

10 Regole per una



Gioca
con noi!

Sana Alimentazione

Ti ricordi quando hai imparato ad andare in bicicletta? La parte più importante è stata cercare il giusto equilibrio. Una volta che l'hai trovato, sei riuscito a girare i pedali, guidare le ruote e far muovere la bicicletta.

La stessa cosa accade quando si tratta di scegliere il nostro cibo. Bilanciando la quantità e la varietà dei cibi che mangiamo, tutti i nostri organi lavorano al meglio e il corpo funziona in modo efficiente.

Seguire questi dieci consigli ti aiuterà a restare in forma. È facile come andare in bicicletta, una volta che hai trovato l'equilibrio!



Scegli la risposta che più si avvicina alla tua alimentazione

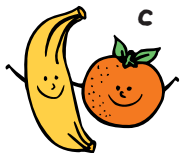
0- Ogni giorno mangi:



a un frutto



b solo succo di frutta



c più di due frutti

Il cibo è divertente...



Mangiare con la famiglia e gli amici a casa o a scuola è un bel modo di godersi il cibo. E' curioso vedere cosa scelgono gli altri da mangiare, quali sono i loro gusti e le loro abitudini. Torniamo ora al nostro piatto, a pranzo e a cena. Quanti tipi di frutta e verdura riesci a contare?



goditelo!

1- A colazione mangi:



a una tazza di latte

b niente



c yogurt con frutta e cereali a scelta (biscotti, pane, ecc.)

Cosa mangiare al mattino?

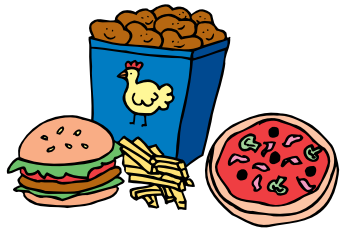
1

Il nostro corpo ha sempre bisogno di energia e, dopo una notte di sonno, il livello di energia è basso. Le automobili, gli autobus e i treni non possono funzionare senza carburante. Quindi, che tu stia andando a scuola o ti stia divertendo nel tempo libero, incomincia la giornata con una buona colazione. Carboidrati e fibre sono un'ottima scelta: puoi scegliere tra cereali o biscotti con latte o yogurt, pane con miele o marmellata completati con frutta, spremute o succhi.



La colazione è un pasto molto importante

2- Mangi al fast food:
(hamburger, patatine fritte,
pollo fritto, pizza)



a una volta al mese

b circa una volta alla settimana

Mangia tanti cibi diversi ogni giorno:

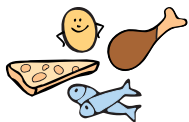
2

Ogni giorno,
per essere in forma,
hai bisogno di 40 diversi
nutrienti con vitamine e minerali.
Dato che nessun alimento singolo
li contiene tutti, è importante bilanciare
le tue scelte quotidiane. Non esistono
cibi buoni e cibi cattivi, quindi non devi
rinunciare alle cose che ti piacciono di più.
Il modo migliore per assicurarti
un'alimentazione equilibrata è
variare il più possibile
i cibi ogni giorno.



la varietà è la ricetta della salute

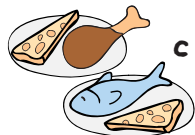
3- Ogni giorno mangi, a pranzo o a cena:



a una porzione di carne
o pesce o formaggio
o un uovo



b un piatto composto da
pasta o legumi



c una doppia pietanza
(ad es. carne e formaggio
o pesce e formaggio)

Non dimenticarti le proteine:

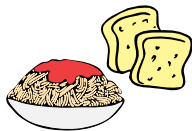
3

Le proteine servono a costruire i tessuti del nostro corpo, permettendone la crescita e la riparazione. Sono contenute prevalentemente nella carne, nel formaggio, nel latte, nello yogurt, nel pesce e nelle uova. Anche i legumi, soprattutto quelli secchi, sono una fonte di proteine di buona qualità. Due porzioni almeno al giorno di questi alimenti sono sufficienti per crescere sani.



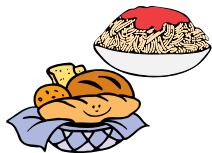
sono importanti per crescere bene!

4- Ogni giorno mangi:



a 2 fette di pane o un piatto di pasta

b niente pane nè pasta



c tanto pane o pasta quanto la tua fame

Quale gruppo di alimenti preferisci?

4

La maggior parte delle persone non mangiano abbastanza carboidrati complessi, come pasta, riso, pane, patate e cereali. Più della metà delle calorie della tua dieta dovrebbe provenire da questi alimenti quindi è una buona idea mangiarne almeno uno ad ogni pasto. Prova il pane, la pasta e altri cereali integrali per avere fibre in più. Hai mai provato a fare il pane? È divertente e ha un ottimo profumo.



