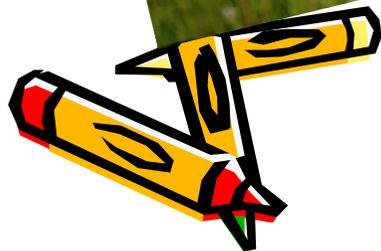


Vivere sano oggi... per
vivere bene domani

U.D.S. Diabetologia
Mariano Comense

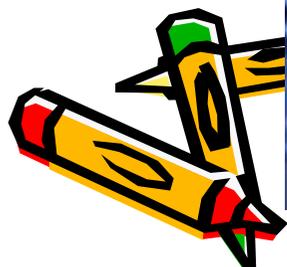
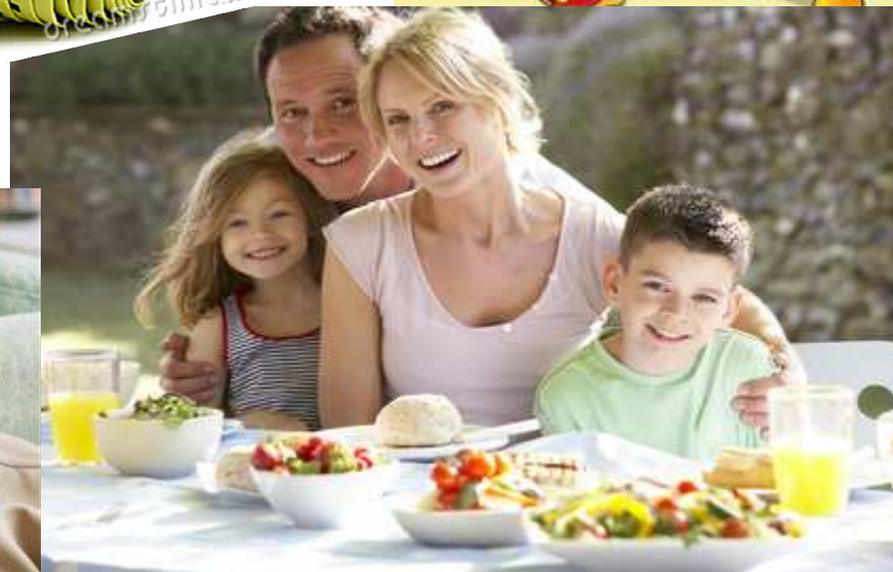
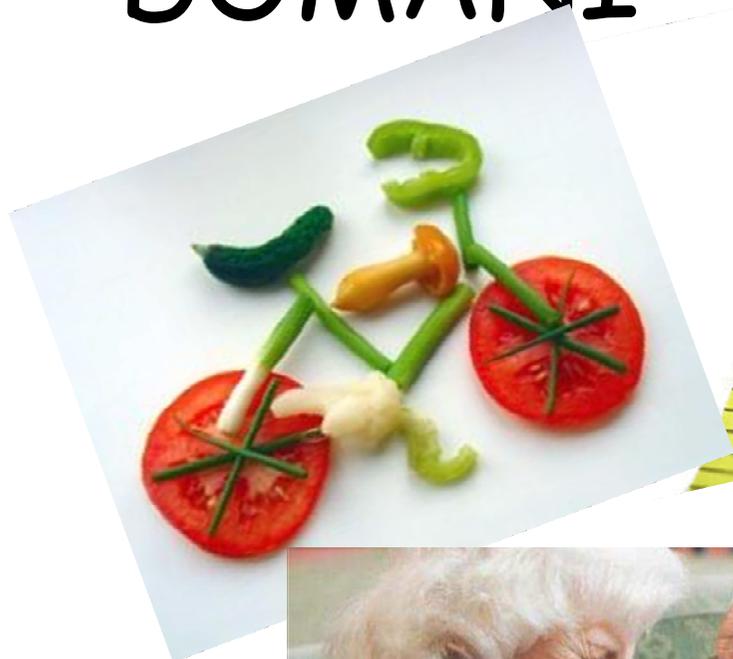


VIVERE SANO OGGI...





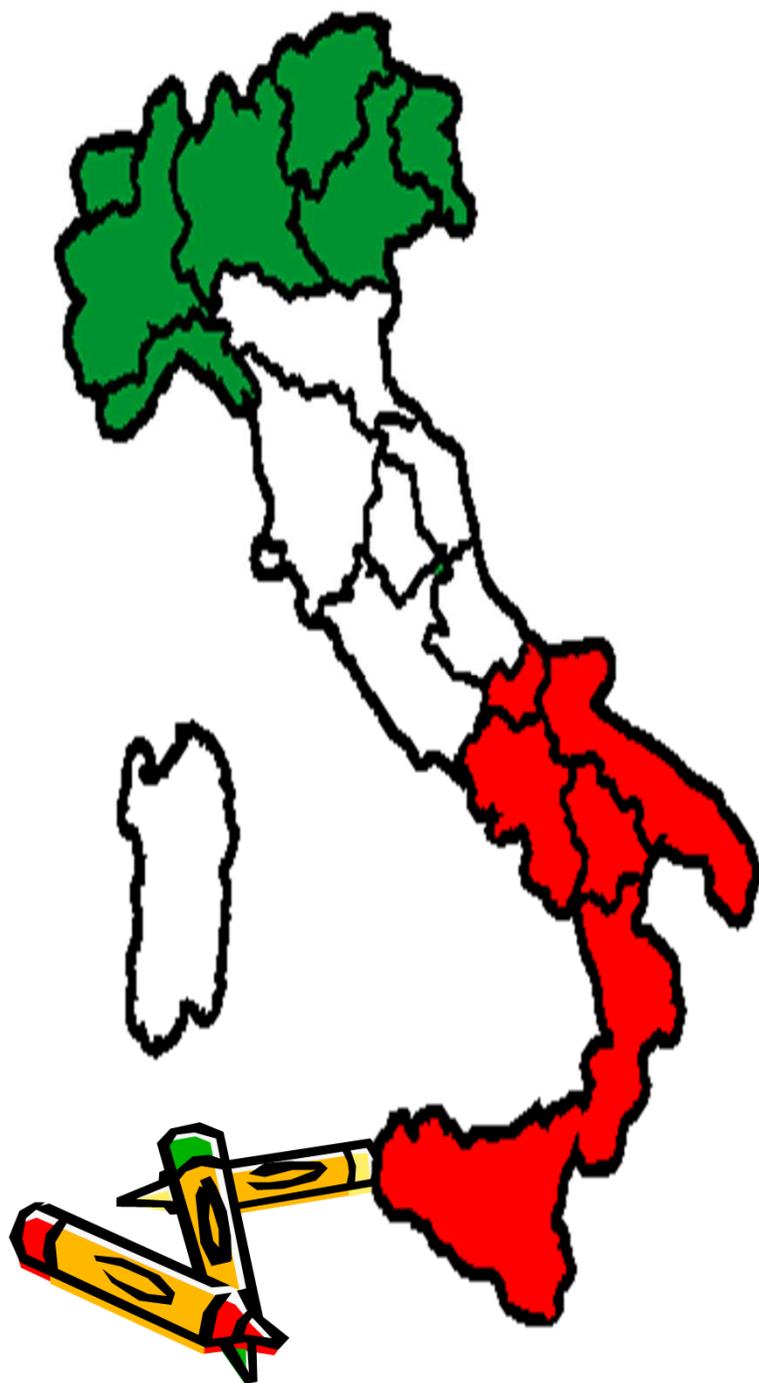
PER VIVERE BENE DOMANI



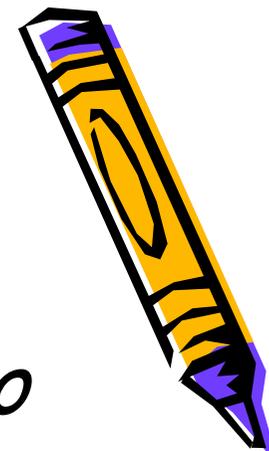


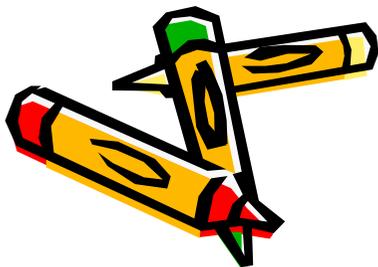
- Questo progetto nasce dall' esigenza di definire l'importanza delle sane abitudini alimentari e stile di vita sano per prevenire le malattie cronico degenerative che possono manifestarsi in età adulta.





Studi recenti hanno messo in luce come, anche in Italia, stia ormai emergendo il problema dell'obesità infantile.



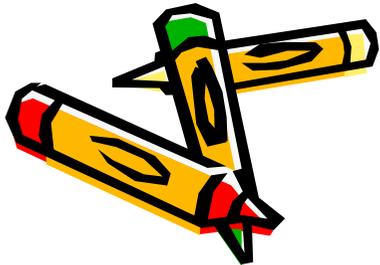
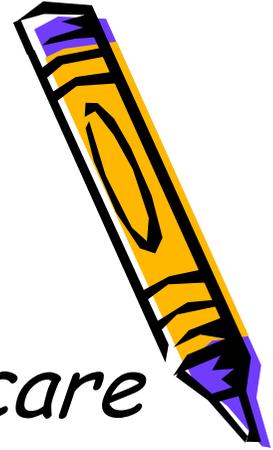


Come è noto si tratta di un problema che può comportare danni alla salute e allo sviluppo della persona in quanto favorisce lo sviluppo di malattie come l'ipertensione, problemi cardiaci, diabete che possono generare gravi complicanze per la salute.



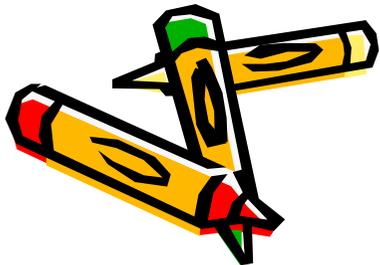


Le cause dell'obesità infantile sono da ricercare in un'errata alimentazione troppo ricca di grassi e zuccheri e in un'eccessiva sedentarietà che caratterizza ormai anche la vita dei bambini

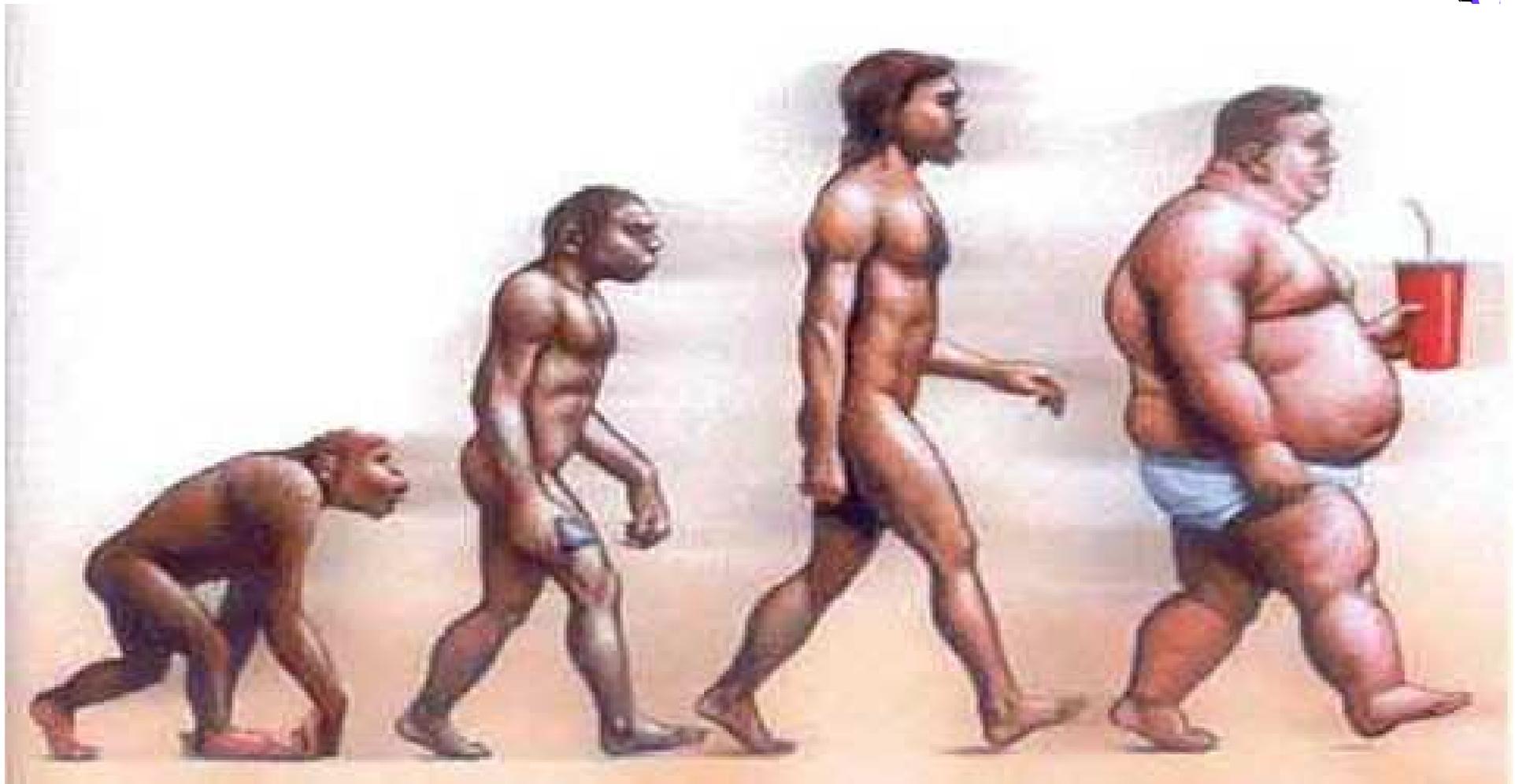
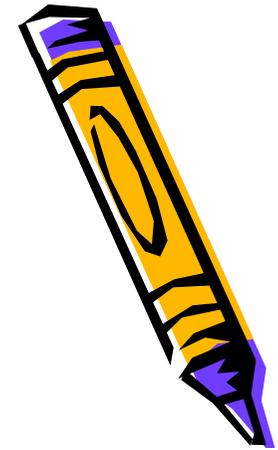




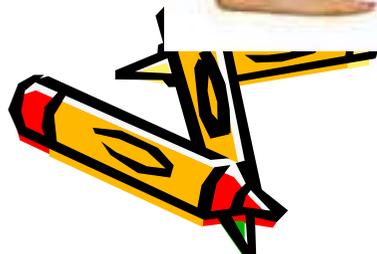
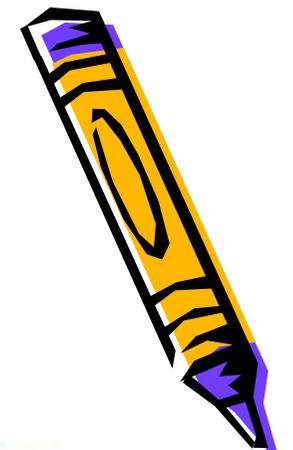
Avviare progetti di educazione alimentare è dunque un'esigenza in quanto è molto importante favorire lo sviluppo di comportamenti corretti riguardo l'alimentazione e l'acquisizione di corretti stili di vita fin dall'infanzia.



