che può essere utilizzato come una risorsa per aiutarvi a saperne di più su i piatti quando è necessario, ed il modo in cui vengono preparati. È possibile utilizzare una tabella simile per le altre culture.

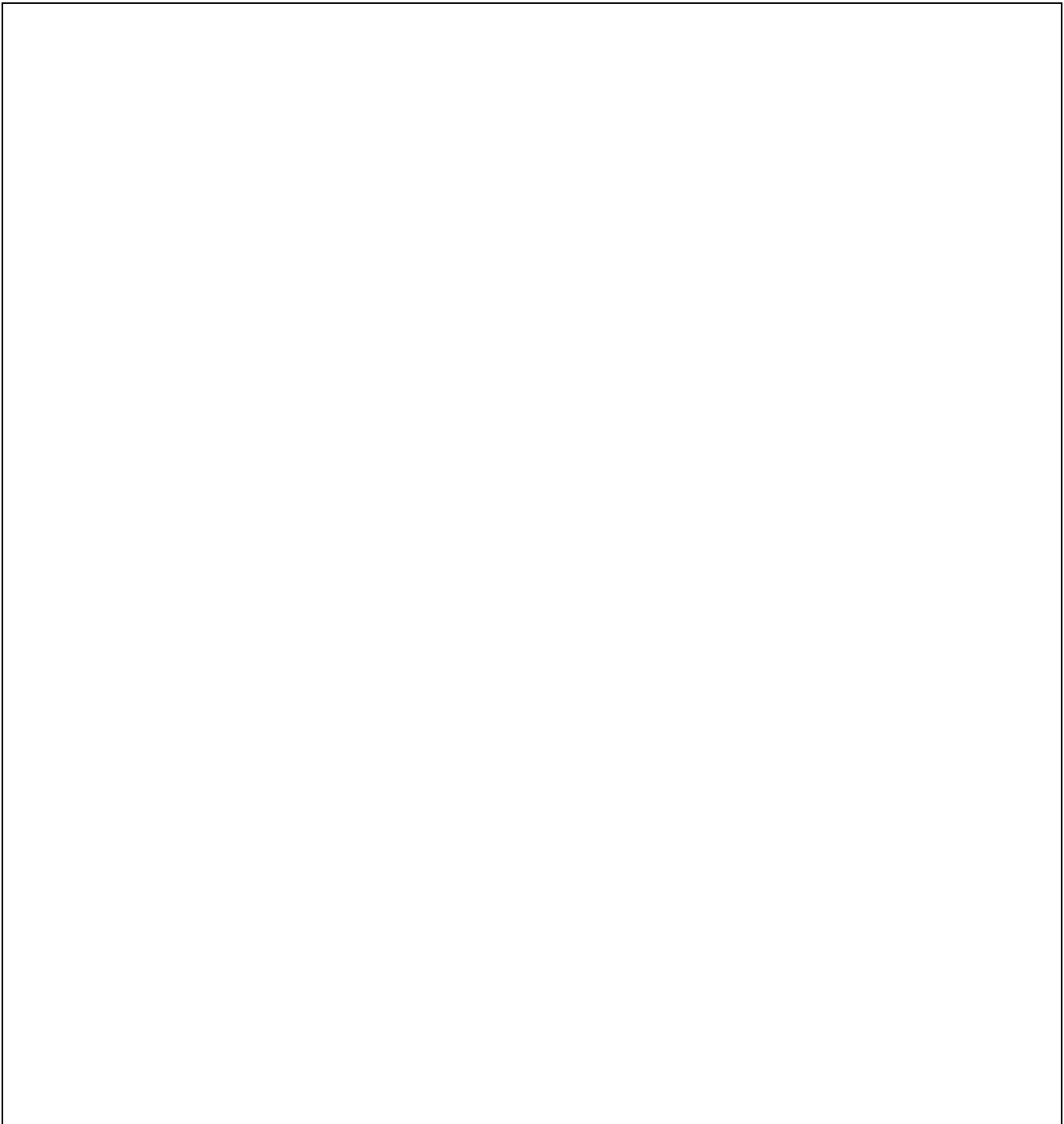
Tabella

Piatti Tipici	Paese	RISORSE
Dhal Raita (latte acido / yogurt con cetrioli e pomodori) Chapati (Greggio focaccia dolce) Carne halal Pollo Masala Biryani (riso, verdure e carne in un pilau)	Pakistan India	Catering dipendenti I dipendenti con background pakistano o indiano Parenti Altri dipendenti
Ingredienti	Spezie	EVITARE
Riso Fagioli Lenticchie Ortaggi <i>Salen</i> (salsa di verdure) pesci Carne (Halal)	Garam masala: contenente coriandolo, cannella, chiodi di garofano e cumino	Carne di manzo per i residenti con un background indù Carne di maiale per i residenti con origine musulmana o ebraica



