

Ma cosa c'è da sapere per seguire una sana alimentazione?

SONO POCHE MA PREZIOSE LE REGOLE DA NON DIMENTICARE A TAVOLA:

1

Non saltare la prima colazione

Fare almeno cinque pasti al giorno

2

3

Non mangiare sempre le stesse cose!

Non dimenticare di bere tanta acqua

4

5

Il sale e l'olio? Vanno usati ma senza esagerare!

Buoni sì ma pochi fritti!

6

7

Dolci buoni e zuccherosi? Solo nei giorni di festa!

Viva le buone abitudini a tavola!

8

Ma cerchiamo di capire
perché tutte queste regole
sono così importanti...





1

NON SALTARE LA PRIMA COLAZIONE

Immagina il tuo corpo come una **macchina** che per camminare ha bisogno di benzina.

La tua benzina è tutto ciò che mangi. Di notte il rifornimento si esaurisce, per questo è così importante la mattina

fare il pieno

per iniziare la giornata con tutta l'energia necessaria! Se fai una buona colazione stai meglio e riesci anche a stare più attento a scuola.



Ecco alcuni alimenti che di solito vengono assunti a colazione.

- Latte o yogurt con biscotti o con pane e poca marmellata e/o miele
- Latte o yogurt con torta semplice (allo yogurt, di mele, crostata, ecc.)
- Spremuta di agrumi, fette biscottate o pane con miele
- Yogurt, frutta e cereali

E a te come piace fare colazione??



FARE ALMENO CINQUE PASTI AL GIORNO

2

Ma la nostra macchina quanto consuma?

Per tutte le tue attività serve molta energia durante la giornata per cui è necessario rifornirsi più volte. Un pieno a **colazione** per partire, un po' di energia a metà mattina con uno **spuntino** ed ecco un nuovo pieno a **pranzo**, per ricaricare tutta l'energia consumata a scuola! Poi i compiti, i giochi e lo sport: a metà pomeriggio una piccola ricarica per **merenda**! Infine prima di andare a letto, ricarichiamoci con un po' di benzina a **cena** ma senza esagerare perché dormendo non consumiamo molto!!



Dunque per una alimentazione equilibrata, è necessario mangiare 4 - 5 volte nell'arco della giornata.

Non va saltato nessun pasto perché se finiamo la benzina, ci sentiamo stanchi ed affaticati e non riusciamo a fare tutto al meglio!

3 PASTI PRINCIPALI:
colazione,
pranzo, cena

1 o 2 PICCOLE RICARICHE:
1 spuntino al mattino
e 1 merenda
al pomeriggio

E tu ricordi che cosa hai mangiato ieri?

Colazione

Spuntino

Pranzo

Merenda

Cena



3

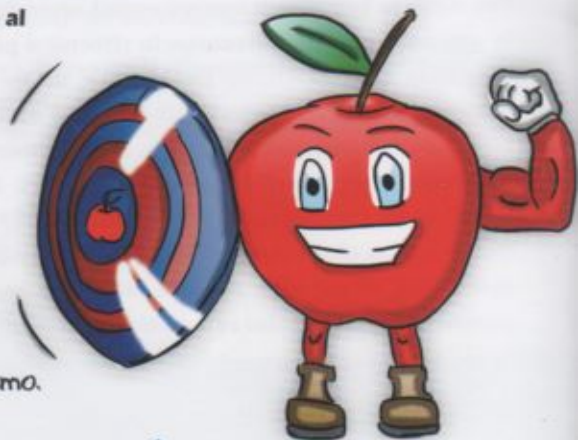
NON MANGIARE SEMPRE LE STESSA COSE

Non esiste un **Super-Alimento** che riesce a darci da solo tutte le forze necessarie. Come possiamo fare quindi per dare al nostro corpo tutti i nutrienti che gli servono per crescere?

L'unico segreto è non mangiare sempre le stesse cose ma cambiare ogni giorno, perché ogni alimento ha un

"Superpotere"

diverso, utile per il nostro organismo.



Lo scudo
protettivo
e la super
velocità

Frutta e Verdura

Vitamine e carboidrati, questi sono i due elementi presenti dentro frutta e verdura che scatenano i super poteri. Le vitamine creano lo **Scudo protettivo**, in grado di proteggerti dagli attacchi di germi e malattie. I carboidrati invece ti danno un'energia immediata che ti permette di essere **Super veloce!**

Per questo è bene consumare almeno 3 porzioni di frutta e 2 di verdura ogni giorno.