L'EVOLUZIONE DELLA SPECIE...



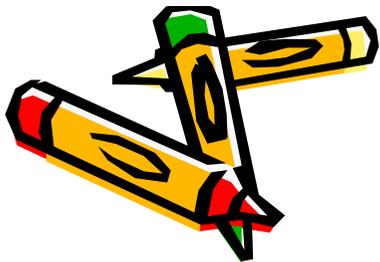
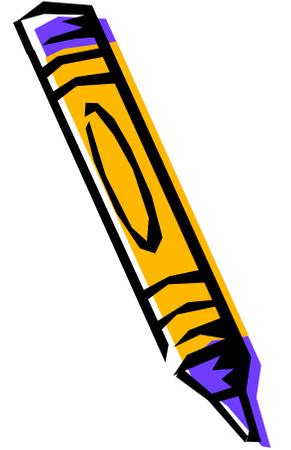
Nel tempo...



Obesità infantile

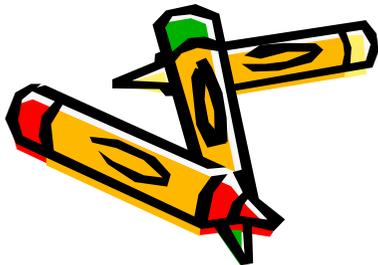
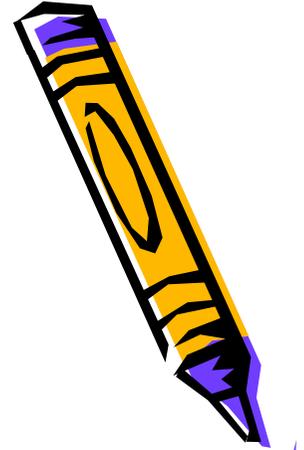


Un bambino obeso ha un rischio altissimo di avere patologie molto serie da grande: malattie cardiovascolari, diabete, tumori.



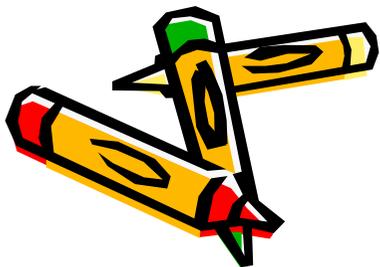
Obesità infantile

- L'obesità infantile è un problema molto serio che interessa tutti i paesi occidentali e rappresenta un grande fattore di rischio per la salute dei bambini.



I danni del sovrappeso

- Senza contare i vari disturbi di cui soffre un bambino e i **danni che il sovrappeso** induce nel corretto sviluppo fisico, appesantendo articolazioni, scheletro, organi interni e funzioni. A cui va aggiunto il disagio psicologico che vivono i bambini obesi, riducendo il loro benessere e la loro capacità di socializzazione



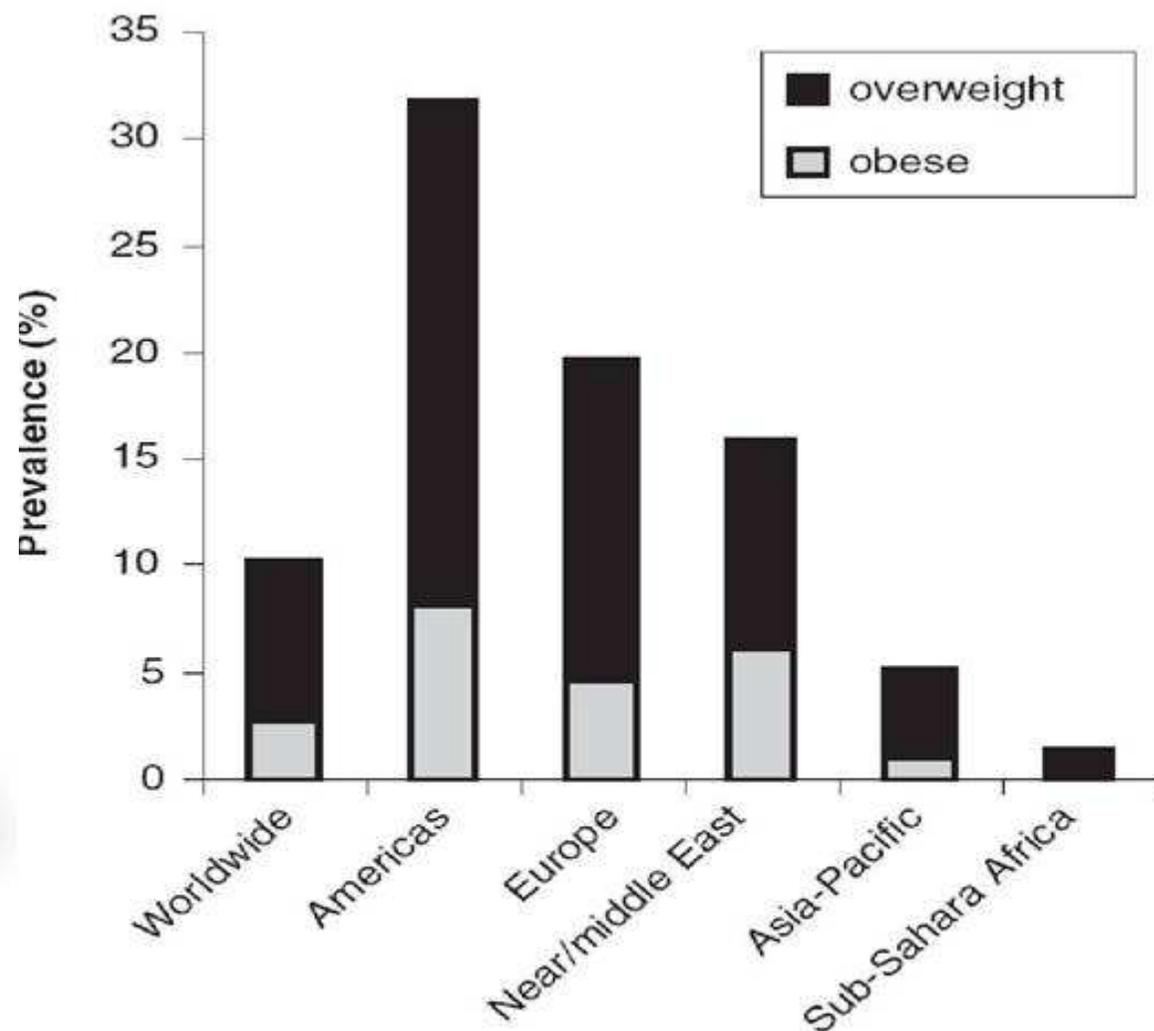
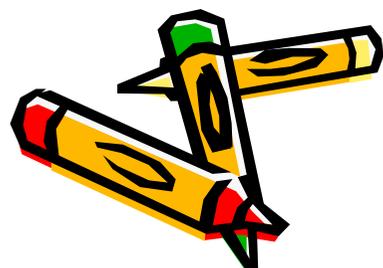
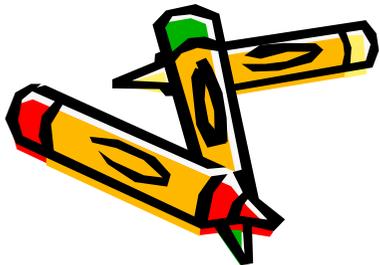


Figure 7 Prevalence of overweight and obesity among school-age children in global regions. Overweight and obesity defined by IOTF criteria. Children aged 5–17 years. Based on surveys in different years after 1990. Source: International Obesity Task Force data, based on populationweighted estimates from published and unpublished surveys, 1990–2002 (latest available) using IOTF-recommended cut-offs for overweight and obesity.



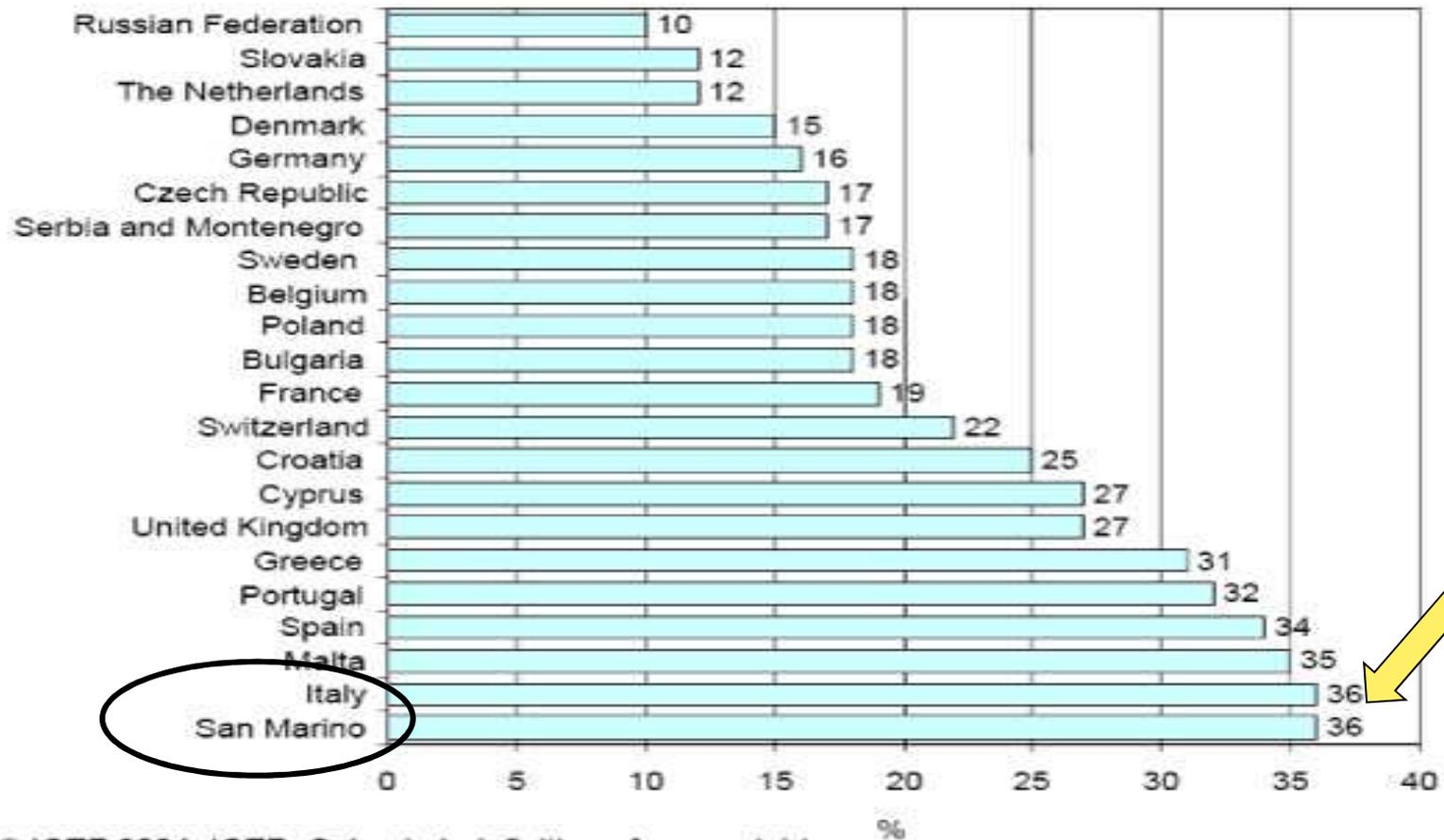


Le rilevazioni effettuate in questi anni indicano come crescano nella popolazione giovanile i problemi legati a cattive abitudini alimentari e alla pratica di stile di vita poco sani: dal 1990 a oggi si è verificato un allarmante aumento del numero di giovani in sovrappeso o con problemi di obesità

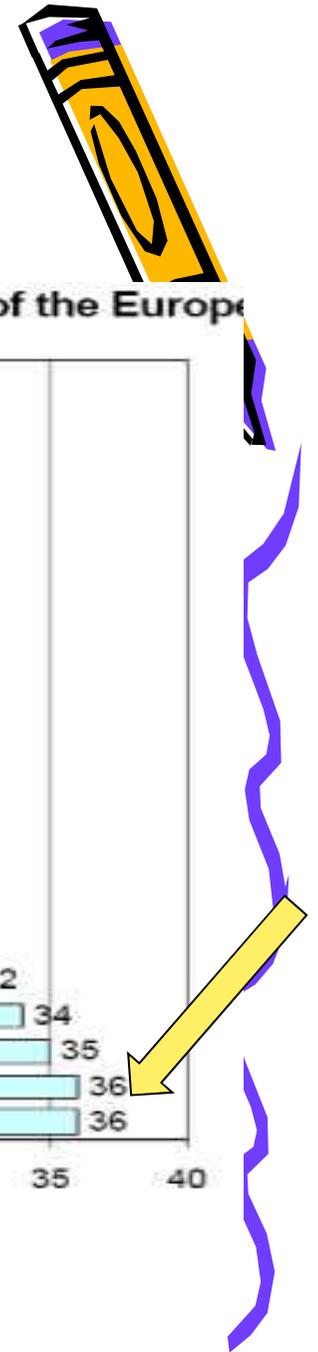


In Europe

Fig. 4. Percentages of overweight children aged 7–11 years in 22 countries of the Europe



© IOTF 2004. IOTF- Cole et al. definition of overweight.



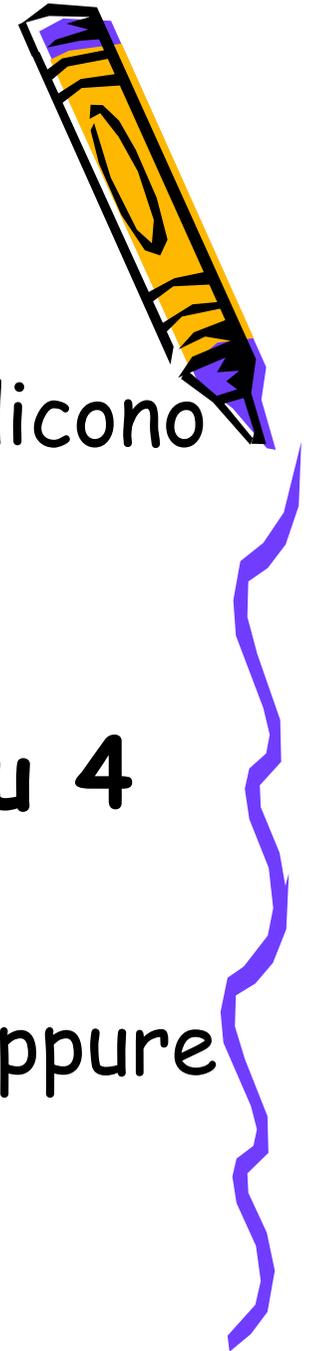


In Italia...

