

Cambiamenti della ristorazione

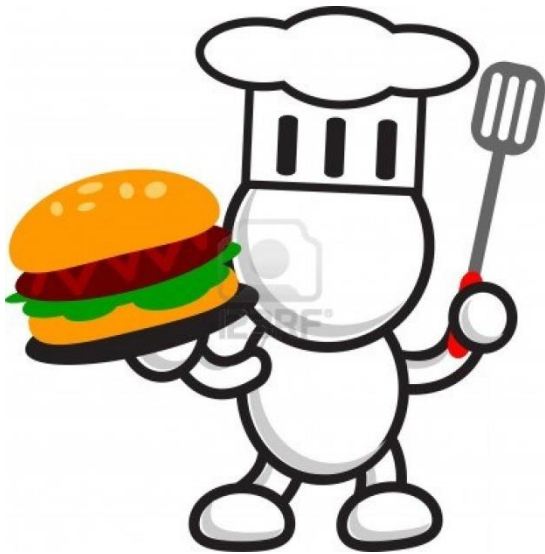
e

Abitudini alimentari



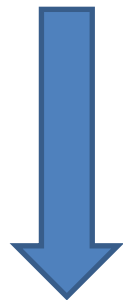
Che cosa è la ristorazione?

È un settore commerciale che comprende tutte le attività legate a produzione e distribuzione di pasti pronti per la clientela.

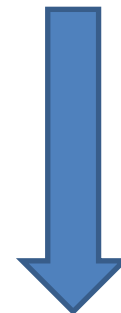




Tipi di ristorazione



- La ristorazione **commerciale**: è un servizio aperto al pubblico senza limitazioni di eccesso.



- La ristorazione **collettiva**: è aperta ad un'utenza autorizzata formata da dipendenti di organizzazione pubblica, studenti, sanitari ecc... .

Nell'ultimo trentennio molte esigenze di clienti hanno dato consigli ai ristoratori. La clientela degli anni Ottanta fino ai primi anni Novanta era divisa in:

- benestante → si permetteva il ristorante di lusso e pretendeva un servizio impeccabile;
- ceto medio basso → frequentava ristoranti più convenienti, si accontentava di piatti semplici e i locali erano poco decorati.

Gli atteggiamenti dai clienti nell'ultimo decennio avevano rafforzato le abitudini alimentari iniziate negli anni Novanta, i quali avevano trovato risparmio, servizio sbrigativo e pasti proporzionati nella ristorazione veloce

Nello stesso periodo si diffusero i **fast-food**, che indica un pasto veloce ed è molto diffuso tra i giovani e i lavoratori

Degli esempi di fast-food sono: le pizzerie, le paninoteche, il panino ecc... .



L'evoluzione della ristorazione negli anni

Ristorazione



900 → cucina popolare;

1945 → gastronomia;

Anni '60 → valorizzazione della cucina popolare. Ci fu il “boom economico” abbordato al consumo di grandi quantità di cibo, in particolare la carne bovina, frutta fresca, latte e formaggi, oli e semi

Anni '70 → la donna inizia a lavorare sempre più fuori casa e quindi le preparazioni cucinare della famiglia diventeranno più rapide e semplici;



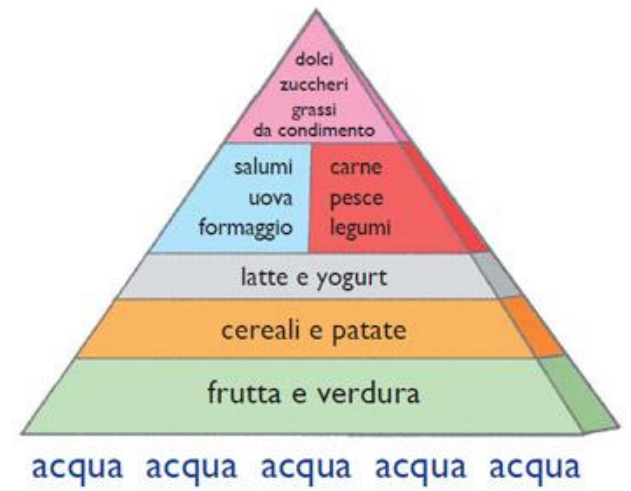
Anni '80 → riscoperta dei cibi poveri e semplici della **dieta mediterranea** e aumenta la tendenza al consumo dei pasti fuori casa e si manifesta una differenziazione di tendenze con i fast-food;

Anni '90 → il consumatore si trova inserito in una società post-industriale; le abitudini alimentari dei “single” italiani somigliano sempre di più a quelle dei “single” francesi e così il pasto quotidiano della famiglia perde la sua importanza confermando una evoluzione nel settore dei consumi alimentari.