**Super
velocità**
con ricarica
di energia

Pasta e Pane

Dentro la pasta e il pane troviamo degli elementi che si chiamano carboidrati complessi, in grado di dare il potere della super velocità, ma con qualcosa in più: la ricarica di energia!!

Si crea più energia di quanto puoi usarne per affrontare qualunque avventura, ma la possiamo mettere da parte per utilizzarla durante tutta la giornata!



**Super
forza**

Latte, latticini e Uova



Nel latte, nei latticini e nelle uova sono due gli elementi speciali: i grassi buoni e le proteine, entrambi responsabili della super forza!

I tuoi muscoli crescono grazie alle proteine e i grassi buoni ti danno una carica di energia. Il risultato? Una forza incredibile.

Ma non c'è soltanto questo: i latticini sono importanti per lo sviluppo dei denti!

Quando siamo piccoli i nostri denti sono deboli e cadono, ma mangiando in modo corretto i latticini, anche loro acquisiranno la **Super forza**, e rinasceranno forti e resistenti!



Carne, Pesce, legumi

**Super
crescita**

Dentro alla carne, al pesce e ai legumi ci sono le Proteine, che danno a questi alimenti un Superpotere fantastico: quello di costruire tutti i tessuti dell'organismo per poter diventare Super grandi! Come ti spieghi altrimenti la tua crescita?

Con questi alimenti le tue ossa ed i tuoi muscoli crescono e tu diventi più alto con il passare del tempo!





4

NON DIMENTICARE DI BERE TANTA ACQUA

L'acqua ha davvero un **potere grande**, pensa che il nostro corpo è composto per la maggior parte d'acqua! E anche l'intero pianeta! L'acqua è la sorgente della vita sulla terra. È un'importante alleata del tuo corpo: mantiene il tuo cervello fresco e attento ed il tuo corpo in salute.

Bevi almeno un litro e mezzo di acqua al giorno!



IL SALE E L'OLIO? VANNO USATI MA SENZA ESAGERARE

5

L'olio e il sale sono due condimenti necessari per rendere più saporiti i nostri piatti e fanno anche bene se usati in piccole quantità!

Il sale è infatti importante per far viaggiare i messaggi che il cervello invia al nostro corpo. L'olio invece aiuta la crescita e previene l'invecchiamento di tutto l'organismo umano.

Mi raccomando però di non abusarne perché tutto, a grandi quantità, diventa dannoso!

6

BUONI SÌ MA FRITTI A VOLTE



Bolliti, cotti al vapore, al forno o alla griglia: questi sono i tipi di cottura consigliati per avere una alimentazione sana. **E i fritti?**

Ogni tanto vanno bene ma non devono diventare una presenza fissa nelle nostre tavole. In ogni caso per avere un fritto più sano è consigliabile usare solo olio extravergine d'oliva che è più resistente al calore.

Importante è poi cambiare l'olio ad ogni frittura.

7

DOLCI BUONI E ZUCCHEROSI? MA SOLO NEI GIORNI DI FESTA!

Non ci sono alimenti "buoni" o "cattivi".

Ci sono però cibi da mangiare tutti i giorni e altri da mangiare solo qualche volta, altrimenti fanno male.

Mi raccomando: i dolci possono essere consumati ogni tanto, nei giorni di festa, ma non ogni giorno!



VIVA LE BUONE ABITUDINI A TAVOLA!

Colazione, pranzo e cena non sono utili solo per nutrirti ma anche per stare insieme con tutta la famiglia! Parlare e raccontare la propria giornata è davvero molto divertente...

quindi non dimenticare le buone abitudini a tavola:

- Mangia agli stessi orari ogni giorno;
- Mangia seduto a tavola;
- Fai piccoli bocconi, masticando bene;
- Spegni la tv e accendi la conversazione!



PAPÀ E MAMMA...

Nutrire bene il bambino significa fargli apprendere buone abitudini alimentari. Tutto ciò inizia a scuola, ma deve continuare anche a casa. La cosa più importante?

Siate il buon esempio... I bambini apprendono dagli adulti, per questo è importante che i genitori seguano un'alimentazione equilibrata e una semplice regola: mangiate con i vostri figli lo stesso cibo senza tv o altre distrazioni!