Gli ultimi dati ci dicono
che

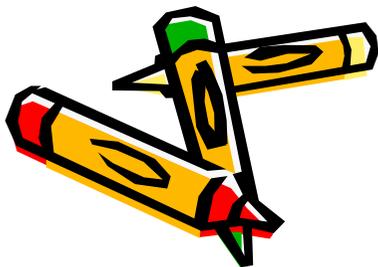
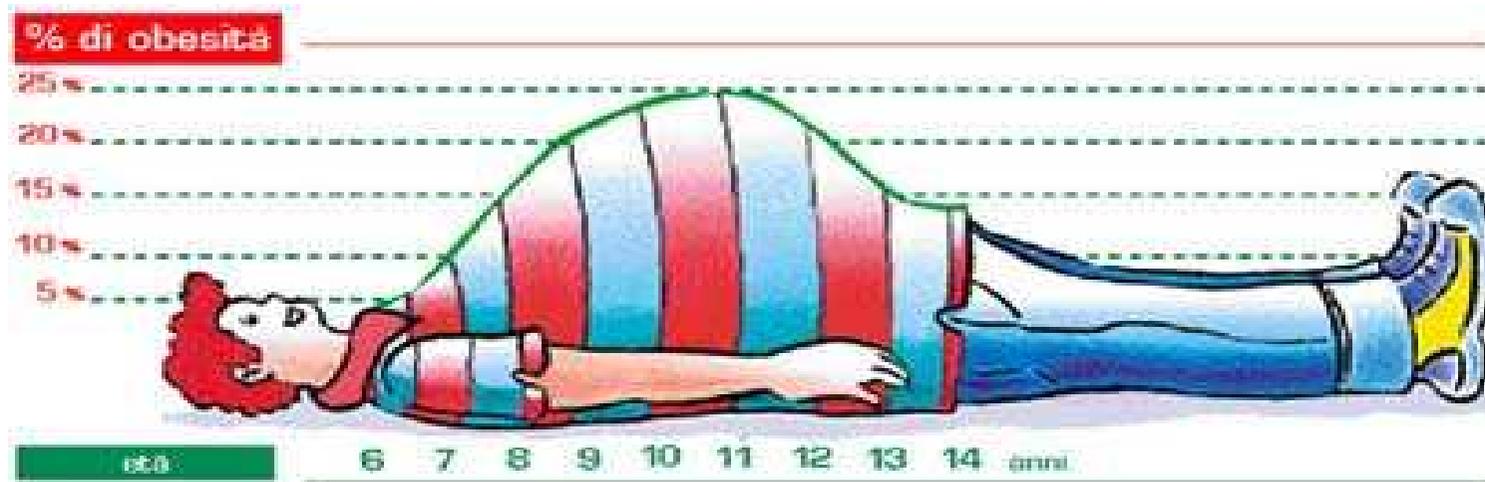
1 bambino su 4

è in sovrappeso oppure
è già obeso



L'obesità infantile si può definire come una forma di "malnutrizione

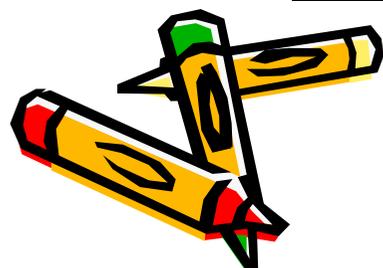
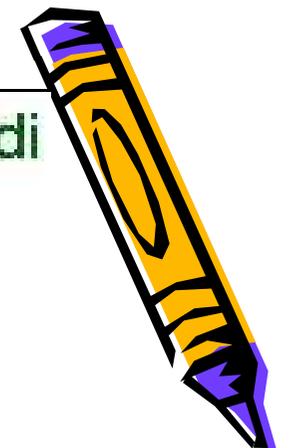
I bambini quindi introducono più calorie di quanto ne consumano.



Sovrappeso e obesità per regione, bambini di 8-9 anni della 3^a primaria. Italia, 2008



* Dati stimati

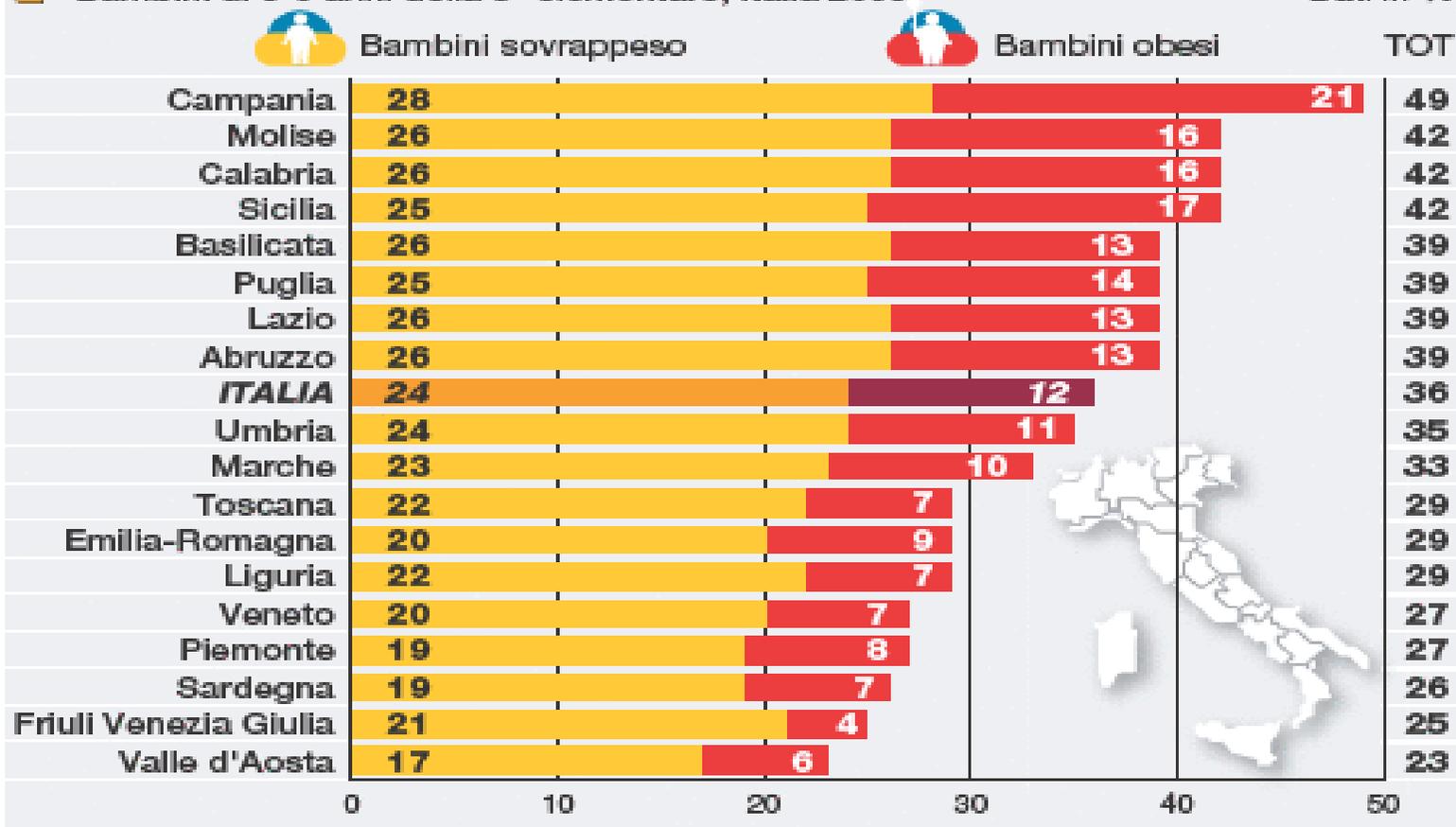


Sovrappeso e obesità per regione

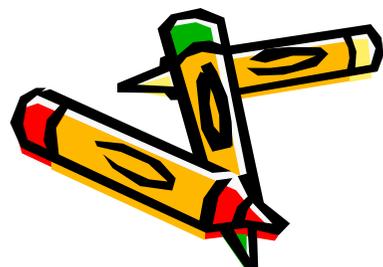
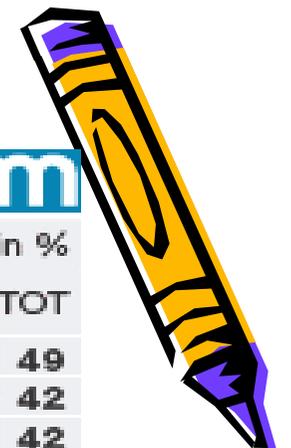
ccm

↳ Bambini di 8-9 anni della 3^a elementare, Italia 2008

Dati in %

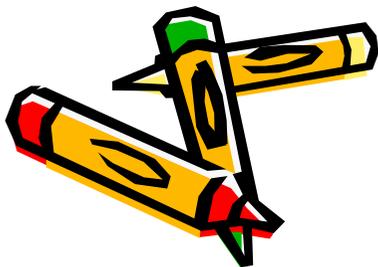
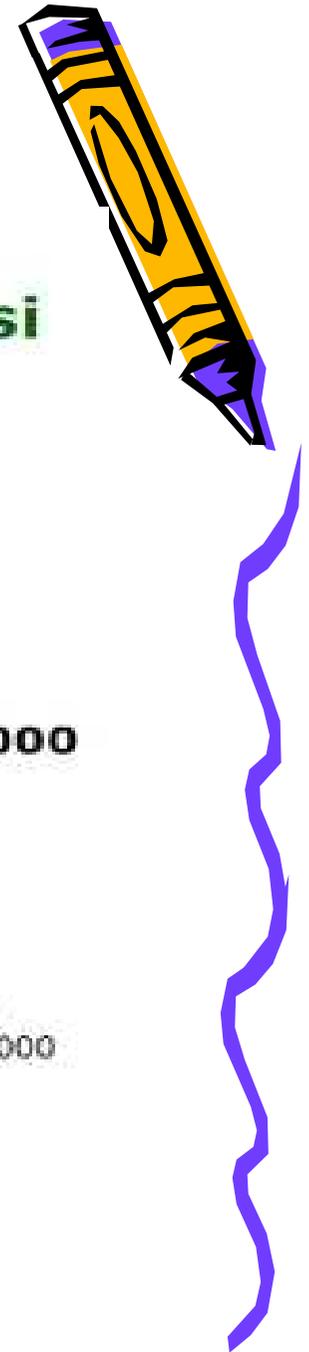
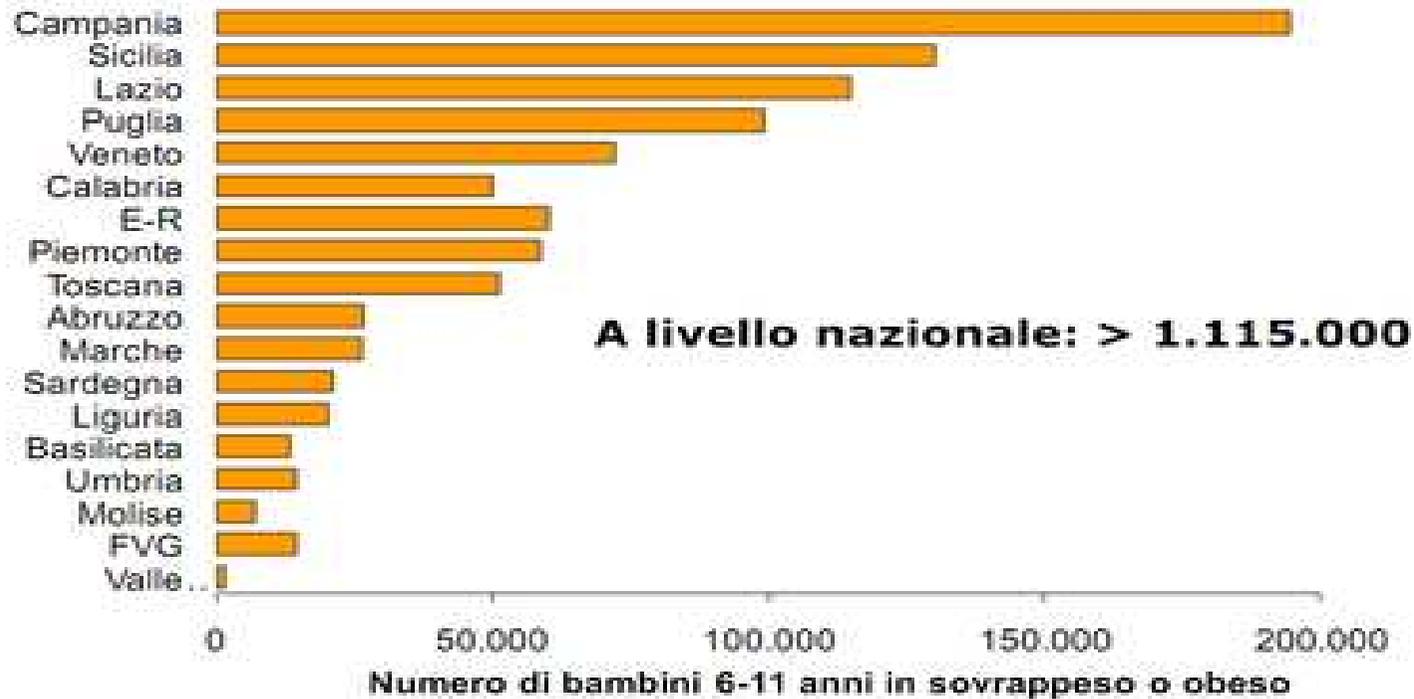