Negli ultimi anni a mangiare fuori casa sono soprattutto gli uomini, le persone con un titolo di studio più elevato e coloro che vivono nei centri con più di 100.000 abitanti. Il luogo più frequentato per la colazione è il bar (94,6%), il negozio di alimentari viene usufruito dal 3% e 1% preferiscono il distributore automatico.

Per quanto riguarda il pranzo il 27,1% preferiscono tavole calde e bar, il 59% sceglie il primo piatto, ossia la pasta; il 42,9% preferisce il secondo, ossia la carne, e il solo 7,6% mangia il pesce. Ad essi si aggiungono coloro che pranzano con un panino imbottito (27,5%) o con la frutta (14,6%).





LE ABITUDINI ALIMENTARI



Con l'evoluzione dell'agricoltura si è assistito ad un radicale mutamento delle abitudini alimentari delle varie popolazioni.

Nei paesi del “primo mondo” è diffusa la ristorazione collettiva per cui ormai milioni al giorno i pasti che vengono consumati fuori dalle abitazioni.

In Italia si è determinato un aumento del reddito pro-capite con cambiamenti negli Acquisti e nei consumi dei prodotti alimentari. Le scelte alimentari degli italiani nel corso del Tempo si sono formate grazie:

- allo sviluppo e alla diffusione dei processi di industrializzazione e della conservazione degli alimenti;
- all'apertura dei primi frigoriferi (1957)
- agli spostamenti per motivi di lavoro, della popolazione del Sud Italia verso il Nord che hanno garantito lo scambio delle tradizioni.

Le Linee guida per una sana alimentazione italiana, edite dall'Inran **Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione**, hanno il preciso scopo di fornire ai consumatori una serie di semplici informazioni alimentari sui prodotti disponibili nel nostro Paese, in modo da poter proteggere la propria salute.

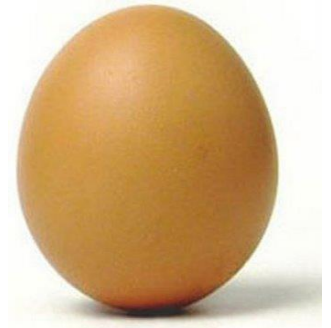
Le Linee Guida ci aiutano ad avere un'alimentazione sana ed equilibrata , garantendoci più benessere e salute senza dover rinunciare ai piaceri della buona tavola. Noi consumatori che viviamo in Italia abbiamo la fortuna di avere a disposizione delle eccellenti materie prime e di vivere in un paese dove il settore produttivo agro-industriale ha già dimostrato di volersi orientare verso la qualità e di avere particolare attenzione per la salute dei propri consumatori.

STILI ALIMENTARI DEGLI ITALIANI:

- **Eclettico**: tipico di coloro che sono costretti ad alternare lo stile privato con quello offerto nelle mense e nei ristoranti;
- **Industriale**: caratterizza il comportamento giovanile e quello di chi sceglie un alimento pronto da consumare;
- **Moderato**: è basato sull'adozione di una razionalità e su criteri di prudenza e moderazione che guidano ad un'alimentazione contenuta, priva di grassi;
- **Casalingo**: indica la cucina familiare, curata, sicura e appetitosa;
- **Sregolato**: è lo stile di chi non segue alcun criterio dietetico;
- **Povero**: alimentazione leggera e funzionale, senza esigenze gastronomiche né preoccupazioni dietetiche.

Un peso corporeo non in eccesso o in difetto rappresenta un fattore protettivo per la salute e contribuisce a far vivere meglio e più a lungo. Anche l'attività fisica quotidiana è importante per il benessere a qualsiasi età: per iniziare è sufficiente ritagliare nell'ambito della giornata uno spazio per camminare a passo spedito per mezz'ora. Non basta però solo l'attenzione al peso, al movimento e alla varietà della dieta, bisogna imparare a valorizzare il consumo di alcuni alimenti come quelli tipici della dieta mediterranea: cereali, ortaggi e frutta.

L'ideale è consumare ogni giorno almeno tre porzioni di frutta e due di verdura. Tra gli alimenti da consumare imparando ad alternarli fra loro durante la settimana ci sono le carni, i legumi, le uova, il pesce, mentre bisogna avere una certa moderazione nel consumare alimenti ricchi di grassi come salumi, carni grasse, dolci.



