

Dietisk



SOFTWAREMEDICO

Via Roma, 421

64014 Martinsicuro (TE) ITALIA

Telefono +39 0861-761931 Fax +39 0861-761941

<http://www.medimatica.com>

email: info@medimatica.com

Testo: Marianna Galetta e Pierluigi Bruni

Layout: Fulvio Baiocchi

Multimedia: Fulvio Baiocchi e Pierluigi Bruni

Grafica: Fulvio Baiocchi

Coordinamento: Pierluigi Bruni

Consulenza Scientifica: Marianna Galetta e Cinzia Cagnetti

Ideazione e Progetto: Giacomo Vespasiani e Mauro Bruni

Sviluppo tecnico: Umberto Poggi

Dietisk Versione Demo

Copyright © 1998/2000 Medimatica S.r.l.

Sommario



SOMMARIO

SOMMARIO	2
INTRODUZIONE	3
IL DIZIONARIO DEGLI ALIMENTI	4
COME SI GIOCA	5
CLASSIFICAZIONE ALIMENTI	9
I MENU	11
HOT LINE	16



Introduzione

Abbiamo cercato di combinare in questo gioco, il divertimento alla funzione educativa subbasiscientifiche.

Il gioco si propone di fornire una informazione corretta sugli alimenti e sui loro componenti essenziali, per favorire un più corretto approccio nelle scelte alimentari. Ancora oggi, nonostante l'interesse spiccato per una alimentazione corretta, si commettono gravi errori per mancanza di informazioni adeguate sulla composizione principale degli alimenti.

È necessario sapere che è bene ridurre il consumo di *zuccheri semplici* e *grassi saturi*, ma anche essere in grado, all'atto pratico, di fare scelte opportune tra alimenti e pietanze diverse, ed essere in grado di sostituire, in caso di necessità, gli alimenti consigliati con quelli disponibili, in piena consapevolezza. Infatti talvolta capita di non poter mangiare quello che ci è stato consigliato per la dieta; è proprio in questi casi che la conoscenza dei *nutrienti* ci aiuta a effettuare le giuste sostituzioni con sicurezza e tranquillità: non tutti sanno quali sono gli alimenti con prevalenza di *oligosaccaridi grassi*.

Le norme dietetiche sono unodei più potenti mezzi terapeutici, esse sono adatte a tutti; sono basate sulla conoscenza della composizione prevalente degli alimenti e su norme essenziali di igiene alimentare: riduzione dell'apporto calorico e armonizzazione dei *nutrienti*.



Il Dizionario degli Alimenti

Nel gioco è presente un dizionario degli alimenti; questo ha lo scopo di fornire le indicazioni e le informazioni necessarie per orientarvi verso scelte opportune in campo alimentare, per soddisfare la vostra curiosità e per approfondire in dettaglio le vostre conoscenze su specifici alimenti.

In ogni descrizione di un alimento si trovano nozioni sui valori nutritivi e la composizione dei nutrienti, la quantità di parte edibile e dei consigli sulle opportunità di consumo.

Il dizionario è organizzato in ordine alfabetico e la ricerca dell'alimento si effettua tramite una bottoniera alfabetica posta in alto; è anche possibile consultare un indice suddiviso per gruppi alimentari e rappresentato da libri sui quali cliccare due volte per espandere l'elenco degli alimenti appartenenti al gruppo.

Il Dizionario degli Alimenti è tratto dal Dizionario Alfabetico Alimentare per il Diabetico pubblicato dall'AMD - Campania (a cura del Prof. S. Gentile Castellammare di Stabia, 24 Aprile 1993). Si ringrazia in ogni caso il Dott. Mariano Agrusta e Prof. Sandro Gentile per la gentile concessione.



Come si Gioca

Lo schermo è diviso in 5 settori, per ogni componente (Proteine, Grassi, Glucidi, Fibre, Alcol), in ognuno dei quali è collocato un alimento che maggiormente rappresenta quel nutriente (es.: il Prosciutto per le Proteine; la Pasta per i Glucidi e così via).