©2010 CCM.IT





Stima del numero di bambini di 6-11 anni sovrappeso e obesi



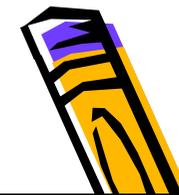
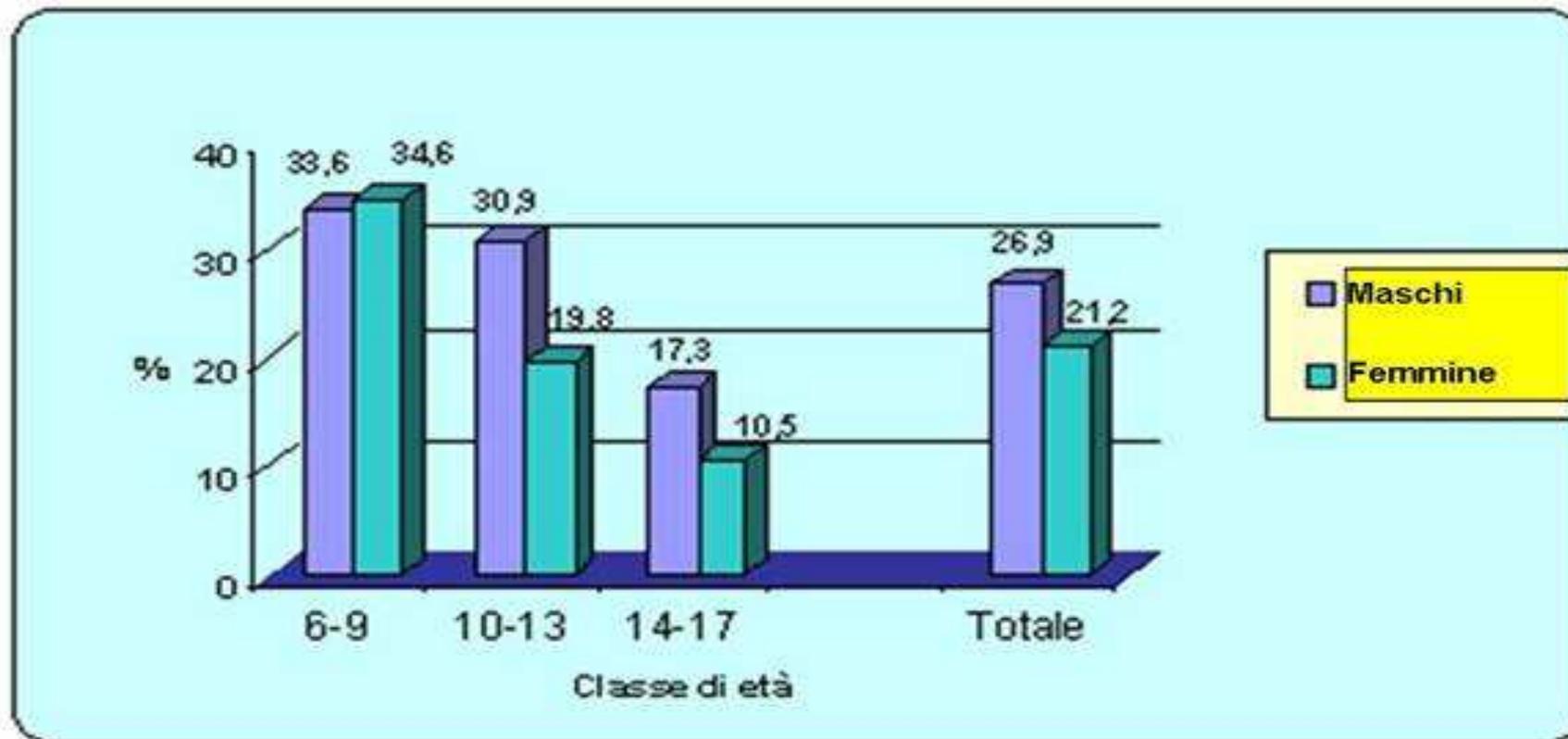


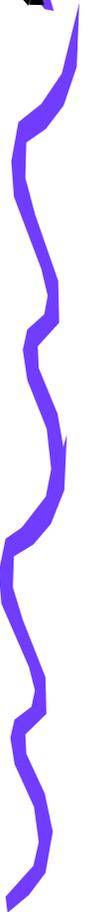
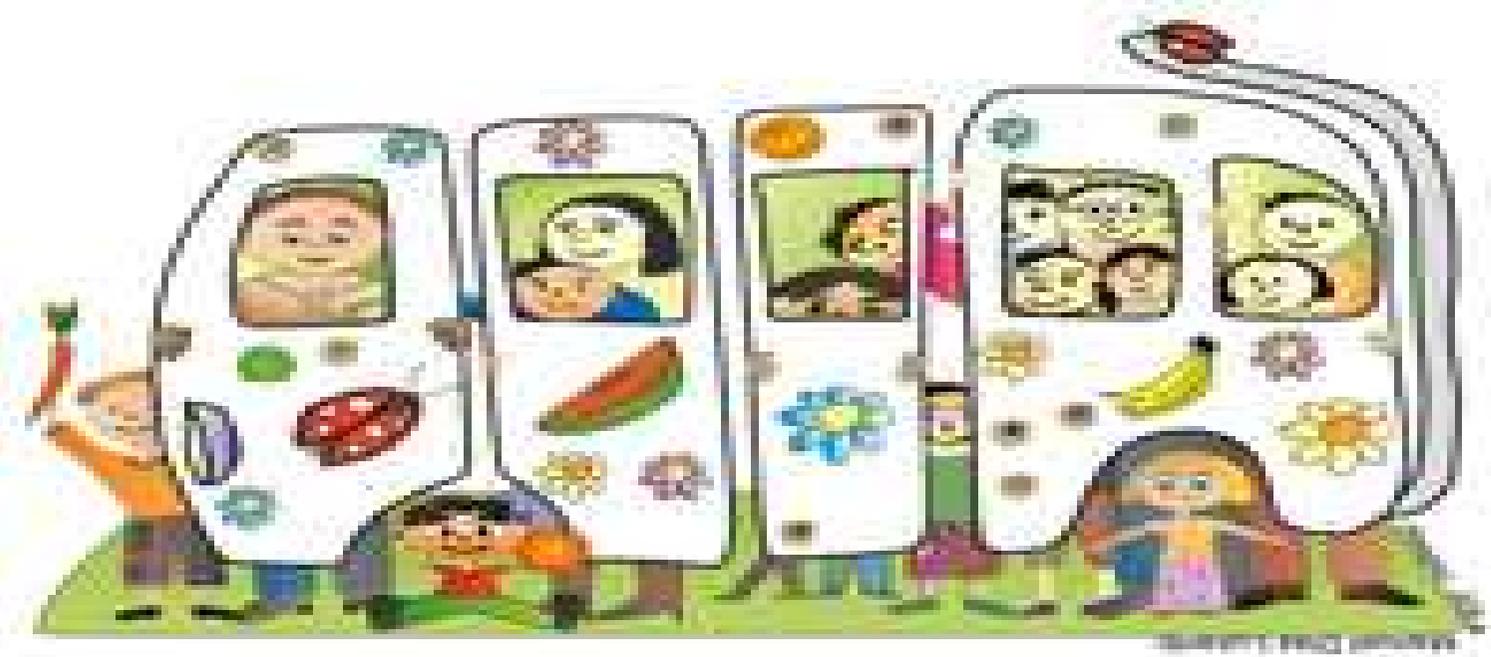
Fig. 1- Bambini e adolescenti con eccesso di peso in Italia, 1999 - 2000



Fonte: *Eccesso di peso nell'infanzia e nell'adolescenza* - S. Brescianini (Istituto Superiore di Sanità), L. Gargiulo (Istat), E. Granicolo (Istat) - Convegno Istat, settembre 2002

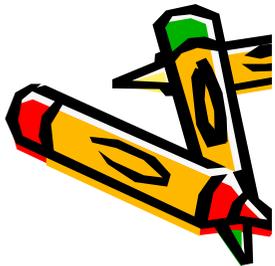


Vivere sano oggi... per vivere
bene domani





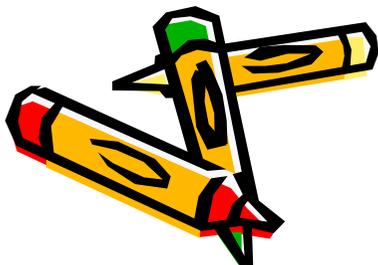
PREMESSA
OBIETTIVI
FINALITA'
MODALITA'
VERIFICA



PREMESSA

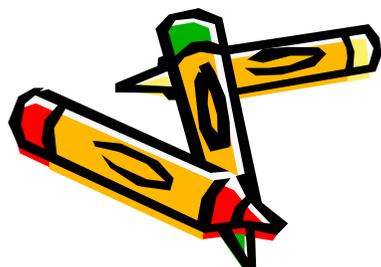
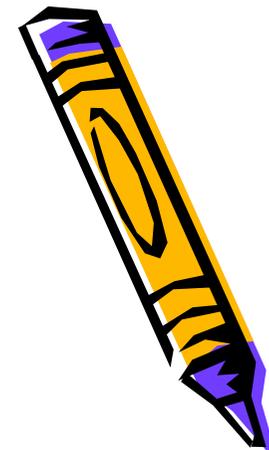
Le attività di educazione alimentare hanno come finalità quella di sviluppare una coscienza alimentare che aiuti l'alunno ad essere via via sempre più consapevole ed autonomo nelle scelte riguardanti benessere e salute. A tale fine ogni attività sarà indirizzata ad instaurare e rafforzare un corretto rapporto tra alimentazione-benessere- realizzazione personale.

I percorsi di educazione alimentare vengono programmati e realizzati nell'ambito delle singole attività disciplinari; gli obiettivi sono trasversali e molti dei contenuti sono desunti dai diversi ambiti disciplinari.

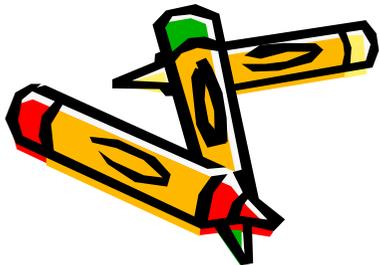


Educazione alimentare

L'educazione alimentare è uno strumento utilissimo per seguire comportamenti alimentari equilibrati e un consumo consapevole dei vari alimenti; è opportuno conoscerla per il sano sviluppo di un bambino ed un soddisfacente stato di salute e di benessere di una persona in modo da seguire una corretta alimentazione.



OBIETTIVI



- Conoscere la piramide alimentare
 - Individuare i cibi adatti per una crescita sana
 - Conoscere i frutti e la loro stagionalità
 - Apprezzare le verdure
 - Comprendere l'importanza dei cereali e derivati
 - Comprendere l'importanza del latte e dei derivati
 - Comprendere l'importanza delle proteine
 - Comprendere che zuccheri e grassi vanno utilizzati con moderazione
 - Conoscere i principali metodi di conservazione e trasformazione degli alimenti

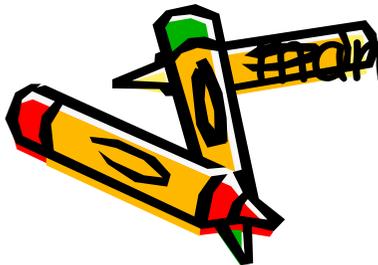


FINALITÀ

Educare gli alunni ad una sana alimentazione attraverso un uso attivo e creativo dei vari alimenti.

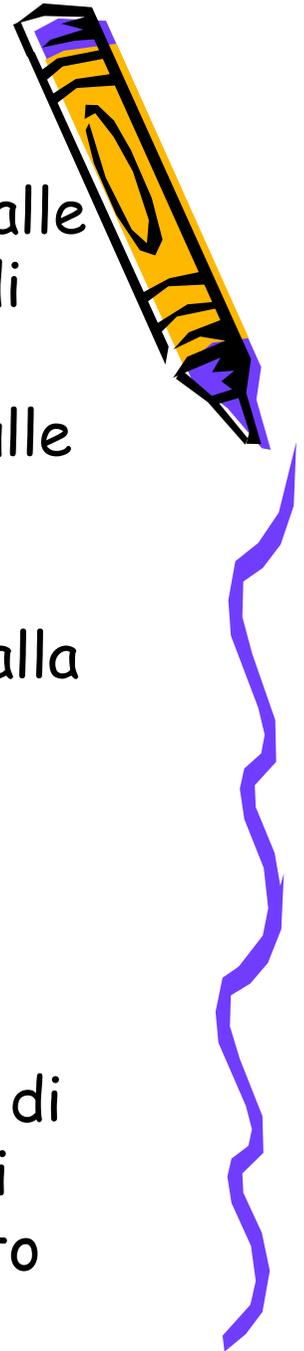
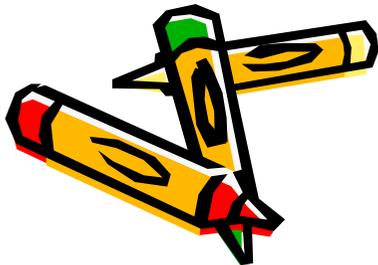
In particolare il progetto persegue le seguenti finalità:

- Conoscere gli alimenti
- Riflettere sul proprio comportamento
- Saper operare scelte critiche e consapevoli in campo alimentare, promuovendo una corretta alimentazione
- Stimolare la fantasia, la creatività e la manipolazione



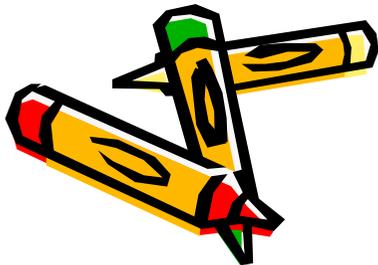
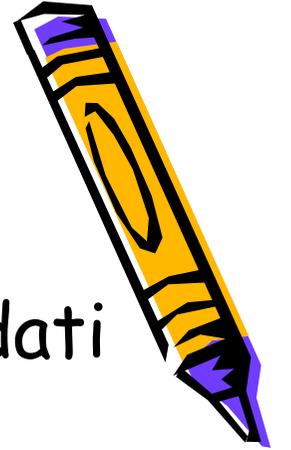
MODALITA'

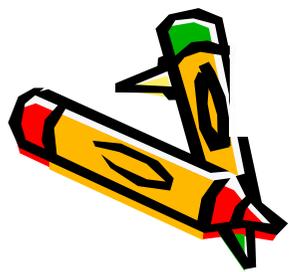
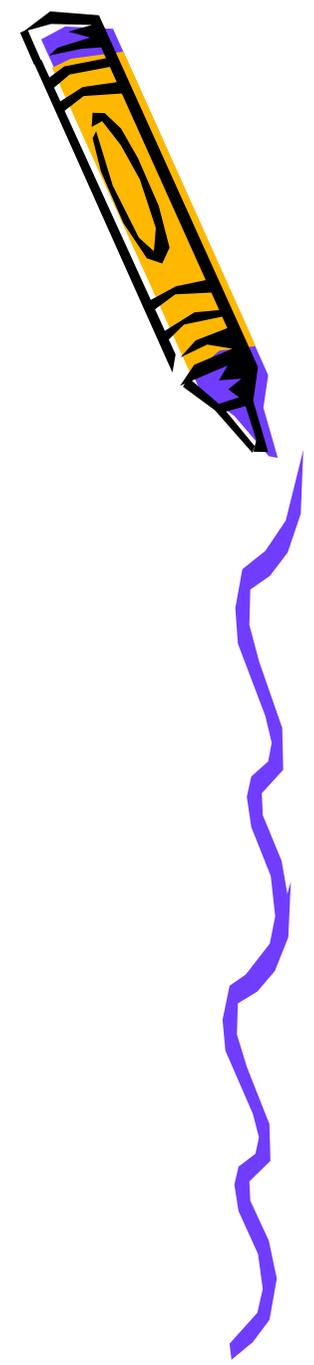
- Il modello operativo applicato alle esperienze proposte è in linea di massima il seguente:
- Indagine conoscitiva iniziale sulle abitudini alimentari individuali; elaborazione dei dati raccolti
- Presentazione dell'esperienza alla classe
- Realizzazione dell'esperienza pratica in piccoli gruppi o individuale
- Discussione e confronto
- Riflessione e approfondimento di alcune problematiche alimentari
- Intervento di personale esperto (dietista-medico-associazioni..)