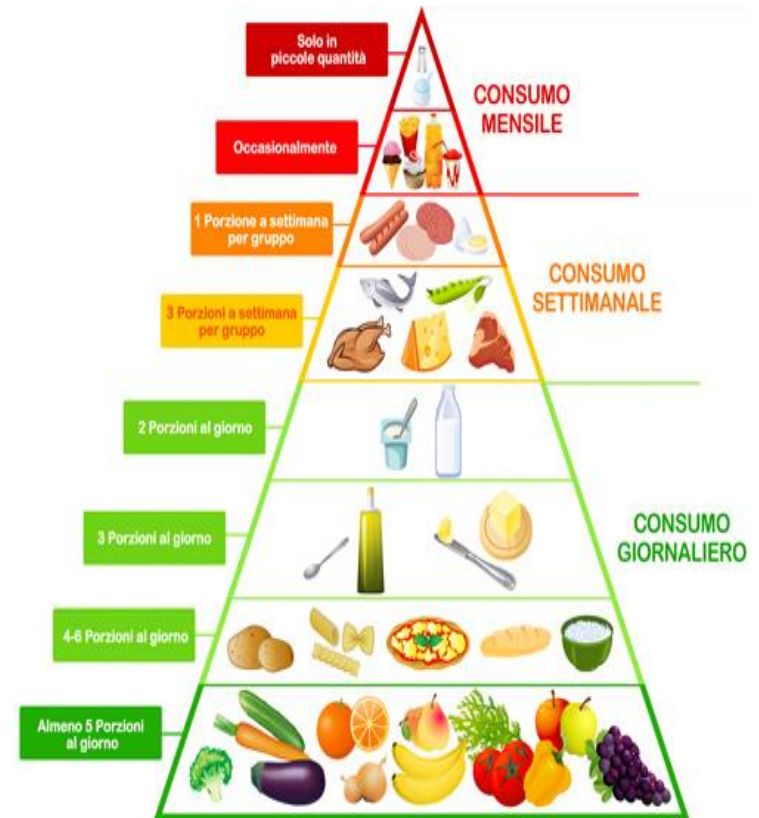
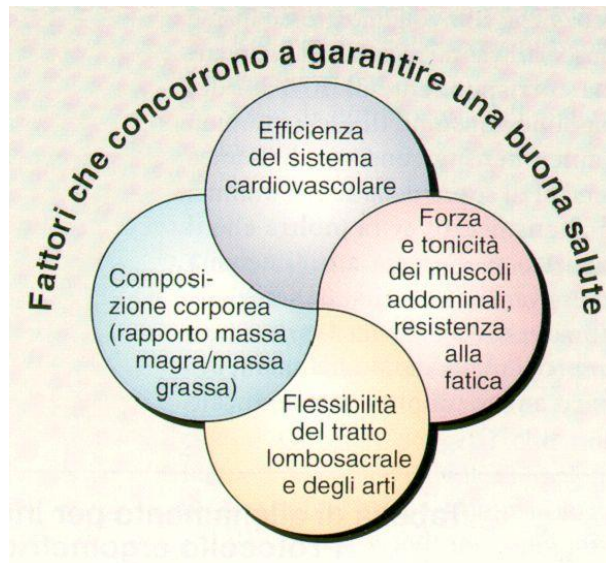
I dati statistici indicano che la popolazione peggiora sempre di più nella corretta alimentazione, di conseguenza l'obesità tenderà ad aumentare.



BUONE ABITUDINI ALIMENTARI:

Degli aspetti per migliorare le proprie condizioni alimentari potrebbero essere:

- incremento dell'attività sportiva
- incremento del numero di pasti al giorno
- consumo di un'adeguata colazione

