

Infermieristica 15 Il menù del giorno



- Spiega i pasti e le opzioni dietetiche
- Discutere le preferenze e adattare i menu alle esigenze speciali
- Vocabolario: pasti e bevande nelle cure, vocabolario della dieta correlata al diabete, nutrizione per malattie croniche, adattamenti del menù

Il pasto	L'intolleranza al lattosio
La colazione	L'ingrediente sostitutivo
Il pranzo	Adattare il menu
La cena	Evitare gli alimenti
Lo spuntino	Preferire
La dieta equilibrata	Raccomandare
La dieta per diabetici	Consigliare
Il conteggio dei carboidrati	Richiedere un'opzione senza glutine
Il contenuto di zuccheri	Monitorare la glicemia
Il pasto a basso contenuto di sodio	Somministrare (un pasto)
Il pasto ipocalorico	

1. Esercizi

1. Abbina ogni parola alla sua definizione.

- | | |
|---------------------------------|---|
| a. Adattare il menu | 1. Calcolare quanti carboidrati si consumano in un pasto. |
| b. Il conteggio dei carboidrati | 2. Modificare i piatti per soddisfare esigenze dietetiche specifiche. |
| c. L'intolleranza al lattosio | 3. Condizione in cui il latte causa disturbi digestivi. |

a-2 b-1 c-3



2. Menu del giorno e diete speciali (QR: Audio)

Compila gli spazi vuoti: senza glutine, spuntini, colazione, ingrediente sostitutivo, menu, ipocalorici, lunedì, intolleranze

Avviso interno - Mensa aziendale

Da (1) _____ aggiorniamo il (2) _____ del giorno: (3) _____ con yogurt o frutta, pranzo con primo piatto e verdure, cena leggera su prenotazione. Su richiesta sono disponibili opzioni per diabetici con conteggio dei carboidrati, piatti a basso contenuto di sodio e pasti (4) _____. Indicare eventuali (5) _____ o preferenze (6) _____ entro le 10:00, così la cucina può proporre un (7) _____. Per chi deve monitorare la glicemia, sono consigliati (8) _____ senza zuccheri aggiunti.

1. Quali informazioni bisogna comunicare entro le 10:00 e perché sono utili alla cucina?
- _____

3. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta. (QR: Audio)

Vero Falso

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. La persona che parla lavora in una struttura di assistenza e deve modificare i pasti per esigenze mediche. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. A pranzo consiglia un piatto ricco di sale e una porzione grande di riso. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Prima di decidere cosa dare a cena, verifica come sta andando la glicemia durante la giornata. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Scegli la soluzione corretta

1. A colazione _____ i succhi zuccherati perché devo monitorare la glicemia.
a. evitiamo b. eviterò c. evito d. evitavo
2. Il medico mi _____ una dieta per diabetici con un contenuto di zuccheri controllato.
a. consigliano b. consiglia c. ha consigliato d. consiglio
3. Se un ospite ha intolleranza al lattosio, _____ il menu e usiamo un ingrediente sostitutivo.
a. adattano b. adattate c. adattare d. adattiamo

1. evito 2. consiglia 3. adattiamo



5. Role play - dialoghi (QR: Audio)

Menu personalizzato in RSA

- Infermiera** *Dottoressa Rizzi, per il signor Bianchi dobbiamo adattare il menu: ha il diabete e anche intolleranza al lattosio, e stamattina la glicemia era un po' alta.*
- Chiara:**
- Dietista** *Ok, per la colazione sarebbe meglio uno yogurt senza lattosio o una bevanda vegetale, e niente succhi: così riduciamo il contenuto di zuccheri e il conteggio dei carboidrati è più semplice.*
- Dott.ssa Rizzi:**
- Infermiera** *A pranzo c'è pasta al pomodoro e pollo: posso richiedere una porzione più piccola di pasta e aggiungere più verdure? E per lo spuntino del pomeriggio?*
- Chiara:**
- Dietista** *Sì, facciamo un pranzo più equilibrato: meno pasta e più verdure; come spuntino una mela o una manciata di frutta secca e evitiamo biscotti e dolci.*
- Dott.ssa Rizzi:**
- Infermiera** *Perfetto, allora lo segnalo come dieta per diabetici senza lattosio e lo comunico in cucina, così quando somministriamo il pasto sappiamo cosa preferire e cosa evitare.*
- Chiara:**

1. Quali sono le due esigenze alimentari principali del paziente e come vengono gestite nel menu?
-

6. Parlare: traduci e rispondi (QR: IA+)

Di solito per me è importante... / Preferisco... perché... / Potrei richiedere un'opzione senza...



1. In una giornata tipo, cosa mangi a colazione, a pranzo e a cena e quali bevande preferisci?
-
2. Se devi seguire una dieta speciale in mensa o al ristorante (per esempio senza glutine o per diabete), cosa richiedi e come scegli un pasto adatto?
-

7. Scrittura: Email (QR: IA+)

Oggetto: Menu della prossima settimana - esigenze alimentari

Ciao Marco,

Sono Elisa, della mensa. Stiamo aggiornando il menu della prossima settimana e vogliamo evitare errori con le diete speciali. Ho visto che nel modulo HR hai indicato **dieta per diabetici**.

Puoi dirmi:

- se preferisci porzioni con **carboidrati** controllati (es. pane/pasta ridotti) e se pratici il **conteggio dei carboidrati**;
- se hai anche **intolleranza al lattosio** o altri alimenti da evitare;
- se per lo **spuntino** va bene un'opzione **a basso contenuto di zuccheri**.

Grazie!

Elisa



Scrivi una risposta appropriata: *Ti confermo che... / Preferirei che nel menu ci fosse... / Per lo spuntino andrebbe bene...*
