

MANGIOSANO



GUIDA ALIMENTARE PER RAGAZZI E RAGAZZE

A CURA DI MONICA MAJ DIETISTA

CORSO DI CUCINA REALIZZATO

CON LA COLLABORAZIONE DELLO CHEF IVAN CECERE

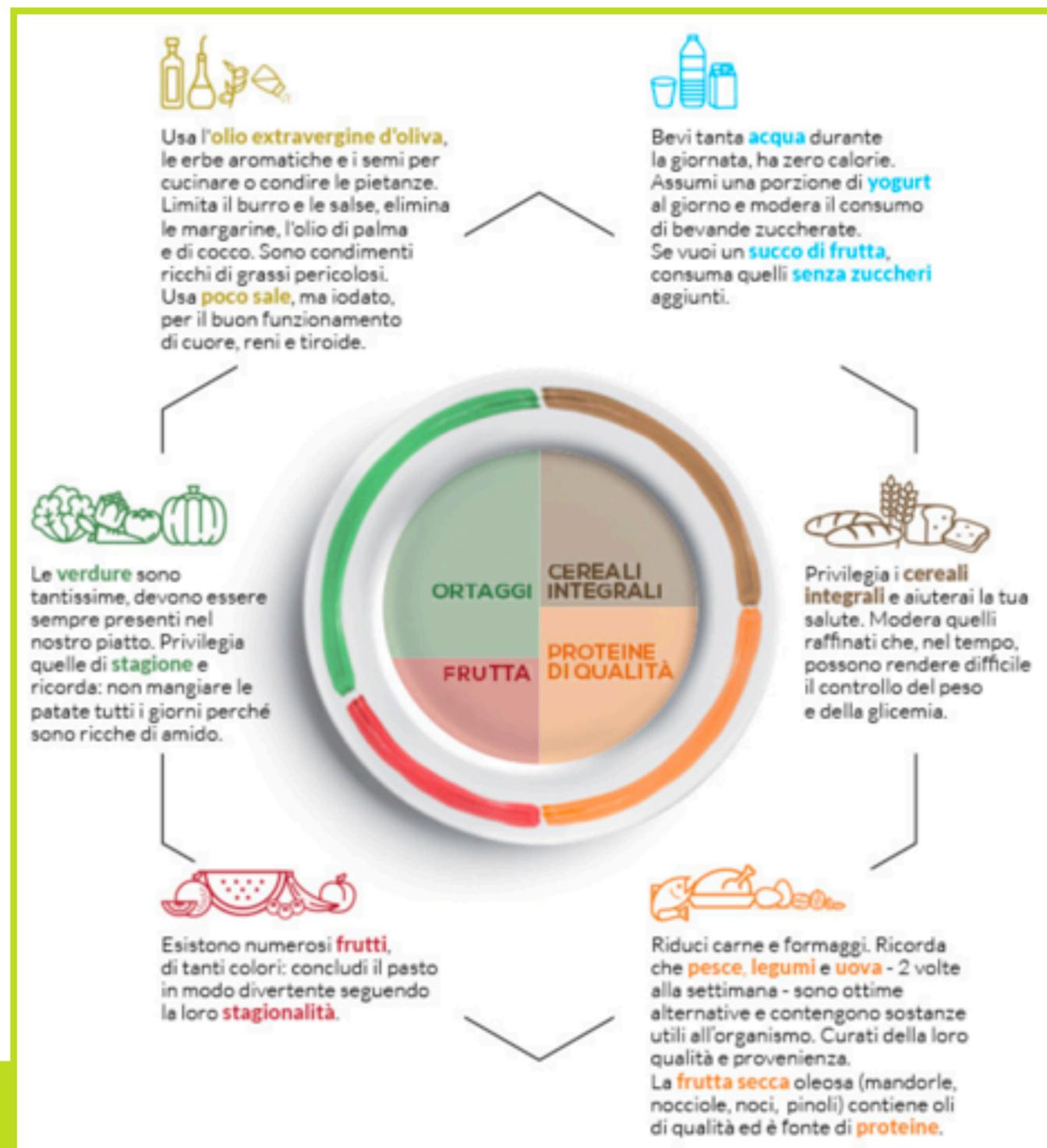


**FONDAZIONE
DI PIACENZA E VIGEVANO**

PROGETTO FINANZIATO DA FONDAZIONE DI PIACENZA E VIGEVANO



IL PIATTO SANO





LE BUONE ABITUDINI 5 PASTI AL GÌ

1° COLAZIONE

Si inizia con la **prima colazione**, che ha tanti vantaggi se cambia nell'arco della settimana e se comprende cibi che ti danno tutti i nutrienti di cui hai bisogno.