VERIFICA

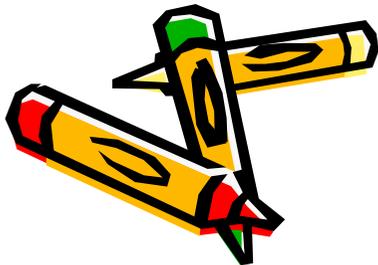
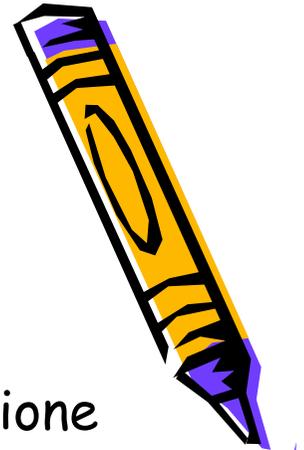
un'attenta osservazione finalizzata alla raccolta di dati significativi per valutare le conoscenze, le abitudini alimentari acquisite dagli alunni e la maggiore attenzione posta dagli stessi nei comportamenti corretti. Verrà compilata una griglia di registrazione dei livelli di competenze acquisite





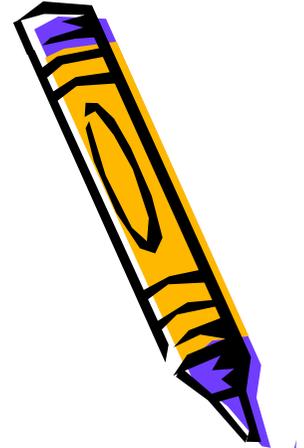
La piramide alimentare

- E' un modo per indicare come deve essere un'alimentazione sana ed equilibrata.
- Alla base ci sono i cibi che devono essere consumati in maggiori quantità (come patate, cereali, pasta riso e pane) e sulla punta quelli che devono essere consumati con moderazione.
- Al piano successivo ci sono verdura e frutta, che non devono mai mancare in una corretta alimentazione.
- Al gradino superiore ci sono il latte (un bicchiere tutti i giorni), i latticini, il pesce, uova e carne, cibi da alternare tra loro (mai nello stesso pasto uova e carne, oppure pesce e formaggio).
- In punta alla piramide ci sono i dolci.



Gli alimenti di base

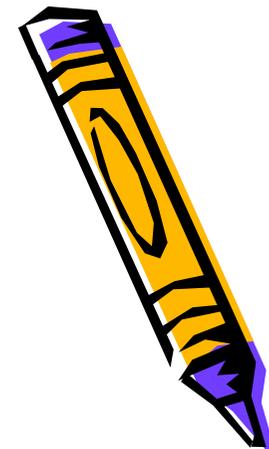
- Il momento di andare a tavola è una festa o un supplizio?
- Ognuno ha bisogno di quantità diverse di cibo in base alla propria costituzione. Ma per tutti, in particolare per i ragazzi che crescono, è importantissima un'alimentazione equilibrata in cui ci sia un po' di tutto e nelle giuste proporzioni.
- Che significa un po' di tutto?
- Significa: proteine, lipidi (grassi), glucidi (zuccheri), vitamine, sali minerali, e acqua. Si tratta delle sostanze contenute nei diversi alimenti, e che costituiscono il nostro corpo.





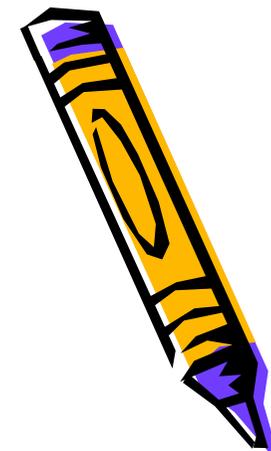
Acqua

- Il nostro corpo è formato prevalentemente da acqua.
- Nei bambini addirittura per il 60-70%.
- L'acqua non fornisce energia (e quindi non fa ingrassare), ma serve a tante cose: mantiene costante, attorno ai 37° C, la temperatura corporea; scioglie i principi nutritivi e li trasporta in tutti i punti del corpo; elimina le sostanze di rifiuto; lubrifica le articolazioni e l'esofago.

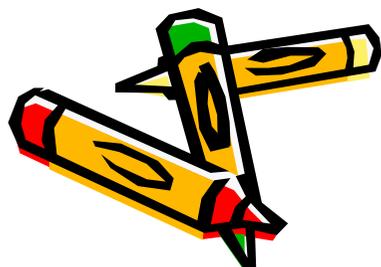




ACQUA



- Senza l'acqua nessun processo chimico e fisico potrebbe svolgersi. Per questo occorre berne molta (almeno **sei** bei bicchieri tutti i giorni), meglio se lontano dai pasti e non gassata.



FILASTROCCA PER CRESCERE BENE

Per crescere, correre e saltare
correttamente devi mangiare.

Nella pasta e nel pane ci sono i carboidrati,
sentirai che energia dopo averli mangiati.

Ricorda che gli zuccheri vanno consumati con moderazione
meglio mangiarli a colazione.

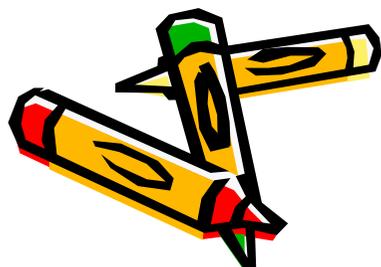
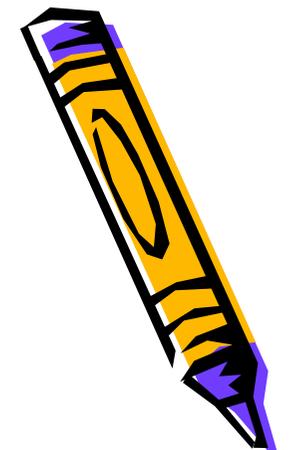
Le proteine della carne, delle uova e del pesce,
sono indispensabili per chi cresce.

Le vitamine di frutta e verdura
aiutano gli anticorpi a far paura.

Latte e formaggio devi consumare
se le ossa vuoi rinforzare,

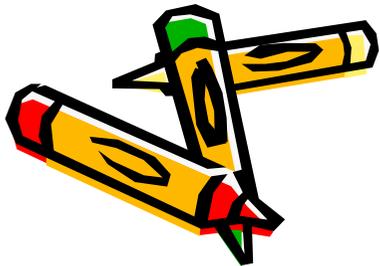
ma non mangiare grassi in quantità
o avrai il problema dell'obesità,

e per restare sano fai tanto movimento
ne trarrai un gran giovamento.





Per crescere, correre e
saltare
correttamente devi
mangiare.

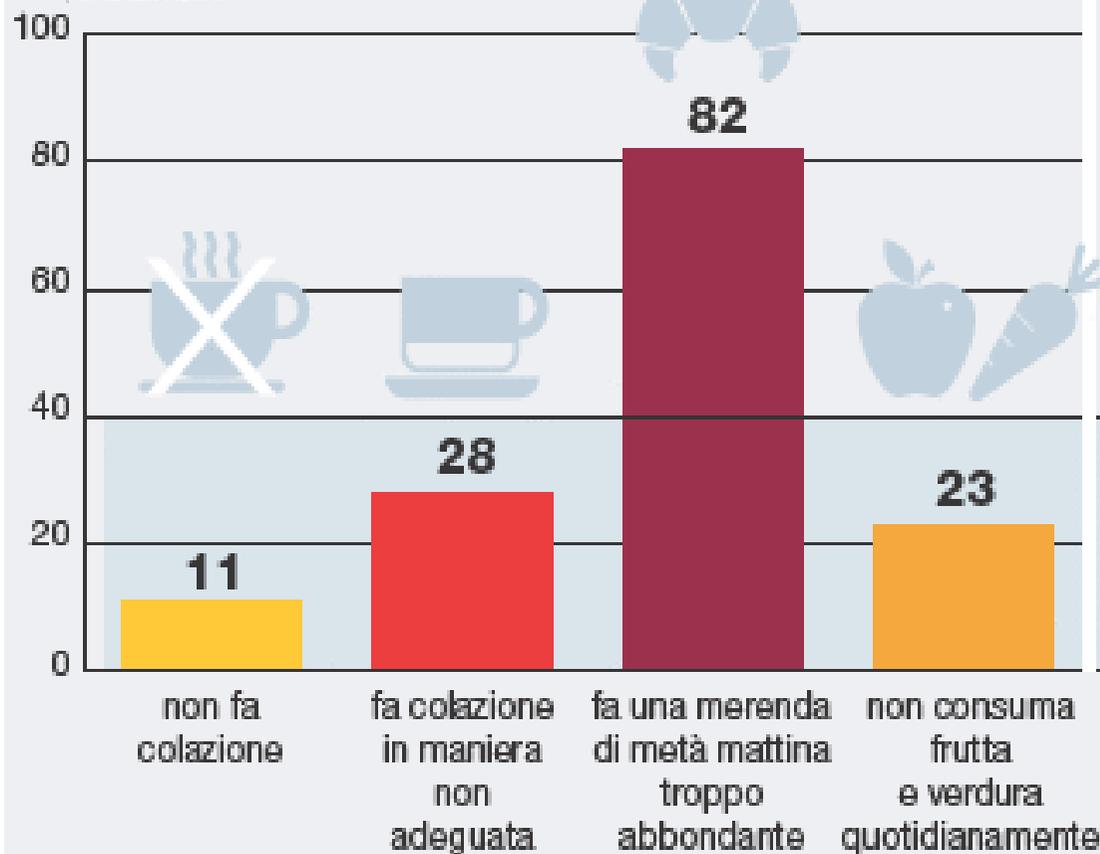




Cattive abitudini alimentari

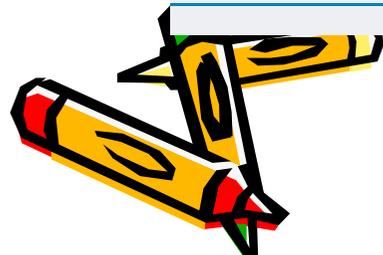
CCM

↘ % bambini



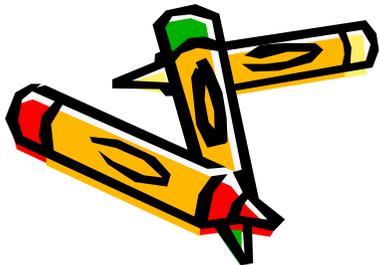
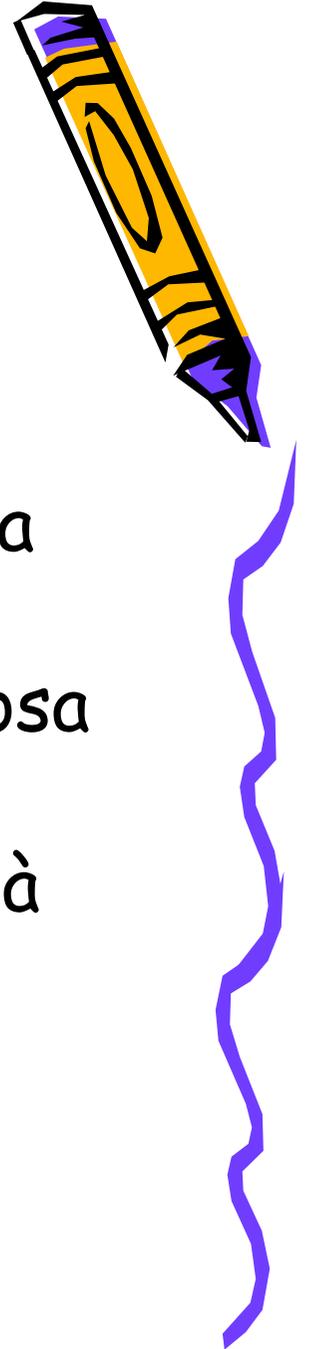
I genitori non sempre hanno un quadro corretto della situazione ponderale del proprio figlio: tra le madri di bambini obesi o in sovrappeso, ben 4 su 10 non ritengono che il proprio figlio abbia un peso eccessivo rispetto alla propria altezza

40%

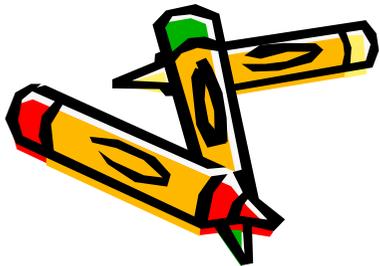
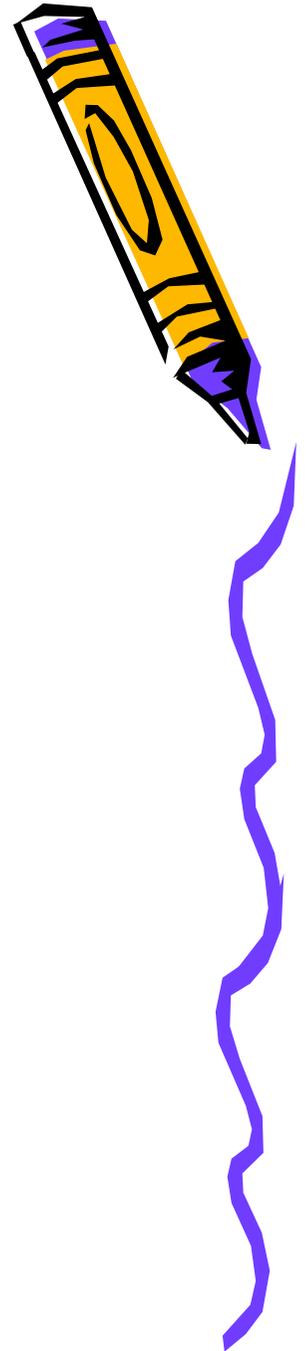


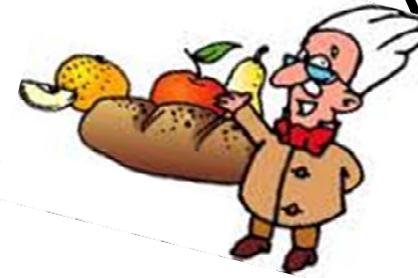
RIFLETTIAMO SULLA FRASE

- A cosa serve mangiare?
- Se restiamo a lungo senza mangiare cosa succede al nostro corpo?
- Se mangiamo un unico tipo di alimenti cosa succede al nostro corpo?
- Come mai quando facciamo molta attività fisica abbiamo più appetito?
- In cosa si trasforma ciò che mangiamo?

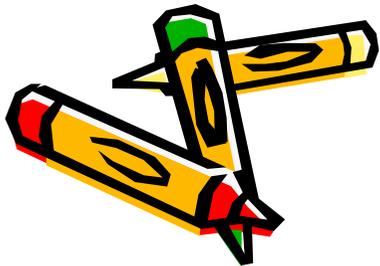


SCOPRIAMO I CARBOIDRATI



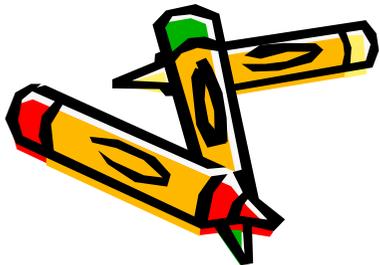
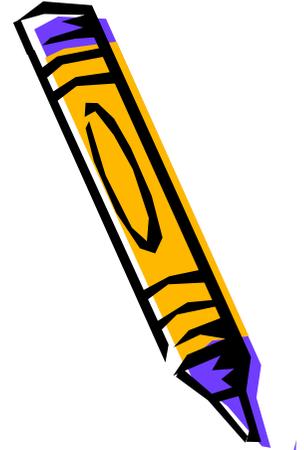


Nella pasta e nel pane ci sono i carboidrati, sentirai che energia dopo averli mangiati.



