

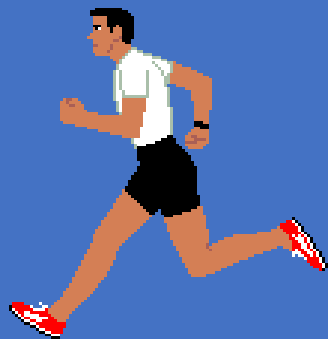
A top-down view of a wooden surface with a natural wood grain. On the left side, there is a red and white checkered cloth. Next to it are several fresh vegetables: a cluster of red cherry tomatoes, several white mushrooms, two yellow onions, a bunch of green rosemary, and a single red chili pepper. The text 'L'ALIMENTAZIONE SANA' is overlaid on the right side of the image in a bold, orange, sans-serif font with a black outline.

L'ALIMENTAZIONE SANA

“La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza di malattia o infermità”

Organizzazione Mondiale della Sanità

Una sana alimentazione rappresenta il primo intervento di prevenzione a tutela della salute e dell'armonia fisica.

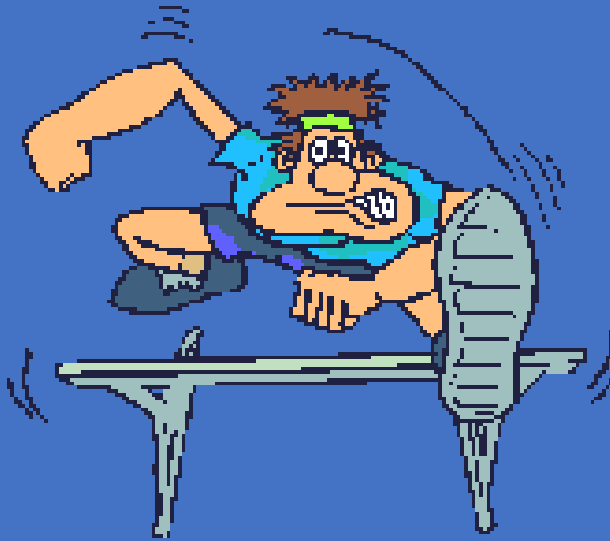


LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA (MIPAAF - INRAN)

1. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
2. I grassi: scegli la qualità e limita la quantità
3. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti
4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
5. Il sale? Meglio poco
6. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata
7. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
8. Varia spesso le tue scelte a tavola
9. Consigli speciali per persone speciali
10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te



L'ORGANISMO È UNA MACCHINA BIOCHIMICA CHE CONSUMA CARBURANTE



Anche se a riposo, il corpo umano impiega comunque energia per il funzionamento di organi ed apparati, per il mantenimento della temperatura corporea, per il continuo ricambio delle cellule Che si rinnovano (pelle, sangue, intestino)

**L'energia necessaria si ricava dagli
alimenti**

FABBISOGNO ALIMENTARE

E' la somma dei nutrienti necessari contenuti nel cibo, capaci di assicurare all'organismo uno stato di salute ottimale e di assicurare al bambino un accrescimento corrispondente al suo potenziale genetico ed alla sua età

LIVELLI DI ASSUNZIONE RACCOMANDATI

Sono le quantità di alimenti sufficienti a coprire i bisogni nutrizionali di una persona sana.

LE SOSTANZE NUTRITIVE

sono divise in 3 gruppi fondamentali

- **ZUCCHERI o CARBOIDRATI** (funzione energetica)
- **PROTEINE o PROTIDI** (funzione plastica)
- **LIPIDI O GRASSI** (funzione energetica e plastica)

Anche **ACQUA, SALI MINERALI, VITAMINE e OLIGOELEMENTI** sono indispensabili per la vita: pur non fornendo energia essi sono utilizzati per un corretto funzionamento di tutto l'organismo

GLI ALIMENTI CONTENGONO:

❖ **PROTEINE** (liberano 4 cal. al gr.)

Pane, pesce, legumi, latte, formaggio, uova;

❖ **GLUCIDI/CARBOIDRATI** (liberano 4 cal. al gr.)

Pane, pasta, riso, mais, orzo, patate;

❖ **GRASSI** (liberano 9 calorie al gr.)

Olio, burro, margarina, panna, lardo ...;

❖ **VITAMINE, SALI MINERALI E FIBRE**

Frutta, ortaggi, legumi freschi



SANA ALIMENTAZIONE: PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

Gli alimenti vegetali (cereali, legumi, ortaggi e frutta) sono molto importanti nella nostra alimentazione, perché contengono amido, fibra, vitamine, minerali e altre sostanze preziose per la salute. Cereali e legumi contengono anche proteine.

Mangiare prodotti vegetali aiuta a ridurre le calorie, saziando senza appesantire. **L'ideale, quindi, è ricordarci di consumare tutti i giorni diverse porzioni di frutta e verdura (almeno 5 porzioni).**

Ogni giorno dovremmo mangiare anche pane, pasta o altri prodotti a base di cereali, meglio se integrali.

Gli alimenti vegetali costituiscono la base dell'alimentazione mediterranea

LA PIRAMIDE ALIMENTARE «DIETA MEDITERRANEA»



LA PIRAMIDE ALIMENTARE «DIETA DELLO SPORTIVO»