3.2.a. Web ricerca

Alcuni di queste ricerche sono estratte da *“immigrati, la salute e il cibo”* un libro norvegese. Trova fonti alternative nel tuo paese, e cerca informazioni su Internet. Scrivilo qui sotto potrai trovarlo utile in futuro.



3.2.b. Web ricerca

Trova cinque ricette per vari tipi di piatti. È possibile utilizzare i paesi / culture citate in precedenza o di altri paesi se ti interessa. Se disponi già di libri di cucina provenienti da determinati paesi, non esitare ad usarli.

Annota tutto ciò che è possibile aggiungere alla tabella se trovi un nuovo alimento o altre cose a proposito della dieta.

Esamina i piatti ricchi di vitamine e minerali, ad esempio, piatti con contenuto di ferro di grandi dimensioni, come ad esempio piatti di spinaci nelle diverse culture.

Considera ciascuna delle ricette in relazione alla nutrizione.

Considera anche la facilità con cui si potrebbe introdurre nei menu al lavoro, tra cui:

- costo
- accessibilità degli ingredienti
- facilità di preparazione
- composizione del pasto (aspetto, sapore, varietà di ingredienti, ecc. nel menu)



Da 3.2.ca. Compiti di natura pratica

Crea tre ricette e servile ai residenti, colleghi o compagni di studio. Chiedi a loro per eventuali informazioni (feedback)



3.2.d. Bibliografia

Cerca esempi tratti dalla letteratura scientifica (libri o riviste). Riassumi qui.

3.3 Effetti della migrazione sulle preferenze alimentari

Le modifiche in tutta la popolazione

Una popolazione proveniente da tutte le parti del mondo, caratterizza la maggior parte dei paesi europei. Le scuole, i servizi sanitari, ospedali, altre strutture sanitarie e gli istituti di assistenza sociale hanno tutti diverse sfide da affrontare. Le persone generalmente vengono a conoscenza di altri cibi e culture alimentari diverse, nei negozi specializzati, nei ristoranti e durante i viaggi. Cucinare con ingredienti esotici è diventato molto popolare.

Le tradizioni alimentari sono fonti di continuità e di conoscenza che possono essere contenute in un mondo turbolento. Allo stesso tempo la dieta è cambiata grazie ad influenze esterne, per esempio, l'uso di peperoncino o paprika è nuovo, ricchi di ferro, alimenti ricchi di vitamine e di fibre. Mac Donald, Pizza Hut e Coca Cola con le loro pubblicità a New York, Pechino, Nairobi e Bergen mostrano come il dominio e la commercializzazione di queste aziende multinazionali hanno un forte impatto sulle abitudini alimentari. Il risultato è che le diete contengono più grassi e zuccheri.

Questo non ha solo a che fare con la prosperità economica, ma è anche il risultato di come gli alimenti vengano prodotti per un mercato di massa e governato da esigenze di mercato. Ancora una volta, questo influenza il contenuto di fibre e ferro degli alimenti in quanto questi tendono ad essere più bassi nei prodotti trattati. Il cibo è più pesante, con più carne, zuccheri e grassi, meno legumi, verdure e frutta. Tali cambiamenti sono un fattore di rischio per le persone con malattie croniche.

Questa tendenza fa sì che vi sia un aumento di peso e l'obesità sia tra la popolazione ospitante sia nelle comunità delle minoranze etniche. Molti stili di vita sono cambiati e ciò ha portato ad un aumento di malattie correlate come il diabete di tipo II (diabete senile), malattie cardiache, obesità e alcune forme di cancro. (Ci sono anche altri fattori determinanti oltre alla dieta, come la mancanza di esercizio fisico, e la predisposizione genetica). I cibi preparati stanno diventando sempre più comuni, come assunzione quotidiana ed è normale che questa modifica interessi tutte le fasce della popolazione. Il consumo di carne, in particolare il consumo di prodotti di miscela di produzione industriale aumenta di anno in anno. Bevande dolci o snack grassi e fast food sono comuni tra ampie fasce della popolazione, nonostante ci sia attenzione ed informazioni se si vuole avere una dieta sana.