RIFLETTIAMO SULLA FRASE

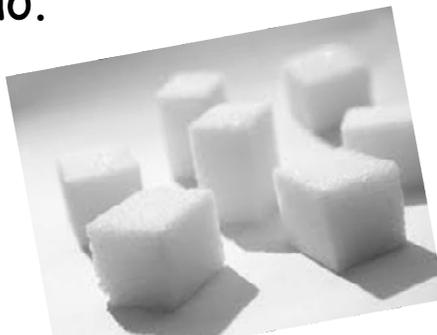
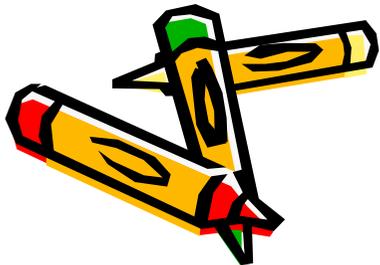
- Secondo voi, oltre alla pasta e al pane, in quali alimenti simili si possono trovare i carboidrati?
- Se i carboidrati forniscono energia in quali occasione è meglio mangiarli?
- In quale momento della giornata abbiamo bisogno di molta energia?



Carboidrati - Zuccheri Glucidi

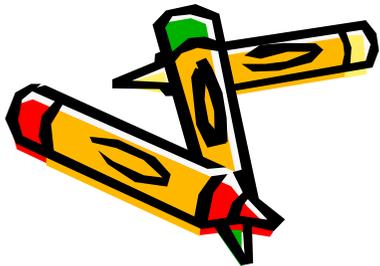
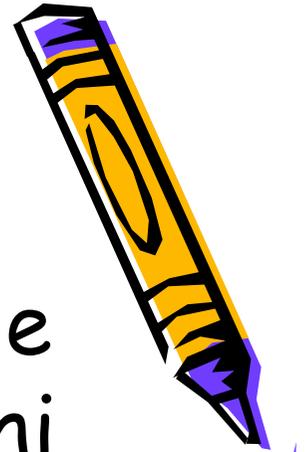


- Sono la benzina del nostro corpo. Ci danno l'energia per correre, saltare, sollevare pesi, ma anche per fare i "lavori mentali".
- Ogni cellula non potrebbe compiere il suo lavoro senza una dose di zuccheri. Non lasciatevi confondere dalle apparenze. Solo gli zuccheri rapidi (cioè quelli che appena ingeriti passano subito nel sangue) sono dolci, e si trovano nel miele, nello zucchero vero e proprio (saccarosio), nel lattosio (un componente del latte), nel fruttosio (contenuto nella frutta).
- Gli zuccheri lenti, invece, li troviamo in particolar modo nei carboidrati (pane, pasta, riso, patate) e poi nelle castagne e nei legumi, e vengono rilasciati gradualmente quando ce n'è bisogno.



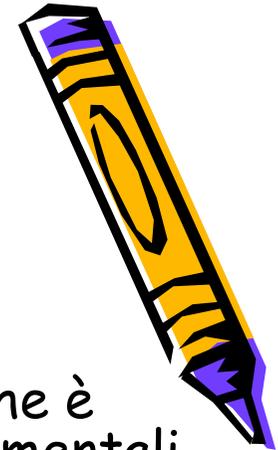
SCOPRIAMO LE PROTEINE

- Le proteine della carne, delle uova e del pesce sono indispensabili per chi cresce.

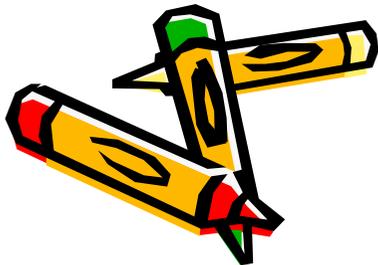




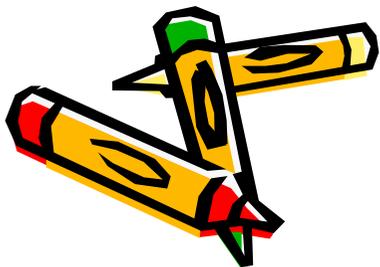
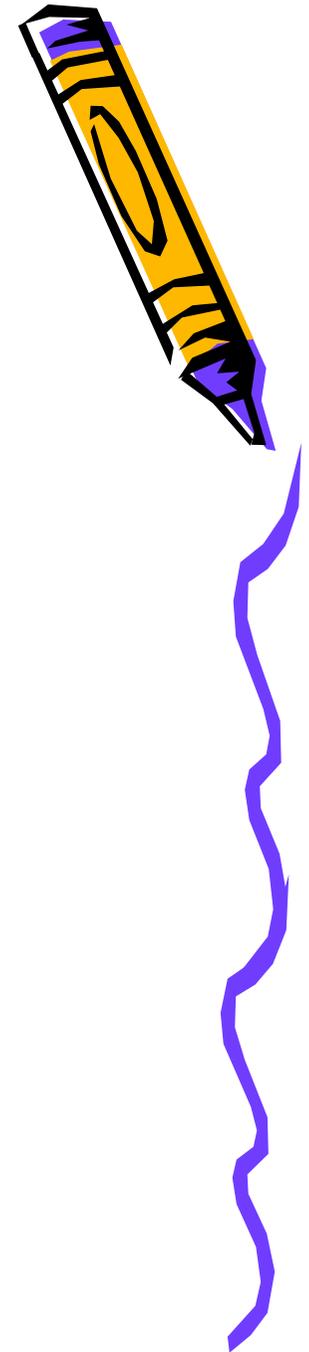
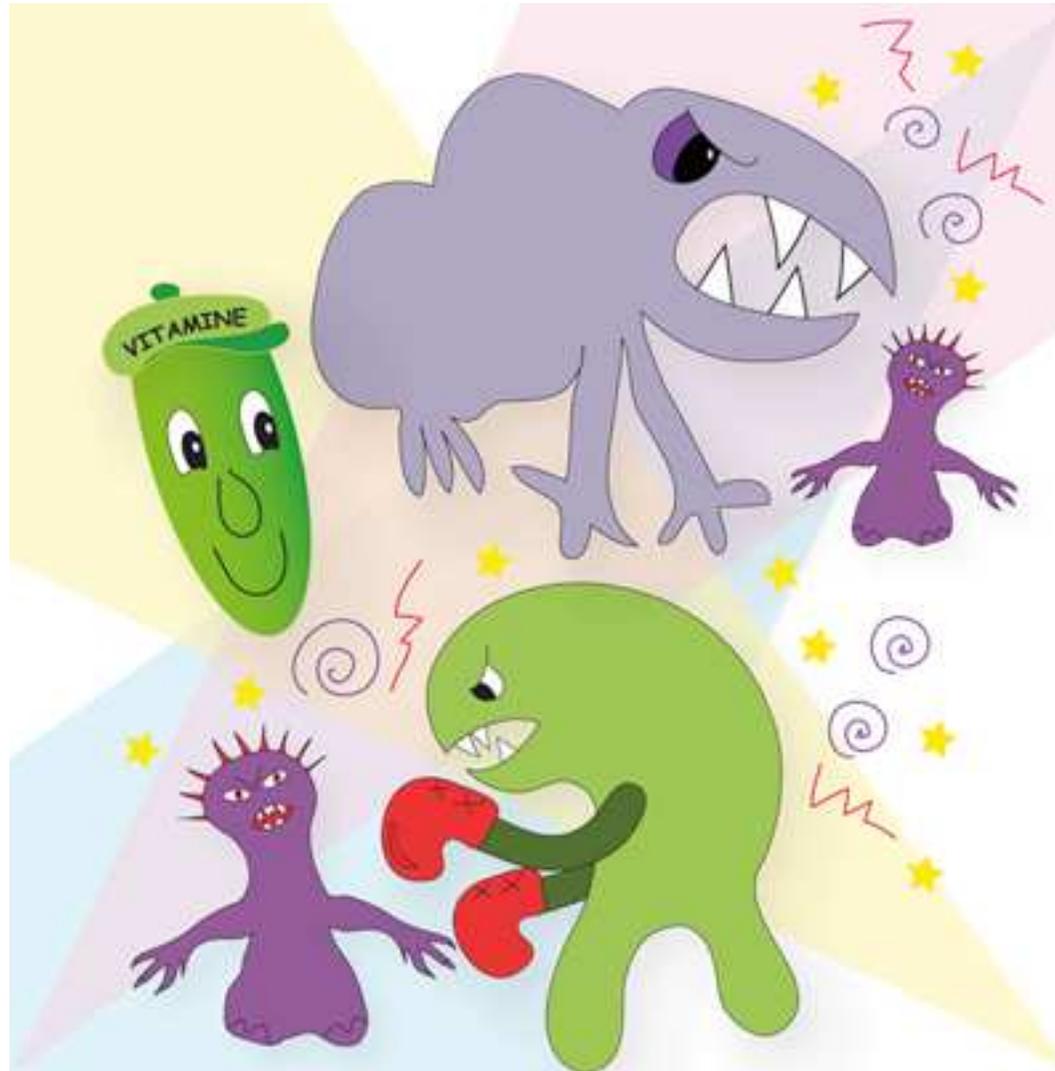
Proteine

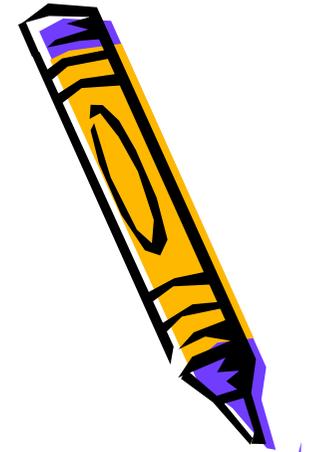
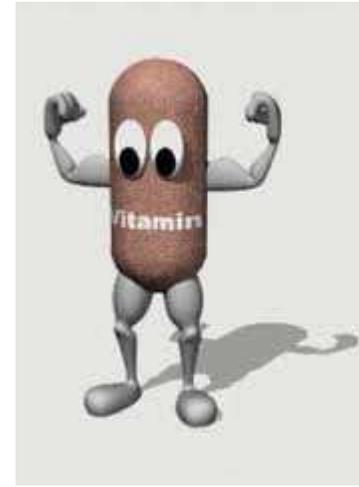


- Sono "i mattoni" che costruiscono il nostro corpo, che è formato per il 20% proprio da proteine. Sono fondamentali (in greco, infatti, *pròteios* significa di primaria importanza), soprattutto nell'età della crescita quando si formano continuamente nuovi tessuti.
- Le proteine nascono dalla combinazione di sostanze chiamate aminoacidi. Alcuni di questi è il corpo stesso a produrli, altri possono essere introdotti solo attraverso l'alimentazione.
- I cibi più completi dal punto di vista delle proteine sono quelli di origine animale: carni, pesci, latte e formaggi, uova. Anche le proteine contenute nei legumi diventano "buone" per il nostro organismo, come quelle della carne se abbinate ai carboidrati.

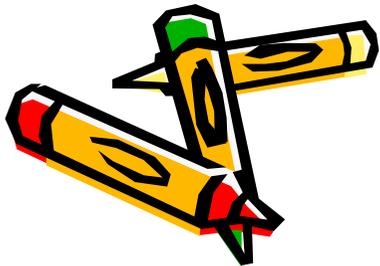


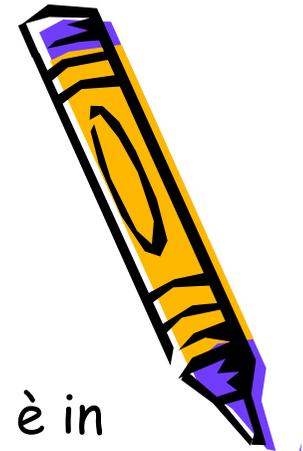
SCOPRIAMO LE VITAMINE



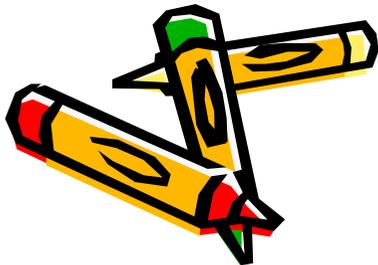


Le vitamine di frutta e
verdura
aiutano gli anticorpi a far
paura.



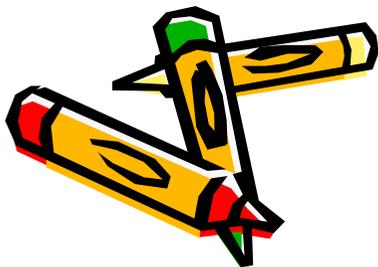
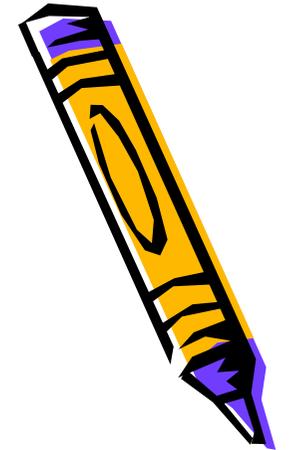


- Con una piccola eccezione per la vitamina D...il corpo non è in grado di fabbricarle e quindi devono essere introdotte attraverso il cibo.
- Sono tutte importanti, e la loro carenza può causare numerosi disturbi. E non solo.
- Alcune di loro, dette idrosolubili perché si sciolgono nell'acqua, non si accumulano nell'organismo, ed è quindi necessario introdurne una certa quantità ogni giorno. Un'impresa che in realtà è meno faticosa di quello che sembra perché le vitamine si trovano, in diverse quantità, in moltissimi alimenti, ma soprattutto nella frutta e nella verdura fresche e genuine.



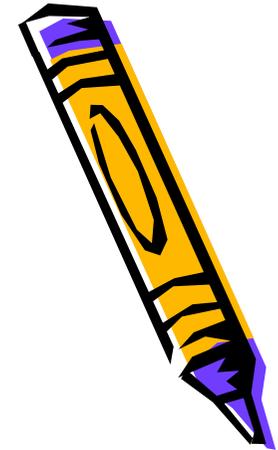
VITAMINA C

- *Chiamata anche:* acido ascorbico
- *A che cosa serve:* aumenta le difese dell'organismo; favorisce l'assorbimento del ferro; aiuta a cicatrizzare le ferite; riduce i sintomi del raffreddore.
- *Dove si trova:* agrumi, kiwi, frutti di bosco, pomodori, insalate, spinaci, piselli, prezzemolo.
- *Sintomi da carenza:* perdita d'appetito; indebolimento delle difese immunitarie; sangue dal naso e dalle gengive; ferite che si cicatrizzano lentamente.