SPUNTINO

Si prosegue con lo **spuntino di metà mattina**.

PRANZO

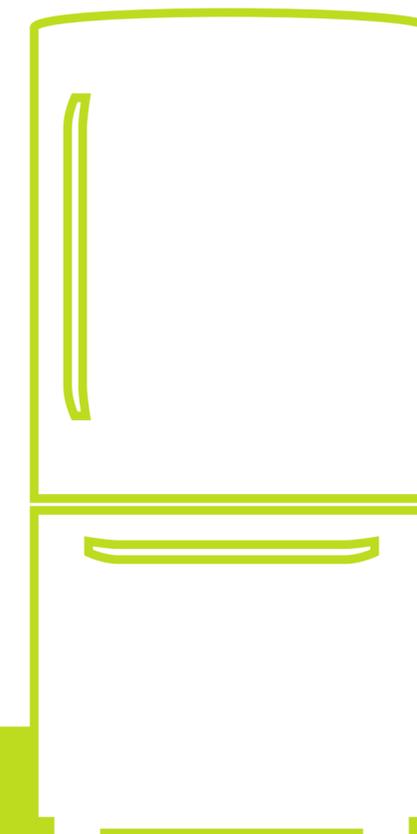
Poi c'è il **pranzo**, che deve darti la giusta energia per gli impegni del pomeriggio (studio e movimento).

MERENDA

Segue la **merenda**.

CENA

Si conclude con la **cena**, da fare almeno due ore prima di andare a dormire. Cibi facili da digerire, altrimenti ne risentiranno il sonno, i sogni e la voglia di alzarsi al mattino.





LE BUONE ABITUDINI 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA



PER ESSERE CERTI DI ASSUMERE TUTTE LE DIVERSE PROPRIETÀ NUTRITIVE DI FRUTTA E VERDURA, SEGUI LA REGOLA DEI CINQUE COLORI



vitamina C e carotenoidi (che contengono vitamina A), poi potassio e magnesio, infine antocianine.
Esempio: melanzane, radicchio, fichi, lamponi



vitamina C, carotenoidi, acido folico, poi magnesio, infine luteina (importantissima per la salute degli occhi).
Esempio: asparagi, carciofi, cetrioli, insalata, spinaci



vitamina C, poi potassio, infine polifenoli, flavonoidi, composti solforati (cipolla e aglio), selenio (funghi).
Esempio: cavolfiori, cipolle, finocchi, funghi, mele, pere, porri, sedani



vitamina C, carotenoidi, antiossidanti, polifenoli.
Esempio: arance, limoni, mandarini, pompelmi, meloni, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni



Una gran quantità di **antiossidanti**, che si chiamano licopene e antocianine. Esempio: angurie, arance rosse, barbabietole, ciliegie, fragole, peperoni, pomodori



IL MENÙ GIORNALIERO

Da un punto di vista pratico, nell'alimentazione quotidiana, può essere più facile mangiare i diversi alimenti se si raggruppano secondo le loro caratteristiche nutritive principali.

5 GRUPPI

Si ottengono così i **5 GRUPPI DI ALIMENTI**.

Per realizzare una **dieta completa e adeguata** sarà sufficiente fare in modo che nell'alimentazione quotidiana ogni gruppo sia rappresentato da **almeno una porzione** degli alimenti che ne fanno parte, avendo anche cura di **variare abitualmente le scelte** nell'ambito di ciascun gruppo.