In alto a sinistra, in caratteri ROSSI, compare il nome di un alimento; l'alimento, rappresentato da una faccia che muove la bocca, scende dall'alto verso il basso. L'obiettivo del gioco è centrare tramite l'uso dei tasti *Direzione* (⇐ ⇨ ⇩ ⇪) la colonna contenente il componente principale dell'alimento evidenziato prima che questi raggiunga il fondo (cioè vada a collocarsi in una colonna casuale).

Per ogni rispostata giusta si verifica:

- L'abbassamento della colonna relativa al componente indovinato.
- L'incremento del punteggio.

Per ogni risposta sbagliata si verifica:

- L'innalzamento di tutte le colonne.

A) Il gioco termina quando una delle colonne arriva al bordo superiore dell'area di gioco.

B) Il gioco continua ad un livello superiore quando tutte le colonne sono completamente abbassate.

I comandi necessari al gioco sono i quattro tasti direzione, la barra spaziatrice, il tasto escape [esc] e pausa/interr.

<i>TastoDir</i> ⇨	Movimento a destra: sposta la faccia (alimento) a destra di una colonna.
<i>TastoDir</i> ⇐	Movimento a sinistra: sposta la faccia a sinistra di una colonna.
<i>TastoDir</i> ↑	Richiesta nuovo alimento: cambia l'alimento proposto.
<i>TastoDir</i> ↓	Discesa rapida: inserisce l'alimento in gioco nella colonna sottostante.
<i>Barra Spaziatrice</i>	Bonus oligosaccaridi: richiede un punteggio supplementare per gli alimenti appartenenti al componente Zuccheri Semplici. Si riceve una penalità se la richiesta è errata.
<i>Esc</i>	Sospensione partita: interrompe la partita facendola scomparire il gioco dallo schermo.
<i>Pausa/Interr</i>	Pausa partita: sospende temporaneamente la partita bloccando la discesa degli alimenti ma non azzerando il punteggio.

Oligosaccaridi

Ci sono alcuni glucidi ad assorbimento rapido che vengono definiti *oligosaccaridi*. Quando compaiono in un alimento contenente glucidi è quindi possibile usare l'opzione *oligosaccaridi* usando la barra spaziatrice o l'opzione Oligosaccaridi da Menu. Se si è indovinato, cioè se l'alimento evidenziato appartiene alla categoria degli oligosaccaridi, la faccia esplodere e si ottiene un bonus. Il bonus viene conteggiato a seconda della modalità, del livello di gioco e del quadro. In modalità *facile* e a *livello uno* con *quadro uno* si ha un bonus che corrisponde a 10 punti: 1 (che è il fattore moltiplicativo della modalità *facile*) per 10 (che è l'ammontare dei punti attribuita *livello uno*), moltiplicato per 1 (che è il fattore del *quadro uno*). A *livello due* si ottiene il punteggio 20 che corrisponde al fattore 1 della *modalità* per il punteggio 10 del *livello*, per 2 che è il fattore di moltiplicazione del *quadro 2* e così via. In modalità *media* la procedura è identica eccettuato per il fattore di moltiplicazione della modalità che è 1,5 mentre per la modalità *difficile* il fattore di moltiplicazione è 2; la modalità ad incremento di velocità è riservata per i più esperti.

Alimenti Bicomponente

Quando l'alimento evidenziato è bicomponente, cioè è caratterizzato in prevalenza da due nutrienti principali, esso non scompare per far apparire un nuovo alimento ma rimane sottolineato. Bisognerà indovinare l'altro componente per proseguire. Se si indovinano entrambi i componenti si ottiene naturalmente punteggio doppio; se si indovina un solo componente, si ha il punteggio di un alimento (punteggio n che viene calcolato in base a *modalità*, *livello* e *quadro*) ed un innalzamento delle colonne; nel caso si sbaglia uno dei componenti si ha un doppio innalzamento delle colonne.