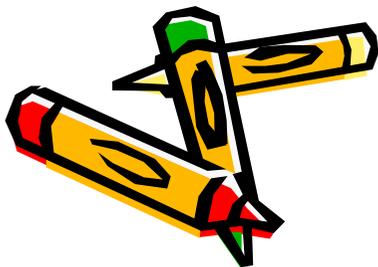




VITAMINA

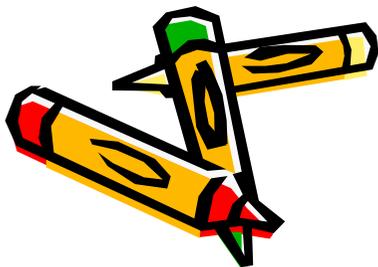
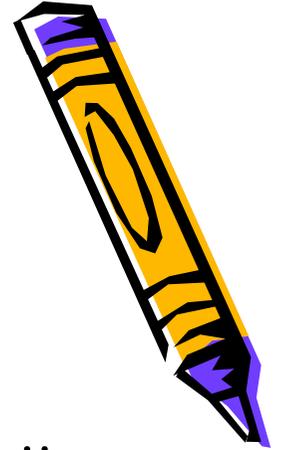


- *Altri nomi:* calciferolo
- *A che cosa serve:* tiene in buona salute ossa e denti; permette il funzionamento di nervi e muscoli; previene alcuni tumori.
- *Dove si trova:* nei pesci grassi (sgombro, sardina, salmone), nel tuorlo d'uovo, nel latte, nel burro. E' l'unica vitamina che in parte il corpo produce da solo per effetto dei raggi del sole sulla pelle.
- *Sintomi da carenza:* il principale è il rachitismo, una malattia delle ossa che crescono deformi. Si calcola che nel 1800 in Europa quasi il 90 per cento dei bambini ne soffrisse. Oggi grazie a una migliore alimentazione nei Paesi occidentali la malattia non esiste quasi più.



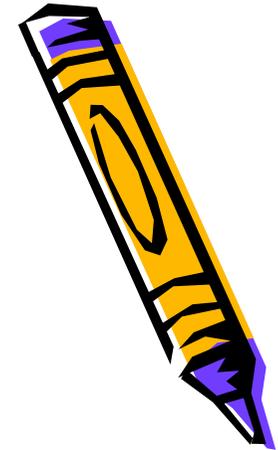
VITAMINA K

- *A che cosa serve:* permette al sangue di coagularsi e quindi impedisce che si formino delle emorragie
- *Dove si trova:* in tantissimi cibi dalle uova alle carote, dal latte ai cereali.
- *Sintomi da carenza:* il sangue non si coagula e ci sono emorragie in varie parti del corpo.
- Difficile avere carenze di questa vitamina. E' però l'unica che è assente dal latte materno. Per questo motivo ai neonati allattati al seno viene data un'integrazione di vitamina K in gocce.

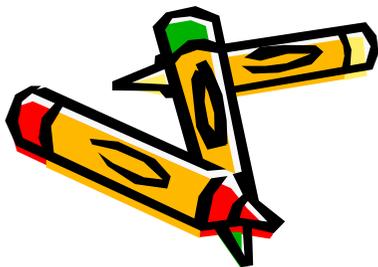




VITAMINA H

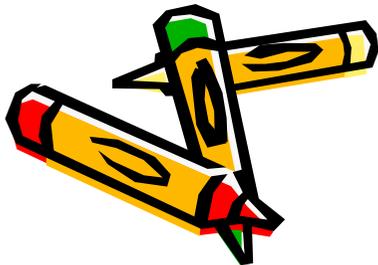


- *Chiamata anche:* vitamina B8 o biotina
- *A che cosa serve:* rafforza i capelli e le unghie; previene l'invecchiamento della pelle; aiuta a guarire le malattie della pelle.
- *Dove si trova:* fegato, pompelmo, banana, lievito di birra, latte e latticini, semi di girasole, arachidi, noci, piselli, cacao, lenticchie.
- *Sintomi da carenza:* affaticamento; anemia; caduta dei capelli; dolori muscolari; inappetenza, diradamento di ciglia e sopracciglia; pelle molto grassa.
- Il suo nome deriva da "Haut", parola tedesca che significa pelle. Infatti si deposita soprattutto sotto l'epidermide. E stata scoperta negli anni Trenta e si è cominciato a usarla durante la seconda guerra mondiale. Pur essendo contenuta nelle uova, occorre fare attenzione a non mangiarle crude, perché la vitamina H che si trova nel tuorlo viene neutralizzata da una sostanza presente nell'albume non cotto. E anche vero, però, che con la cottura dei cibi si distrugge fino al 60 per cento di questa vitamina.



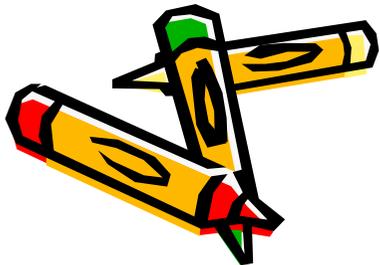
Sali minerali

- Si dividono in macroelementi (come il calcio e il ferro) e oligoelementi (presenti in minore quantità, come lo zinco e il fluoro). Ce ne sono veramente tanti, anche se quelli fondamentali per la crescita sono "solo" dieci. Possiamo paragonarli agli operai di una ricca miniera, che fanno un po' di tutto: trasportano l'ossigeno alle cellule attraverso il sangue, fanno funzionare i muscoli, consentono al cervello di far arrivare i messaggi a tutto il corpo tramite i nervi, rendono bianchi i denti e forti le ossa. Anch'essi, come le vitamine, possono entrare nel nostro corpo solo attraverso l'alimentazione ma i sali minerali contenuti negli alimenti di origine animale vengono assorbiti dall'organismo più in fretta rispetto a quelli contenuti nei vegetali.

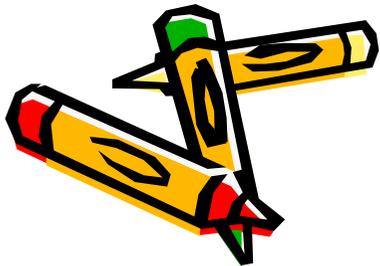
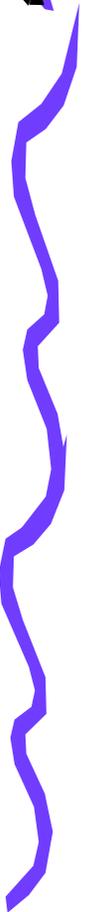
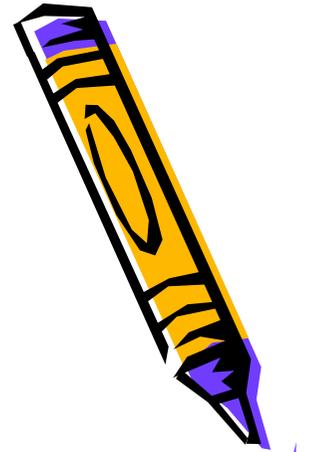


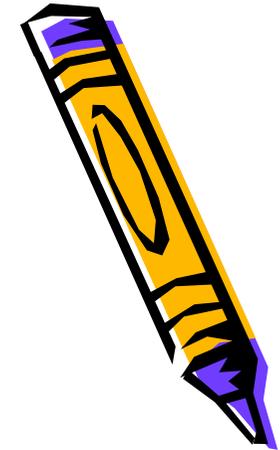
Le fibre

- Sono contenute nelle foglie, nei frutti, nelle radici e nei semi, non ci danno nessuna sostanza, ma fanno da spazzini, cioè aiutano gli alimenti a passare attraverso l'intestino. Ricchi di fibre sono i fagiolini, i broccoli, le carote, le arance, l'insalata, la frutta secca e i cereali integrali, quelli cioè a cui non è stata tolta la crusca.

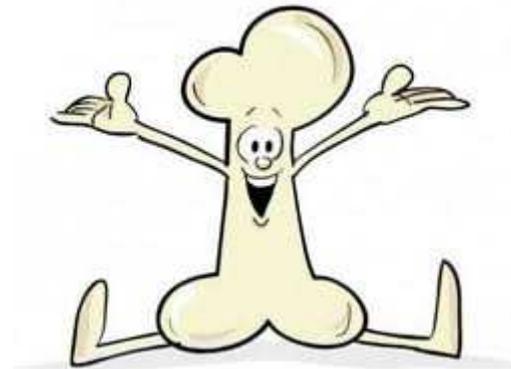
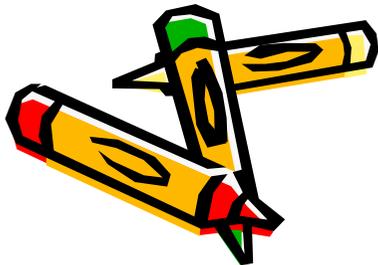


**LE ABITUDINI
CORRETTE PER CRESCERE
BENE**



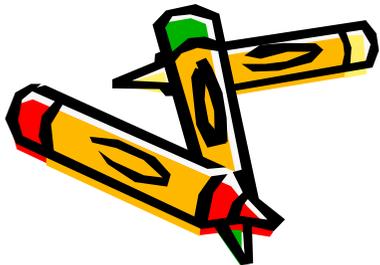
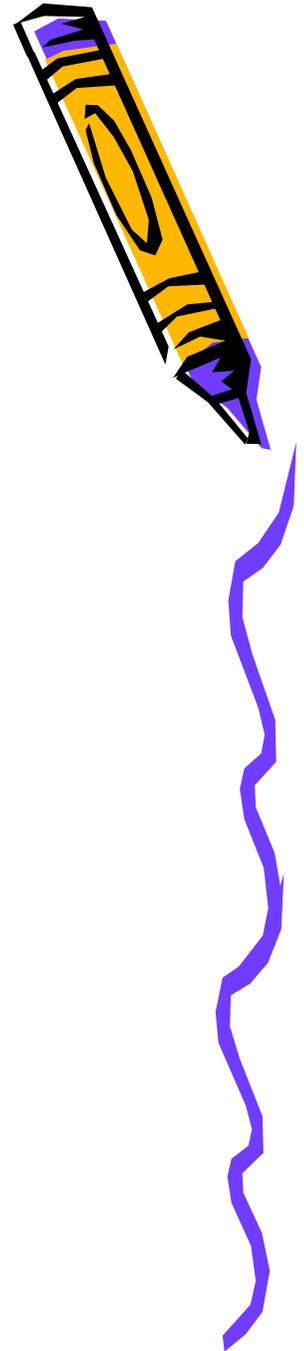


Latte e formaggio devi consumare
se le ossa vuoi rinforzare,
ma non mangiare grassi in quantità
o avrai il problema dell'obesità,



RIFLETTIAMO SULLA FRASE

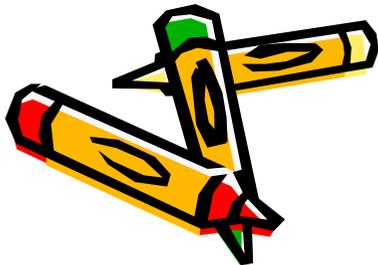
- In quali momenti della giornata consumate il latte?
- Di solito mangiate lo yogurt?
- Quante volte alla settimana consumate il formaggio?





Grassi - Lipidi

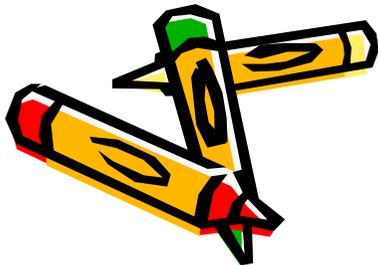
- Sono importanti perché fanno funzionare meglio il cervello; però, come dice la parola: *i grassi fanno ingrassare*.
- O meglio, forniscono energia al nostro corpo e non viene consumata subito, ma accumulata.
- Se però la riserva di grassi è eccessiva oppure il nostro corpo non la utilizza perché, per esempio, non fa abbastanza movimento, ecco che si formano i famosi cuscinetti su pancia, gambe, fianchi.
- Occorre distinguere due tipi di grassi. Quelli di origine animale contenuti nelle carni, nel burro, nel lardo sono meno utili all'organismo e possono causare anche disturbi come il colesterolo e la pressione alta. I grassi di origine vegetale (olio di oliva e di semi), invece, sono più digeribili.



Una mela al giorno...

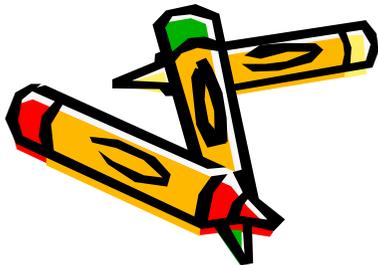


- ..."leva il medico di turno", recita un noto proverbio. La saggezza popolare ha fatto nascere numerosi proverbi che hanno come protagonista il cibo. E molti nascondono un pizzico di verità. Per esempio, la mela è davvero un frutto prezioso, ricco di vitamine, ma soprattutto di fibre, che aiutano a tenere basso il livello di colesterolo e a prevenire il cancro: una sola mela assicura il 20% delle fibre di cui abbiamo bisogno ogni giorno per stare in buona salute.



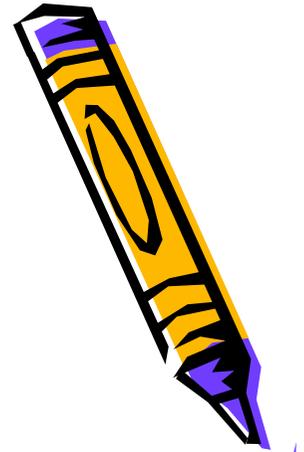
Curiosità...

- Il latte è l'alimento singolo più completo perché contiene tutti gli elementi fondamentali: proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali e acqua.
- L' 80% del corpo di un neonato è composto da acqua.
- Bisogna mangiare (soprattutto carboidrati) tre ore prima di una gara sportiva per poter rendere al massimo. E dopo la gara, frutta e verdura per reintegrare i sali minerali persi
- Una lattina di gassosa fornisce le stesse calorie di sette cucchiaini di zucchero.
- Per bruciare le calorie di un cannolo alla crema ci vogliono 37 minuti di bicicletta, mentre per "consumare" una pizzecca bisogna nuotare per 50 minuti o camminare per due ore e mezza!