Minoranze etniche

Le persone appartenenti a minoranze etniche ed i rifugiati possono essere maggiormente a rischio per l'impatto di alcune di queste tendenze. Qui affronteremo solo alcuni di questi rischi.

Per molte persone che sono nuovi immigrati, la tendenza ad esserne contagiati è ad un ritmo ancora più veloce rispetto al resto della popolazione, non perché hanno una dieta più povera del paese ospitante, ma perché la dieta è cambiata più rapidamente e perché i beni di prima necessità del paese di origine sono più costosi o difficili da ottenere. Questo può significare che essi sono costretti a drasticambiamenti della loro dieta.

La comunità turca in Germania è una tipica comunità di immigrati. Iniziano ad adattarsi al nuovo ambiente, ma sviluppano la consapevolezza della salute molto lentamente. Così, per esempio, la prima generazione di donne turche si trovano spesso ad essere in sovrappeso ciò causa loro problemi alla salute ed alla forma fisica. La causa di questo non è la natura della cucina turca, ma piuttosto gli spuntini extra, ecc. Dolci che sono spesso disponibili in una famiglia come segno di ospitalità e sono, quindi, facilmente a portata di mano. Nelle famiglie tradizionali, l'idea di essere grassi, piuttosto che sottile è associata con la salute e la prosperità. Così come la consapevolezza della salute, le barriere linguistiche possono anche non permettere alla gente di comprendere il messaggio di una sana alimentazione.



3.3.a.=== Esercizio ===

Ripensa a quando eri un bambino.

Quale di questi 5 piatti hai mangiato più regolarmente?

Che cosa hai bevuto durante i pasti?

Quali sono le cose più comuni che si trovano nel tuo pasto principale oggi e che cosa si beve durante i pasti adesso?

Come questi due (passato e presente) si confrontano in termini di sana alimentazione?

Quali cambiamenti hai visto nel modo in cui il cibo è pubblicizzato e commercializzato da quando eri un bambino? (considera fast food (McDonalds per esempio) e pre-preparati alimentari.)

Come il cibo tradizionale che può essere malsano può essere fatto in modo sano

E' importante sapere come si possono preparare alimenti tradizionali provenienti da diverse culture sani, conoscendo le caratteristiche principali di una dieta nel paese ospitante e i cambiamenti nella dieta che possono derivare dalla migrazione. Questo è importante quando si considera l'obesità, il diabete, ecc. Mentre noi sappiamo che il cibo ha avuto la tendenza a diventare più grasso e dolce, è importante ricordare che gli anziani hanno bisogno di alimenti ricchi di energia. Così, per esempio, non è opportuno eliminare i grassi. E' tuttavia importante che gli ingredienti siano buoni. Se la malnutrizione o la cattiva alimentazione sono un problema, cercare di includere i grassi insaturi nella dieta il più possibile.



3.3.b. Compiti di natura pratica

1. Inizia con uno dei piatti che hai trovato o uno nuovo e scopri cosa si può fare per renderlo più sano, senza perdere il suo carattere e il sapore.
2. Fare il piatto e notare le quantità di ingredienti diversi.
3. Considera ciò che è andato bene, e che cosa non è andato così bene (aspetto, colore, odore, sapore ecc.).
4. Calcolando la quantità di zucchero e grassi si risparmia preparando una ricetta "sana". Se è necessario mantenere un' alto contenuto calorico quindi considerare l'utilizzo di grassi insaturi, proteine, farina integrale e fibra al posto dello zucchero.
- 5-....Che cosa si può fare con il cibo per non perderne il carattere?(Questo è possibile quando si tratta di dolci, e secondi piatti, ma può essere molto difficile da fare quando si tratta di dolci tradizionali ad alto contenuto calorico a base di burro e zucchero in molte culture.)

Prendere appunti nella casella qui sotto e continuare su un foglio separato, se necessario.


SEZIONE 4 PIANO D'AZIONE E VALUTAZIONE



3,4 auto studio: Il mio piano d'azione

Che cosa cambierò?

Quest'ultimo compito è quello di completare il proprio piano di azione che riflette ciò che si desidera modificare in seguito allo studio di questo modulo. Questo piano d'azione potrà che completare il curriculum di base, ma si dovrebbero includere elementi nuovi ed eventuali modifiche che si trovano necessarie. Il piano d'azione dovrebbe essere sviluppato in collaborazione con il corso leader / capo del dipartimento responsabile per la formazione / docente presso istituti di formazione o con il tuo supervisore sul posto di lavoro.