CEREALI E LORO DERIVATI TUBERI

I GRUPPI DI ALIMENTI 1

- Pane
- Pasta (raffinati e integrali)
- Gnocchi
- Riso
- Cereali meno usati (mais, avena, orzo, farro, ...)
- Patate

Forniscono soprattutto **CARBOIDRATI**, ma anche **PROTEINE**, **FIBRA ALIMENTARE** e un po' di **VITAMINE** del gruppo **B** (che aiutano a utilizzare energia).





I GRUPPI DI ALIMENTI 2

FRUTTA E ORTAGGI

- Carote (beta-carotene)
- Peperoni (beta-carotene)
- Pomodori (beta-carotene)
- Albicocche (beta-carotene)
- Meloni (beta-carotene)

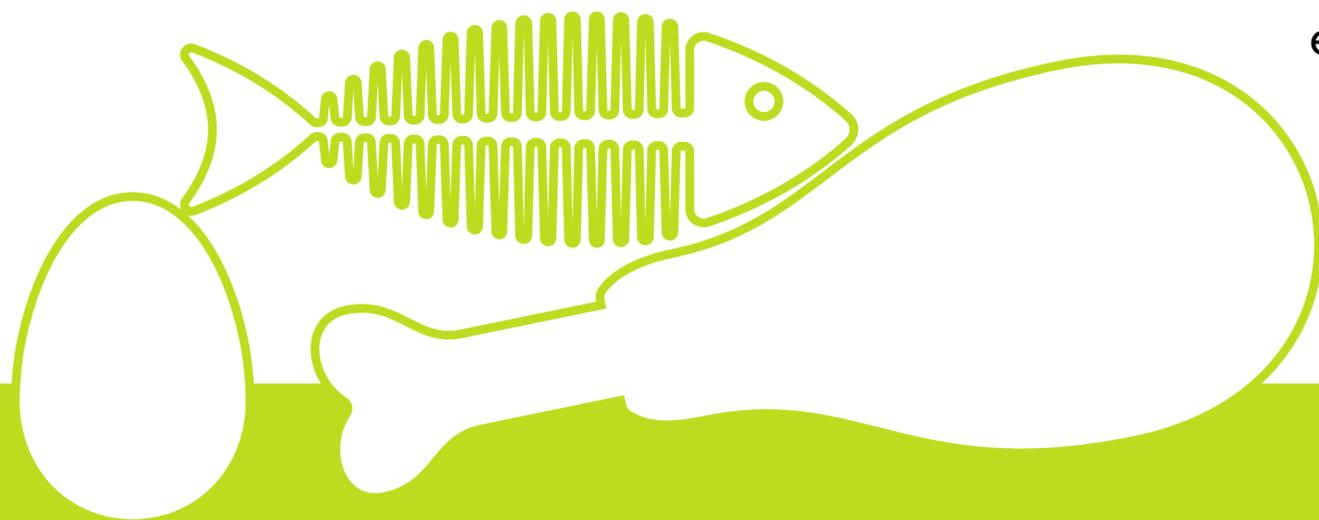
- Agrumi (vitamina C)
- Fragole (vitamina C)
- Kiwi (vitamina C)
- Pomodori (vitamina C)
- Peperoni (vitamina C)

Sono una fonte importantissima di **FIBRA**, di **BETA-CAROTENE**, di **VITAMINA C**, di altre vitamine e dei più diversi **MINERALI**.





CARNE PESCE UOVA LEGUMI



I GRUPPI DI ALIMENTI 3

Il gruppo fornisce **PROTEINE** in elevata quantità e **OLIGOELEMENTI** (in particolare **ZINCO**, **RAME** e **FERRO** altamente bio-disponibile, ossia facilmente assorbibile e utilizzabile, oltre a **VITAMINE** del complesso **B**).

Anche i **LEGUMI** presentano un elevato contenuto di **PROTEINE**, pari circa a quello della **CARNE**, di **CARBOIDRATI**, elementi **MINERALI** (**FERRO**, **POTASSIO** e **CALCIO**) e di alcune **VITAMINE** del gruppo **B**.