Basa la tua dieta sui carboidrati

5- Mangi ogni giorno:



a 2-3 porzioni di verdure
(crude e cotte)

b solo patatine



c niente verdura



d una porzione di verdura

Mangia frutta e verdura ad ogni

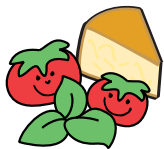
È nella frutta
e nella verdura che si
trovano vitamine, minerali e
fibre che per noi sono indispensabili.
Dovremmo cercare di mangiarne 5
porzioni al giorno. Per esempio: con una
spremuta al mattino, un frutto come merenda
e sempre frutta e verdura ad ogni pasto
avrà fatto il pieno. Quante varietà
diverse di frutta e verdura puoi
contare al supermercato?
Provane nuove varietà.



pasto e per un gustoso spuntino!

6- Se mangi la pasta
a pranzo o a cena, di solito
la condisci con:

a burro o olio



b pomodoro, basilico
e formaggio

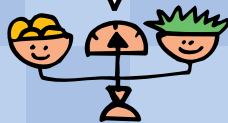


c ragù

Troppi grassi

6

Mangiare spesso
cibi grassi, anche se gustosi
(come salse, fritti, salumi e patatine)
non è sempre un bene per il tuo organismo.
Preferisci olio (più spesso) e burro a crudo,
sono sani e il gusto è assicurato. Anche se
abbiamo bisogno di grassi per completare la
nostra dieta, è meglio non mangiarne troppi
e rischiare di perdere l'equilibrio.
Quindi, se il tuo pranzo è stato
ricco di grassi, scegli
una cena leggera.



non fanno bene alla tua salute

7- Dopo la scuola, a merenda di solito mangi:



a un frutto



b pane

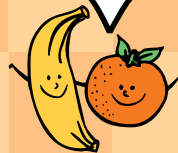


c biscotti o merendine

Ecco la merenda! Mangia regolarmente

7

Anche se fai pasti regolari durante il giorno, ci saranno dei momenti durante la giornata in cui sentirai fame, specialmente se fai molta attività fisica. Gli snack possono tappare il buco, ma non devono sostituire i pasti. Hai a disposizione moltissimi tipi di "fuori pasto". Potresti scegliere dolci o biscotti, cioccolato, un gelato o altre merende confezionate, dolci o salate. In altre occasioni potresti preferire un panino, frutta fresca, uno yogurt o un bicchiere di latte. Qualunque sia la merenda che ti piace, ricordati di variare spesso per mantenere bilanciata la tua dieta.



e scegli tante merende diverse

8- Ogni giorno bevi:



a 2-3 bicchieri di latte



b pochi liquidi



c una grande quantità
e varietà di liquidi

Dissetati. Bevi liquidi

Lo sapevi che più della metà del tuo peso consiste in liquidi? Oltre a dare al tuo corpo tutto il cibo di cui ha bisogno quotidianamente per mantenersi sano, devi bere almeno 5 bicchieri di liquidi al giorno. È particolarmente importante se fa molto caldo o se hai fatto molta attività fisica: bere molto ti impedisce di disidratarti. Di solito – ma non sempre – te lo dice il tuo corpo, facendoti sentire assetato. L'acqua del rubinetto va bene, naturalmente, ma anche acqua minerale, latte, succhi di frutta, tè o bibite aiutano a soddisfare questo fondamentale bisogno dell'organismo.



in abbondanza, soprattutto acqua



9- Quante volte usi lo zucchero nelle bevande o nei cibi:

a una volta al giorno

b mai

c spesso durante la giornata



Abbi cura dei tuoi denti!

9

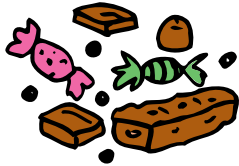
Lavati i denti dopo ogni pasto.

Mangiare cibi con zucchero e amido troppo spesso durante la giornata può essere causa di carie. Non mangiucchiare e sorseggiare tutto il giorno! Comunque, il modo migliore per mantenere un bel sorriso è di lavarsi i denti dopo ogni pasto con un dentifricio al fluoro. E dopo averli lavati la sera, non mangiare più niente e non bere altro che acqua!



Lavali dopo ogni pasto

10- Mangi patatine, cioccolato e merendine:

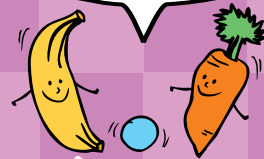


- a mai
- b occasionalmente
- c tutti i giorni

Hai bisogno di muoverti?