Suggerimento I: quando siete poco esperti e il tempo di caduta dell'alimento (faccia) potrebbe non essere sufficiente potete usare la funzione *Training* che non fa scendere l'alimento (faccia) se non quando si preme il tasto *Direzione giù* ↓: con questa funzione si può attivare l'aiuto.

Suggerimento II: se volete acquisire in maniera dinamica e con poco sforzo le peculiarità del gioco e la conoscenza dei componenti degli alimenti, usate l'opzione *Visualizza Aiuto* dal Menu Opzioni; questa scelta viene evidenziata in rosso, la base delle colonne dei componenti dell'alimento (faccia) da collocare. Se non vi impigrite nell'uso di questa opzione potrete trarne enormi vantaggi. Ricordate che lo scopodelgioco è quello di acquisire delle conoscenze di base in materia nutrizionale, al fine di poter seguire una corretta alimentazione. La funzione di aiuto è attiva solo quando si usano le modalità *semplice* e *training* del gioco.



Classificazione Alimenti

La finalità di DIETISK è aiutare a identificare il componente PREVALENTE in un certo alimento, con particolare riferimento ai nutrienti base della dieta che sono:

- Proteine
- Grassi (Lipidi)
- Glucidi (Zuccheri)
- Fibre
- Alcoli

Ogni componente è rappresentato da un piatto tipico costituito prevalentemente da quel nutriente. Ad esempio le proteine sono rappresentate da un piatto di carne. I cinque componenti sono quindi disegnati alla base dello schermo come *piatti tipici sistematisopraacolonne*.

Gli alimenti proposti sono di undici tipi secondo una classificazione standard:

- Primi (minestre, pasta, riso)
- Secondi (carni, pesce, insaccati)
- Latte/Yougurt
- Pane/Pizza
- Verdure
- Condimenti
- Formaggi
- Frutta
- Bevande
- Dolci
- Dolcificanti

Gli alimenti vengono proposti in modo casuale e omogeneo secondo le varie tipologie.

Alimenti Bicomponente

Alcuni degli alimenti proposti non sono identificabili in un unico nutriente, pertanto si è deciso di classificarli in una seconda classe definita *bicomponente*. Per esempio alcuni frutti come il kaki o il mandarino hanno un'elevata prevalenza di *zuccheri e fibre*, altrettanta di alcuni alimenti come il pane o i crackers integrali; la salsiccia e alcuni salumi affini hanno una prevalenza di *grassi e proteine*; e ancora la nutella ha una prevalenza in *grassi e zuccheri*, i legumi una prevalenza di *zuccheri e fibre*; il latte intero un prevalente contenuto in *grassi e zuccheri*, e così via.

Oligosaccaridi (zuccheri a rapido assorbimento)

Alcuni carboidrati caratterizzati da molecole semplici, sono a rapido assorbimento; abbiamo preferito per questo motivo inserirli in un sottogruppo, gli oligosaccaridi.



Menu

Il gioco prevede i seguenti Menu:

- File
- Opzioni
- Partita
- Guida(?)

File

Questo menu prevede le seguenti azioni:

Pausa-Tasto Pausa

Sospende la partita interrompendola temporaneamente. Per riprendere, basta premere un qualsiasi tasto.

Sospendi-Tasto ESC

Questa funzionalità serve per ridurre immediatamente ad icona il programma. Per riprendere il gioco basta fare doppio clic sull'icona Dietisk oppure premere l'icona Dietisk sulla barra delle icone di Windows 95.

Esci

Esce dal programma terminando la partita.

Opzioni

Questo menu prevede le seguenti opzioni:

Definizione tasti...

Viene visualizzata una maschera per la definizione personalizzata dei tasti di gioco. I tasti definibili sono:

- Movimento a destra: sposta la faccia a destra di una colonna.
- Movimento a sinistra: sposta la faccia a sinistra di una colonna.
- Richiesta nuovo alimento: rifiuta l'alimento proposto e forza l'offerta di un nuovo alimento.
- Discesa rapida: fa scendere l'alimento in gioco nel contenitore sottostante.
- Bonus oligosaccaridi: ha lo stesso significato del pulsante oligosaccaridi che

sitrovanellapartealtadellavideata.