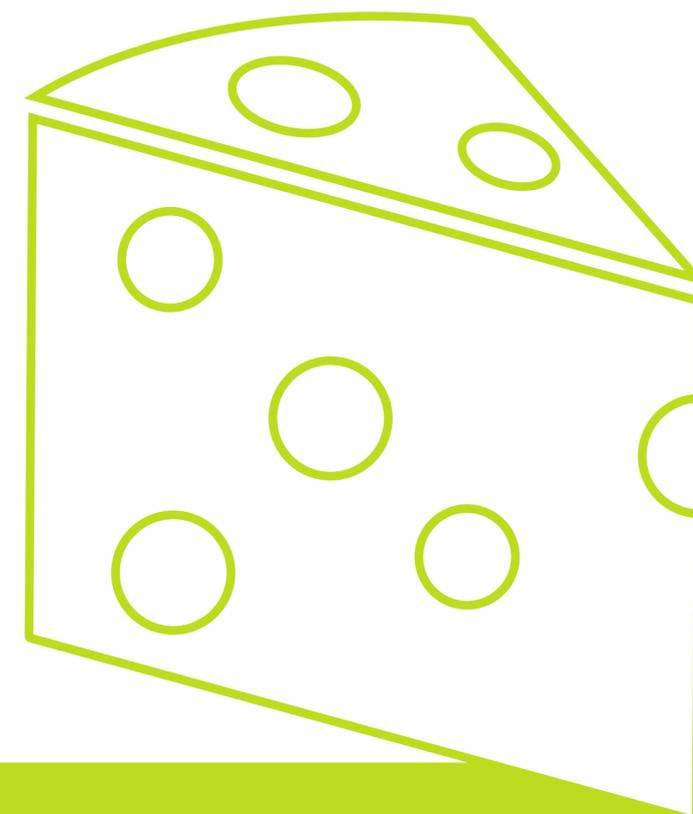


I GRUPPI DI ALIMENTI 4

LATTE E DERIVATI

- Latte
- Yogurt
- Latticini
- Formaggi

Contengono **PROTEINE** di ottima qualità (significa che l'organismo le usa molto facilmente), **CALCIO** (per le ossa e i denti) e **VITAMINE** (es. vitamina A, fondamentale per gli occhi e la pelle).





GRASSI DA CONDIMENTO

- Olio extravergine di oliva
- Oli di semi (girasole, mais, arachide)
- Burro
- Margarina
- Maionese
- Panna
- Strutto

I GRUPPI DI ALIMENTI 5

La differenza sta nel tipo di grasso che li compone:

- *saturo* (panna, burro,...)
- *polinsaturo* (oli di semi, pesce, frutta secca, ...)
- *monoinsaturo* (olio d'oliva)

I grassi da condimento sono un **concentrato di energia**, motivo per cui, anche se sono gustosi, vanno assunti in dosi limitate, scegliendo, di preferenza, per **cucinare e condire**, l'**olio extravergine di oliva** (fornisce molti antiossidanti) e l'**olio di semi** (coi grassi polinsaturi che fanno bene cuore, sangue e occhi).

Burro, margarine, panna, strutto, lardo, contengono invece grassi saturi da consumare in piccole quantità e non tutti i giorni.