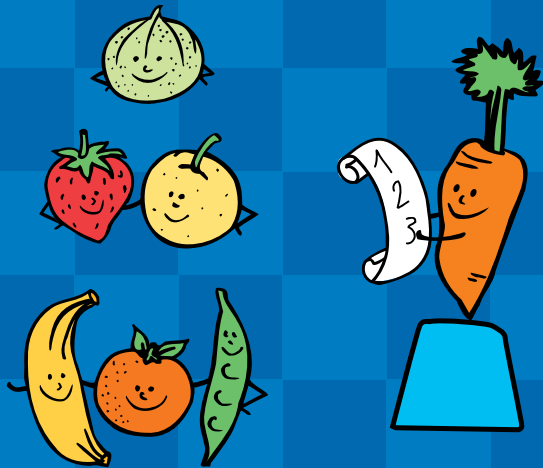
10

Così come una bicicletta può arrugginirsi se non viene utilizzata per un periodo lungo, anche i nostri muscoli e le nostre ossa devono essere tenuti in movimento. L'attività fisica serve a mantenere sano il tuo cuore e forti le tue ossa. Può anche essere molto divertente. Cerca di fare un po' di movimento ogni giorno: potrebbe essere solo andare a scuola a piedi e fare le scale di corsa. Saltare la corda e giocare a calcio nel tempo libero va benissimo per fare un po' di esercizio. Il nuoto è uno sport particolarmente indicato per mantenersi in forma.



Fai attività fisica tutti i giorni

Controlla il tuo punteggio...



0

- a: 2 punti Non a sufficienza
- b: 1 punto Mangia anche un frutto intero
- c: 3 punti Ottima scelta

1

- a: 2 punti È un buon inizio, manca un po' l'energia dei carboidrati
- b: 0 punti Tutti hanno bisogno di fare colazione per iniziare la giornata
- c: 3 punti Un buon equilibrio

2

- a: 3 punti Una dieta sana e variata può includerli
- b: 0 punti Non dimenticare che la varietà è la soluzione

3

- a: 3 punti È una scelta giusta e diventa ottima se accompagnata da latte o yogurt a colazione o a merenda
- b: 2 punti È una buona scelta e diventa completa se in uno dei pasti è presente una porzione di carne o pesce o formaggio o uova
- c: 0 punti Il nostro corpo per crescere non ha bisogno di proteine in eccesso

4

- a: 2 punti Mangiare pane o pasta ogni giorno è un'ottima idea
- b: 0 punti Il pane e la pasta sono importanti fonti di energia
- c: 3 punti La scelta migliore!

5

- a: 3 punti Ben fatto, così ottieni vitamine, minerali e molte fibre
- b: 0 punti Non contano come verdura, sono carboidrati
- c: 0 punti La tua dieta ha bisogno assolutamente di verdure per essere equilibrata
- d: 1 punto È un buon inizio ma puoi fare di più

6

- a: 2 punti Non esagerare con i grassi e alterna sempre burro e olio
- b: 3 punti Ottima scelta
- c: 2 punti Consideralo un piatto unico e completalo con un'insalata

7

- a: 3 punti Ottima scelta
- b: 2 punti È una buona scelta
- c: 2 punti Alterna con qualche frutto

8

- a: 3 punti Manterrai forti le tue ossa
- b: 0 punti Hai bisogno di almeno 5 bicchieri di liquidi al giorno
- c: 3 punti Buona idea

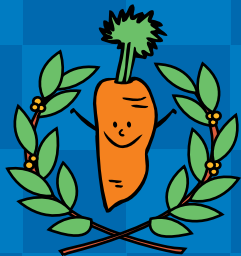
9

- a: 3 punti Un buon equilibrio
- b: 2 punti In realtà lo zucchero può far parte di una buona dieta: non eliminarlo
- c: 1 punto Lava sempre i tuoi denti almeno due volte al giorno

10

- a: 1 punto Non è necessario evitare completamente questi cibi
- b: 3 punti Una dieta sana deve essere variata
- c: 2 punti Alterna con qualche frutto e comunque fai attività fisica per bruciare calorie

Il tuo punteggio:



24 - 33

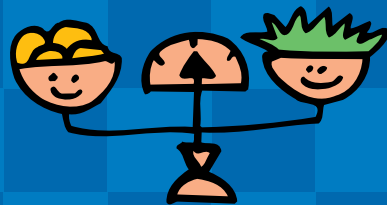
Stai facendo delle ottime scelte
per un'alimentazione sana. Ben fatto!

15 - 23

Un buon tentativo, ma puoi fare di meglio.

meno di 15

Devi fare alcuni cambiamenti per migliorare la tua salute.





EUROPEAN FOOD INFORMATION COUNCIL