Traccia insieme tutti i punti chiave di apprendimento  annotati in ogni sezione del modulo finora.

1. Dai priorità a questi punti di apprendimento e mostra ciò che pensi siano i più importanti ed i meno importanti per te.. Identifica ciò che cambierà nella tua pratica e sul luogo di lavoro.

2. Confronta il piano d'azione è stato completato alla fine del modulo di base e completare il seguente piano di azione. Il piano d'azione ha bisogno di riflettere ciò che cambierà nella vostra pratica e sul posto di lavoro. Fate una lista di punti chiave è possibile applicare alle vostre responsabilità. Si sta per sviluppare un piano d'azione legato ai vostri compiti e responsabilità principali nel vostro lavoro. Devi essere a conoscenza dei compiti che coinvolgono la comunicazione con le persone anziane / persone che hanno bisogno di cure, con i colleghi, e parenti dei residenti

Il quadro che segue può essere utile. È deci de di persona quanti passi che si desidera utilizzare nel vostro piano d'azione o il numero di attività che si desidera completare. Se si è in un college e non in una situazione di lavoro pratico, cerca di focalizzare la vostra attenzione su come si può costruire la vostra conoscenza di diete differenti nelle diverse culture. Un esempio pratico è incluso anche nella pagina seguente.

QUADRO PER PIANO D'AZIONE

Che cosa voglio cambiare?	Che cosa deve essere fatto per portare questo cambiamento	Quando ho completato tutte le fasi del cambiamento	Chi devo includere nella avermi aiutato a rendere il cambiamento

QUADRO PER PIANO D'AZIONE: esempio pratico

Che cosa voglio cambiare?	Che cosa deve essere fatto per portare questo cambiamento	Quando ho completato tutte le fasi del cambiamento	Chi devo includere nella avermi aiutato a rendere il cambiamento
<i>Esempio</i>			
1. Che i residenti procurarsi il cibo dalla loro cultura più frequentemente	1 I gestori e personale di cucina d'accordo su questo	Fine settembre	Gestione, colleghi, personale di cucina
	1b. Scopri i residenti quanto i piatti che vogliono, ottenere ricette e ingredienti di origine	Inizio ottobre	I residenti e le loro famiglie e personale di cucina
	1c. Invita feedback residente dopo il pasto	Metà ottobre	Residenti e personale di cucina / ristorazione
	Parla con gestione e personale di cucina dei possibili cambiamenti e tradizionali	Fine ottobre	Gestione e personale di cucina / ristorazione

--	--	--	--

VALUTAZIONE DEL MODULO Alimenti e la Nutrizione

Nome del partecipante: Paese:

Data di completamento della cartella di lavoro:

Valutare su una scala da 1 - 5 (1 = fortemente in disaccordo, 5 = molto d'accordo)

A. Il corso nel suo complesso

	1	2	3	4	5
1. Il contenuto è stato rilevante e ha soddisfatto le mie aspettative					
2. Il corso mi aiuta a fare bene il mio lavoro					
3. Il corso è stato troppo breve					
4. Il tempo assegnato è stato sufficiente a completare il corso					

Per gli studenti di corsi di insegnamento solo:

5-.... Le presentazioni tutor erano chiari e utili					
6. La cooperazione tra i partecipanti era buono					

B. Si prega di valutare i metodi di apprendimento.

	1	2	3	4	5
1. Tutorial sessioni / presentazioni (se del caso)					
2. Domande riflettenti / lavori di gruppo					
3. Materiali scaricabili					
4. Esercizi e attività pratiche					
5-.... studio individuale					

3. Qual è stata la parte più utile nel corso?

.....

4. Qual è stata la parte meno utile nel corso?

.....

**5-.... Cosa avete imparato che si terrà nuovamente al suo posto di lavoro?
Identificare almeno 3 elementi di apprendimento.**

1.....

2.....

3.

6. Altro:

.....

.....

.....

.....

.....

SEZIONE 5 STRUMENTI

Materiali scaricabili sviluppati nel CA-ME proiettare tutti disponibili presso www.ca-me.eu :

Cucina elenco

Needs Assessment Tool per scoprire, preferenze alimentari

Lista Frase per la cura in diverse lingue

Esempi di immagini utilizzate in comunicazione

Riferimenti per determinati paesi:



Programma di
apprendimento
permanente