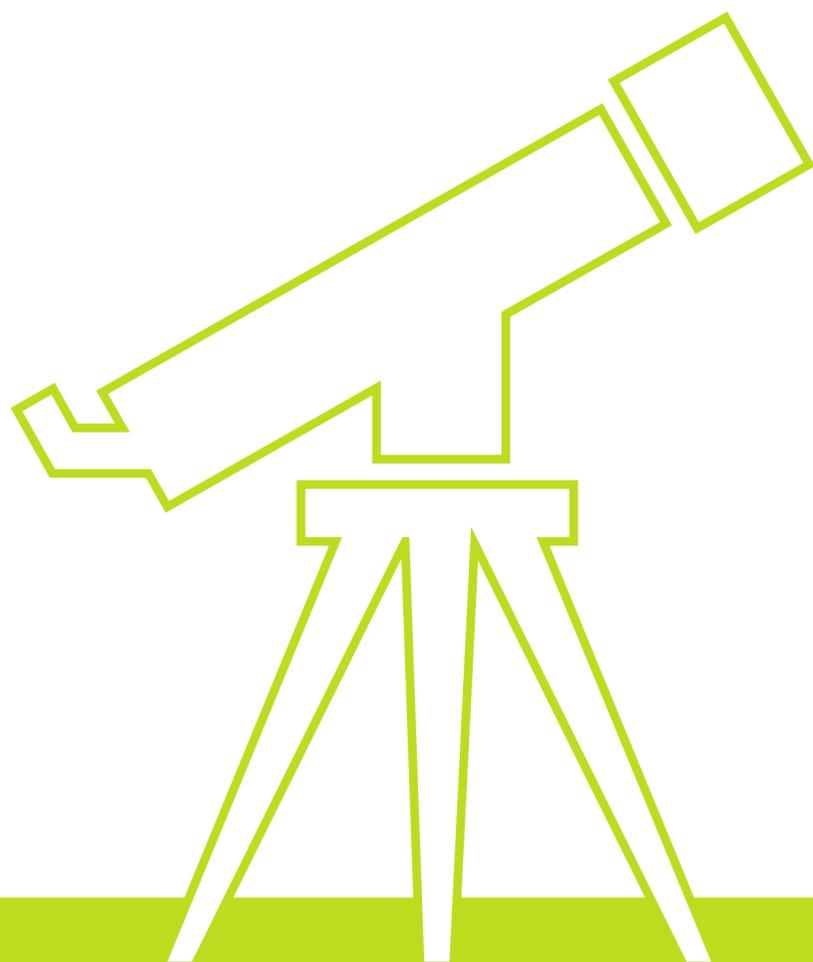




10 REGOLE

- 1 VARIA L'ALIMENTAZIONE** assicurati tutti i nutrienti
- 2 FAI 5 PASTI AL GIORNO**
- 3 FAI SEMPRE COLAZIONE** ti ricarica dal digiuno della notte e ti dà energia
- 4 NON MANGIUCCHIARE DI CONTINUO** costringi il corpo a una costante digestione
- 5 FRUTTA E VERDURA OGNI GIORNO** a pranzo e cena e, perché no, durante gli spuntini
- 6 POCCHI SNACK E DOLCIUMI** riservali alle occasioni speciali
- 7 NON MANGIARE ALLA TV, SE GIOCHI O STUDI** se sei distratto, mangi di più
- 8 ALMENO 1 LT 1/2 DI ACQUA AL GIORNO** bibite e bevande gassate non dissetano
- 9 MANGIA LENTAMENTE** masticando a piccoli bocconi scoprirai quanto sei sazio
- 10 FAI PIÙ MOVIMENTO POSSIBILE** tieni allenato il sistema muscolare e circolatorio e previeni il sovrappeso





IL PROGETTO OBIETTIVI

1 CORRETTA ALIMENTAZIONE

Fornire adeguata informazione sulle pratiche di **CORRETTA ALIMENTAZIONE** e l'importanza di **STILI DI VITA SANI** e **SOSTENIBILI**

2 ALIMENTAZIONE E TRADIZIONI

Promuovere e sostenere percorsi di **CONOSCENZA** e **RISCOPERTA** dell'**ALIMENTAZIONE TIPICA** e delle **TRADIZIONI AGRICOLE** del territorio

3 STILI DI VITA SANI E SOSTENIBILI

Promuovere percorsi volti a incentivare l'assunzione di **STILI DI VITA SANI** e **SOSTENIBILI**



IL PROGETTO MODALITÀ OPERATIVE

1 EDUCAZIONE ALIMENTARE

2 CORSO DI CUCINA

3 MENU EQUILIBRATO E SANO

I ragazzi hanno svolto incontri di **EDUCAZIONE ALIMENTARE** con la dietista e partecipato a un **CORSO DI CUCINA** vero e proprio con uno chef per imparare a elaborare un **MENU SANO** ed **EQUILIBRATO** da consumare in comunità ogni giorno.





Grazie



www.kairospiacenza.it