- Pausapartita: sospendetemporaneamente la partita bloccando la discesa deglialimenti e il punteggio.
- Sospensione partita: interrompe la partita facendos comparire il gioco dallo schermo.

Personalizza...

Visualizza una maschera di dialogo che consente di impostare i parametri relativi alla scelta casuale dei gruppi di alimenti. Vi sono due variabili:

- Omogeneità: imposta l'omogeneità di scelta casuale degli undici gruppi, in base al valore impostato. I valori possibili rientrano in una gamma che va da 0 (massima omogeneità di scelta) a 10 (minima omogeneità di scelta). Con valori bassi il gioco potrebbe rallentare a causa del maggior numero di ricerche da effettuare per trovare l'alimento casuale. Con valori alti il gioco è più veloce nella ricerca ma la scelta degli alimenti potrebbe essere meno omogenea. Ad esempio durante la partita potrebbero comparire quattro volte Primi piatti.
- Tentativi massimi di ricerca: imposta il valore di tentativi massimi per la ricerca casuale del gruppo alimentare. Tale parametro rientra in una gamma che va da 1 (massima velocità) a 100 (minima velocità).

Impostare i due parametri al massimo (Omogeneità=0, Tentativi=100), comporta un sicuro rallentamento del programma, soprattutto andando avanti con i quadridi gioco, con scarsa possibilità che gli stessi alimenti vengano riproposti. Impostare i due parametri al minimo (Omogeneità=10, Tentativi=1), comporta la massima velocità durante la partita ma gli stessi alimenti potranno essere riproposti.

Posizione colonne

Visualizza una maschera di dialogo che consente di impostare la posizione delle cinque colonne in modo fisso anziché casuale come avviene ad ogni nuova partita.

Visualizza i valori nutritivi (si/no)

Visualizza sotto l'area di gioco i valori nutritivi relativi ai cinque componenti dell'alimento in gioco. I valori sono espressi in grammi su 100 grammi di

alimento.

Visualizza aiuto (si/no)

Nell'area in cui sono mostrati i valori nutritivi, illumina di colore rosso il valore relativo alla scelta giusta per alimento corrente. Se l'alimento è bicomponente, vengono illuminati i valori dei due componenti corretti. La scelta di questa opzione abilita anche l'opzione *Visualizza valori nutritivi*.

Suono (si/no)

Abilita il programma ad emettere un suono, ogni qual volta nel gioco, si centra la colonna corretta del nutriente. E' necessario avere installata una scheda audio.

Lista alimenti

Mostra sullo schermo una finestra contenente la lista degli alimenti che possono essere scelti casualmente dal programma.

Nuovo alimento

Forza il programma a visualizzare un nuovo alimento durante la partita. Per esempio, se dell'alimento proposto non si è certi di conoscere le caratteristiche, per evitare di sbagliare l'incolonnamento e ricevere l'inevitabile penalità è consigliabile rifiutarlo o richiedere un Nuovo Alimento.

Partita

Nuova

Attiva una nuova partita in modalità media chiedendo il nome del giocatore.

Punteggi

Visualizza una maschera contenente la lista dei migliori dieci giocatori ordinata per punteggio, nome del giocatore, data in cui è stata svolta la partita. Premendo il pulsante *Azzera High Score*, il programma cancella permanentemente i dati dei dieci migliori giocatori.

Statistiche partite corrente

Viene visualizzata la maschera relativa alle statistiche di gioco della partita in corso. Sono visualizzati i seguenti dati:

- Numero totale di alimenti giocati (*piatti*)
- Numero percentuale degli alimenti *esatti*
- Numero percentuale degli alimenti *sbagliati*
- Numero percentuale degli alimenti giocati suddivisi secondo i gruppi di alimenti
- Giudizio riassuntivo della partita espresso come commento in formato testo.

I gruppi alimentari sbagliati più frequentemente vengono visualizzati con un asterisco accanto. Cliccando sul collegamento ipertestuale si ottiene un documento che descrive le caratteristiche del gruppo alimentare e fornisce consigli e indicazioni per un corretto consumo.