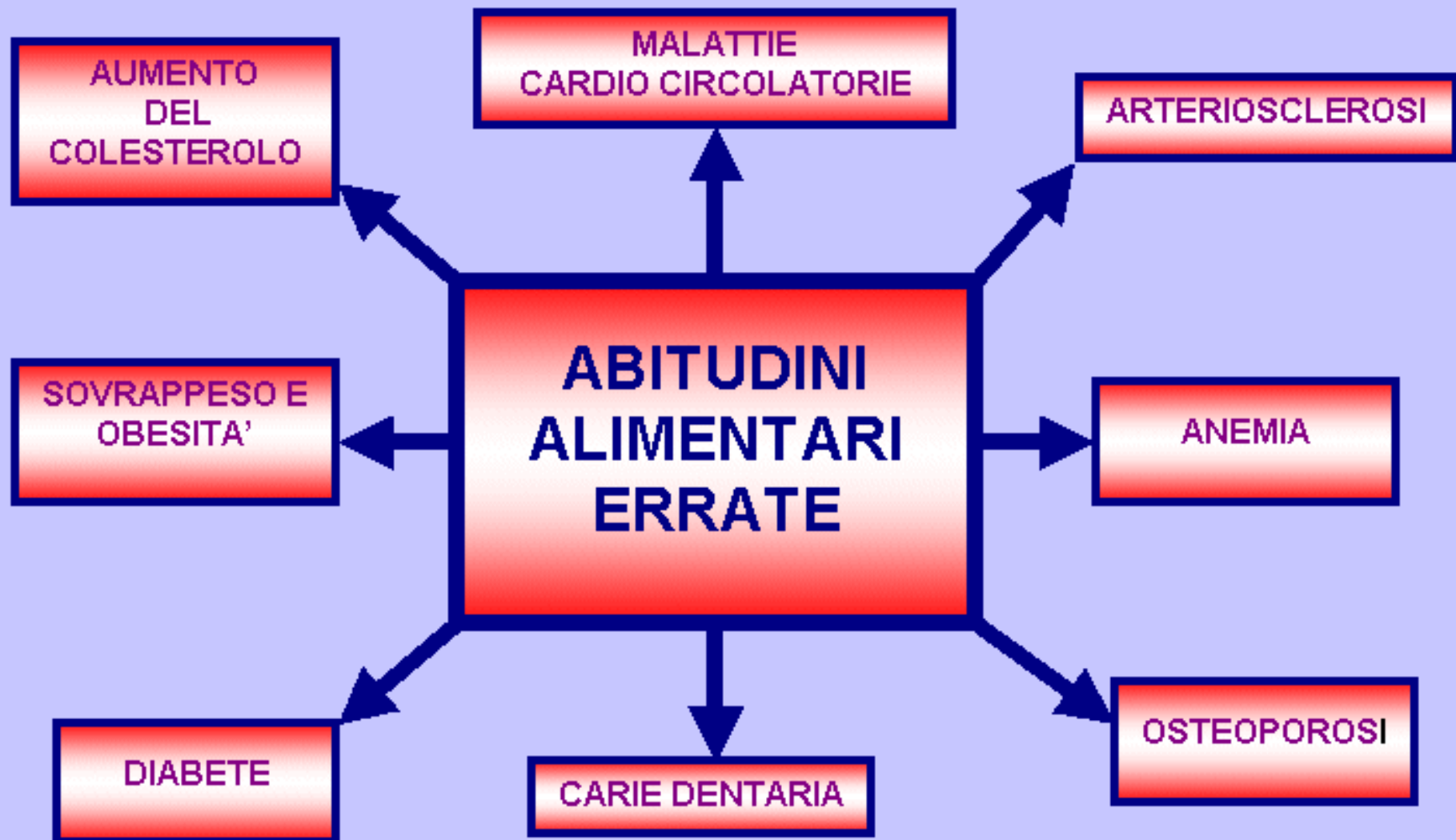


CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI:

Cattive abitudini alimentari:

- 1) Spizzicare tra un pasto e l'altro
- 2) Bere poca acqua
- 3) Mangiare troppo spesso al ristorante
- 4) Troppi aperitivi con gli amici
- 5) Piatti pronti pericolosi per la linea
- 6) Non fare attività fisica
- 7) Mangiare in modo non regolare





<http://it.wikipedia.org/wiki/Ristorazione>

http://www.google.it/images?q=ristorazione&hl=it&rlz=1T4HPND_itIT312IT260&sa=X&oi=image_result_group&ei=pD1uUojYF6yg7AbUpYEY&ved=0CDoQsAQ

<http://www.fruttanellescuole.gov.it/contenuti/abitudini-alimentari-e-dieta-equilibrata-0?34218>

<http://www.zanichellibenvenuti.it/wordpress/?p=681>

<http://dieta.pourfemme.it/articolo/10-cattive-abitudini-alimentari-da-evitare/12597/>

<http://www.consumatori.info/foto/070612225447.pdf>

Rappresentazione

Sara Santi

Scuola Duchessa di Galliera

Classe 5D