La dieta e i nutrienti

L'importante è saper scegliere

Un'alimentazione sana e bilanciata è la prima "medicina" a cui tutti dovrebbero ricorrere. Diversamente da quanto si pensa, il termine "Dieta" (che deriva dal greco e significa "stile di vita") non si riferisce a un regime alimentare

finalizzato esclusivamente alla riduzione del peso, ma al contrario sottintende le modalità più efficaci che dobbiamo adottare per apportare tutti i nutrienti necessari a mantenere l'organismo in salute, giorno dopo giorno.

Macronutrienti

Sono elementi che devono essere introdotti in quantità, poiché rappresentano la più importante fonte energetica per l'organismo.

CARBOIDRATI: comunemente chiamati zuccheri, forniscono energia sia ai muscoli che al cervello. I migliori si trovano nella pasta, nelle patate, nel riso, nell'orzo, nel pane. I dolci apportano invece zuccheri semplici, la cui assunzione in eccesso è dannosa per l'organismo. I carboidrati dovrebbero rappresentare il 50-60% del fabbisogno energetico totale, con gli zuccheri semplici a rappresentarne al massimo il 10%.

PROTEINE: utilizzate per la costituzione delle cellule e dei tessuti, sono i "mattoni" che fanno crescere organi e muscoli. **Li troviamo nel pesce, nella carne rossa e bianca, nel latte e derivati e in buona parte anche nei legumi e nei cereali.**

	Età	Grammi al giorno per ogni kg di peso	
Bambini e adolescenti	1-3	1	(es. latte scremato 32,5 g)
	4-6	0,94	
	7-10	0,99	
Maschi	11-14	0,97	(es. petto di pollo/ceci secchi 5 g)
	15-17	0,93	
Femmine	11-14	0,95	(es. tonno 4 g)
	15-17	0,90	

LIPIDI: forniscono al corpo energia che, se non utilizzata, si accumula determinando l'aumento di peso. **Li troviamo nei condimenti** (olio, burro, etc.), ma anche come costituenti di alimenti, soprattutto **salumi, insaccati vari, formaggi e dolci**. Nei bambini da 1 a 3 anni dovrebbero rappresentare il 35-40% del fabbisogno energetico, mentre dai 4 anni in su il 25-30%.

FIBRA: indispensabile, facilita le funzioni intestinali ed è presente in tutti i vegetali: frutta, verdura, legumi e cereali integrali.

ACQUA: elemento base del corpo umano, trasporta i nutrienti, elimina le scorie, regola la temperatura corporea e lubrifica tessuti e giunzioni ossee.

CARBOIDRATI



PROTEINE



LIPIDI



FIBRE



Micronutrienti

Sono elementi che devono essere introdotti regolarmente poiché indispensabili per il nostro organismo: minerali e vitamine non apportano calorie, ma svolgono molte funzioni. In particolare assicurano la corretta assimilazione dei macronutrienti e il giusto funzionamento del nostro corpo. Altri, come le vitamine A, E, C, rinforzano il nostro sistema immunitario e proteggono dalle infezioni.

VITAMINA A: regola la funzione visiva e lo sviluppo osseo, combatte le infezioni. La troviamo in frutta, ortaggi di colore giallo/arancio, nel burro, latte, uova, fegato.

VITAMINE DEL GRUPPO B: favoriscono il metabolismo dei macronutrienti, il funzionamento del sistema nervoso e la formazione dei globuli rossi. Le troviamo in molti alimenti come carne, pesce, molluschi, uova, latte, cereali integrali, vegetali verdi, fagioli, piselli, banane. La vitamina B12 si trova soltanto negli alimenti di origine animale.

VITAMINA C: protegge dalle infezioni. La troviamo in ortaggi e frutta fresca.

VITAMINA D: consente la calcificazione dell'osso e dei denti. La troviamo nel tonno, salmone, latte, tuorlo d'uovo.

VITAMINA E: protegge i tessuti dai processi di ossidazione. La troviamo negli oli di semi, olio extra vergine d'oliva e ortaggi verdi.



VITAMINA K: consente la coagulazione del sangue e l'assorbimento del calcio. Si trova nei vegetali a foglie verdi.

CALCIO: è uno dei minerali essenziali che deve essere introdotto per il corretto sviluppo dei denti e delle ossa. Lo troviamo nel latte, nei formaggi, nei legumi, negli ortaggi verdi e nei cereali integrali.

FERRO: trasporta l'ossigeno nel sangue. Fondamentale nello sportivo, lo troviamo nella carne, nel pesce, nel fegato, nelle uova, nel latte e in alcune verdure (spinaci, carciofi, etc.).