Training

Attiva una nuova partita in modalità training chiedendo il nome del giocatore. Questa modalità serve come allenamento poiché l'alimento non scende verso i componenti. Ci si può così allenare per i livelli più difficili. Il punteggio viene ricavato con un fattore moltiplicativo di zero virgola cinque. Per ogni risposta giusta si prendono dieci punti per il fattore moltiplicativo. Ad esempio, centrando con la faccia il componente giusto per quell'alimento, si prendono cinque punti. Il fattore moltiplicativo viene modificato dal quadro di gioco. Ogni quadro raddoppia il fattore moltiplicativo.

Facile

Attiva una nuova partita in modalità *facile* chiedendo il nome del giocatore. Questa modalità fa scendere un nuovo alimento, circa ogni *cinque secondi*. La velocità non aumenta con il livello di gioco. Il punteggio viene ricavato con il fattore moltiplicativo *uno*. Per ogni risposta esatta si prendono dieci punti per il fattore moltiplicativo. Ad esempio, centrando con la faccia il componente giusto per quell'alimento, si prendono dieci punti. Ogni quadro raddoppia il fattore moltiplicativo.

Medio

Attiva una nuova partita in modalità *media* chiedendo il nome del giocatore. Questa modalità fa scendere un nuovo alimento, circa ogni *quattro secondi*. La velocità non aumenta con il livello di gioco. Il punteggio viene ricavato con il fattore moltiplicativo *uno virgola cinque*. Per ogni risposta esatta si prendono dieci punti per il fattore moltiplicativo. Ad esempio, centrando con la faccia il componente giusto per quell'alimento, si prendono quindici punti. Ogni quadro fa raddoppiare il fattore moltiplicativo. Da questo livello non è disponibile la funzione di aiuto sulla composizione degli alimenti.

Difficile

Attiva una nuova partita in modalità *difficile* chiedendo il nome del giocatore. Questa modalità fa scendere un nuovo faccia (alimento), circa ogni *tre secondi*. La velocità non aumenta con il livello di gioco. Il punteggio viene ricavato con il fattore moltiplicativo *due*. Per ogni risposta esatta si prendono dieci punti per il fattore moltiplicativo. Ad esempio, centrando con il faccia il componente giusto per quell'alimento, si prendono venti punti. Ogni quadro fa raddoppiare il fattore moltiplicativo.

Con incremento della velocità

Attiva una nuova partita *con incremento della velocità* chiedendo il nome del giocatore. Questa modalità fa scendere una nuova faccia (alimento), inizialmente circa ogni *tre secondi*. La velocità aumenta durante il gioco ogni cinquecento punti. La velocità corrisponde al livello di gioco. Esso può arrivare a nove con una velocità di discesa massima di un alimento al secondo circa. Il punteggio viene ricavato con il fattore moltiplicativo *due*. Per ogni risposta giusta si prendono dieci punti per il fattore moltiplicativo. Ad esempio, centrando con il faccia il componente giusto per quell'alimento, si prendono venti punti. Ogni quadro fa raddoppiare il fattore moltiplicativo.

GuidaIndice

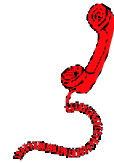
Mostra l'indice della guida a Dietisk.

Informazioni su Dietisk

Fornisce informazioni sul programma, sulla versione e sul supporto tecnico fornito.

Oligosaccaridi (zuccheri a rapido assorbimento)

Attiva l'esplosione dell'alimento nel caso esso contenga Oligosaccaridi; in questo caso viene dato un punteggio positivo, altrimenti viene attribuita una penalità.



Hot Line



SOFTWAREMEDICO

Via Roma, 421

64014 Martinsicuro (TE) ITALIA

Telefono +39 0861-761931 Fax +39 0861-761941

<http://www.medimatica.com>

email: info@medimatica.com

HOTLINE: 0861-761916

Dietisk Versione Demo

Copyright © 1998/2000 MedimaticaS.r.l.