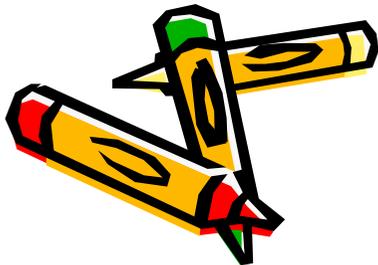




L'igiene dentale

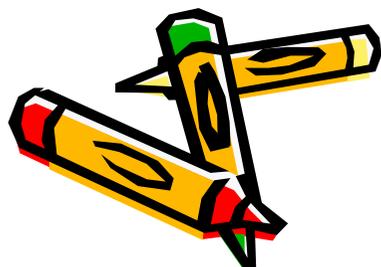
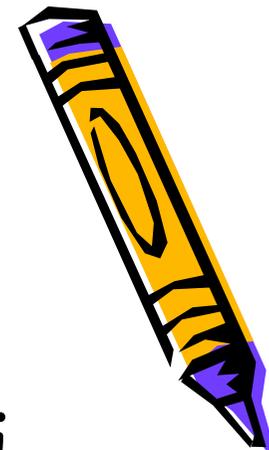


- La carie, proprio come le altre malattie dei denti, è causata dai batteri che ospitiamo normalmente nei denti, e che costituiscono la placca batterica. Questi batteri utilizzano lo zucchero presente nei pezzetti di cibo che rimangono tra i denti dopo aver mangiato, e grazie ad esso producono sostanze acide che corrodono lo smalto, cioè la parte bianca ed esterna del dente. In questo modo il dente si buca a poco a poco, e alla fine sono dolori !!



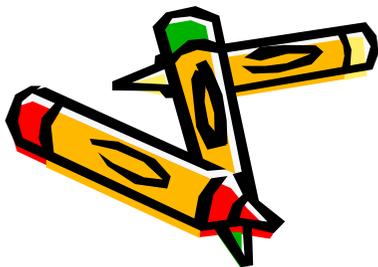
Se non vuoi correre rischi...

- Lavati allora bene i denti dopo ogni pasto e prima di andare a letto
- Non esagerare con i cibi dolci e appiccicosi o le bevande troppo zuccherate.



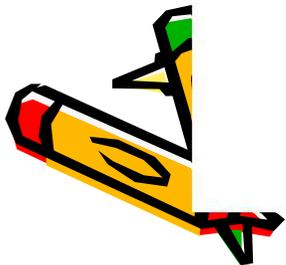
Come lavare i denti

- Usa uno spazzolino non troppo duro e un buon dentifricio, possibilmente al fluoro.
- Pulisci la faccia esterna e quella interna di ogni dente muovendo lo spazzolino dal basso verso l'alto, cioè dalle gengive verso le punte dei denti.
- Completa poi la pulizia passando lo spazzolino sulla sommità del dente, la superficie masticatoria.
- E se vuoi davvero fare un lavoro perfetto, pulisci anche gli spazi tra i denti e le gengive con il filo interdentale.



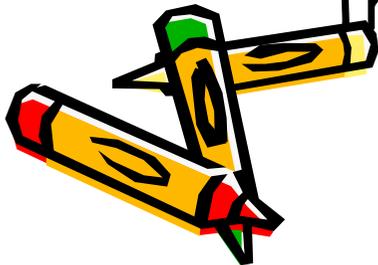
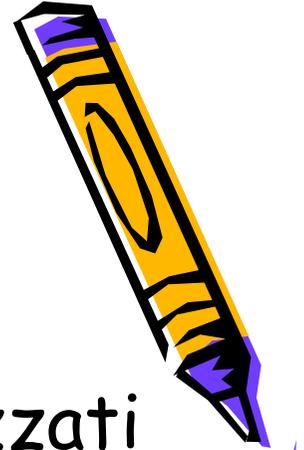


E PER RESTARE SANO FAI TANTO MOVIMENTO
NE TRARRAI UN GRAN GIOVAMENTO !



10 utili consigli per stare in forma

- Lo sapevate che nei Paesi industrializzati un bambino su 3 è sovrappeso? Colpa di un'alimentazione in cui abbondano grassi e proteine, mentre scarseggiano vitamine e sali minerali.
- Ecco allora qualche consiglio pratico per chi si è accorto di aver messo su qualche chilo in più e vuole tornare in forma senza troppi sacrifici.

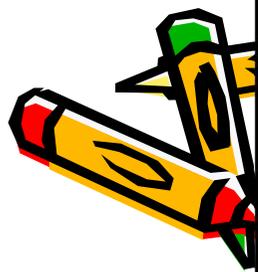


OROLOGIO DEL GUSTO

DISTRIBUZIONE CALORICA GIORNALIERA



OCCASIONE ALIMENTARE - PERCENTUALE DEL FABBISOGNO CALORICO



• Le 10 Regole d'Oro del mangiare sano

1. L'igiene

Ricordatevi di lavare bene le mani prima di recarvi in refettorio.

2. Importanza della colazione

Saltare la colazione può far mancare la concentrazione necessaria per affrontare gli impegni scolastici.

3. Variare gli alimenti

Non rifiutate il cibo! La dieta scolastica ha precise funzioni: prima di respingere un alimento provate ad assaggiarlo ... potrebbe piacervi!

4. Basare l'alimentazione su cibi ricchi di carboidrati

Pasta, pane e cereali, insieme a frutta e verdura, apportano quasi la metà delle calorie della dieta.

5. Frutta e verdura a ogni pasto

Frutta e verdura forniscono vitamine, minerali e fibra.

6. Grassi con moderazione

Un eccesso di questi alimenti può nuocere alla salute. Per questo raramente trovate nella dieta scolastica salumi, fritti e simili, anche se vi piacciono tanto.

7. Spuntini intelligenti

Gli spuntini aiutano a fornire l'energia e i nutrienti necessari, ma spesso sono nemici del pranzo a scuola.

A merenda preferite consumare un frutto.

8. Movimento è salute

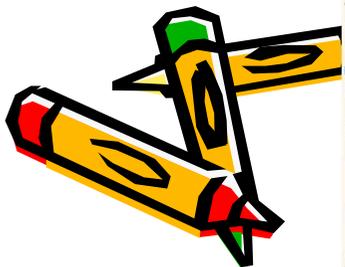
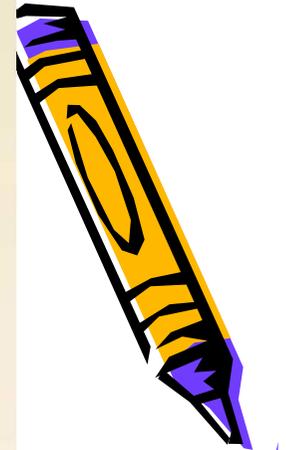
La forma fisica è importante per la salute del cuore e la solidità delle ossa. Fate un po' di moto dopo il pasto. Non sciupate, dunque, tutto il tempo mensa a tavola.

9. Mangiare con piacere

Mangiare in allegria (ma non nel fracasso) con i compagni è un buon aiuto a una sana alimentazione.

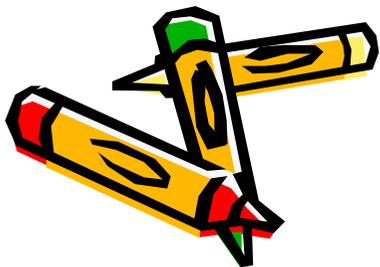
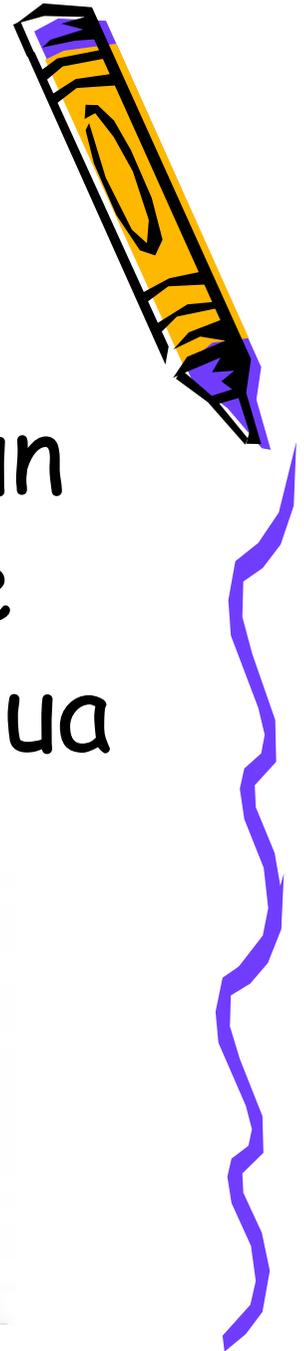
10. Decimo non sciupare

Sciupare il cibo è un'offesa a chi ha fame ed è un atto antisociale.



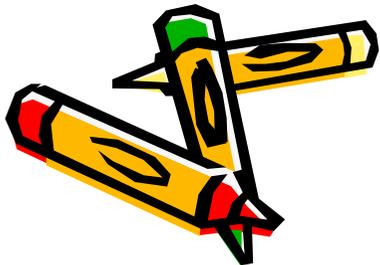
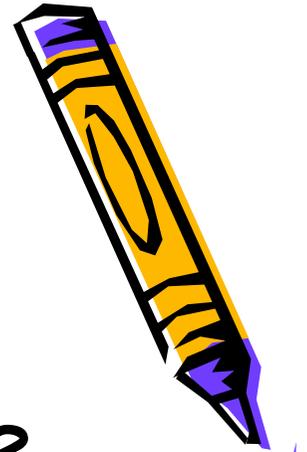
UN BUON INIZIO DI GIORNATA

- Cominciate la giornata con un bicchiere d'acqua naturale e continuate a bere molta acqua durante il giorno.



UNA BUONA COLAZIONE

- Fate una colazione nutriente (latte o yogurt, corn flakes o biscotti secchi, un frutto o un succo). Le calorie ingerite al mattino si consumano tutte durante la giornata.



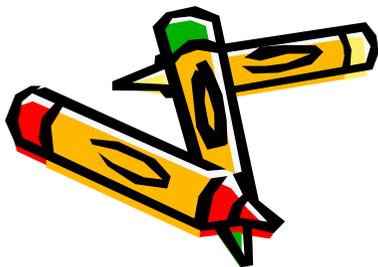
La colazione è fondamentale

*"Avere energia è fondamentale se la
mattina non vuoi stare male.*

*Se ami imparare, e ti piace giocare, a
digiuno non puoi proprio restare.*

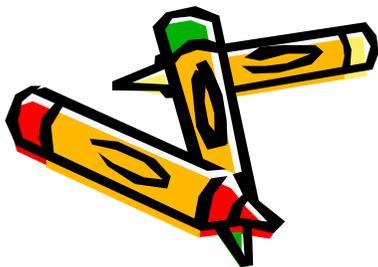
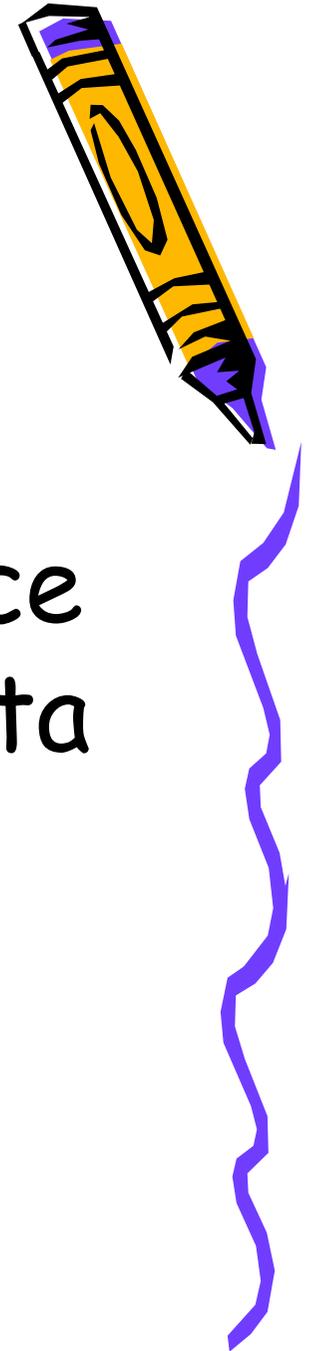
*Dunque ricorda e non dimenticare la
colazione al mattino è fondamentale."*

(...e vissero sempre in salute e contenti- Manuale di educazione alla salute con le favole. A. Pellari etc)



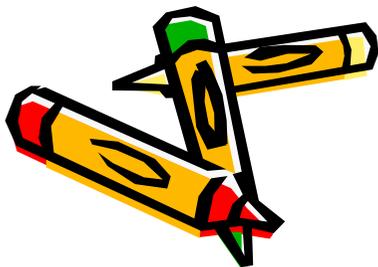
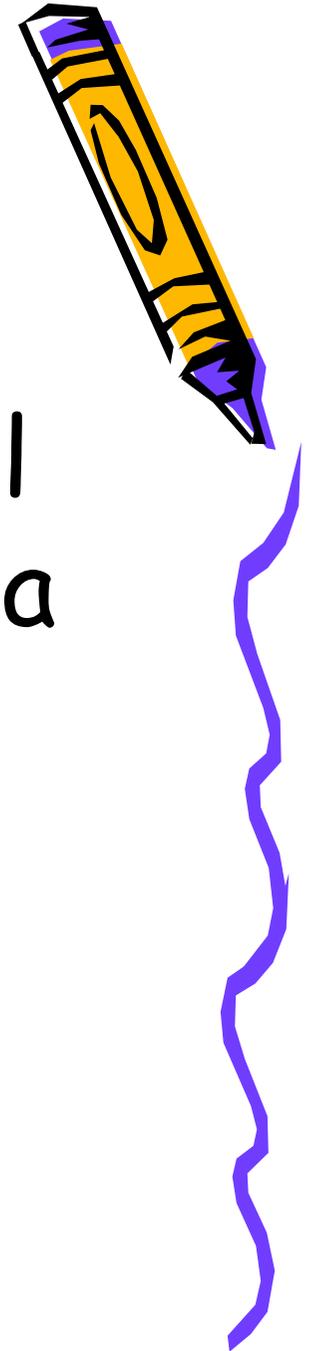
UNA BUONA MERENDA

- A metà mattina e a metà pomeriggio, invece di focacce e merendine, mangiate frutta o yogurt.



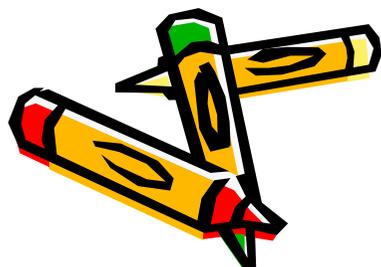
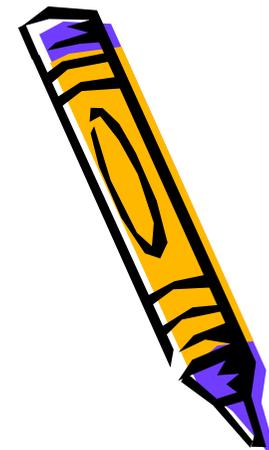
PASTA E RISO

- Meglio mangiare la pasta o il riso a pranzo piuttosto che a cena.



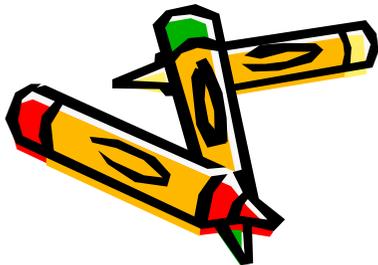
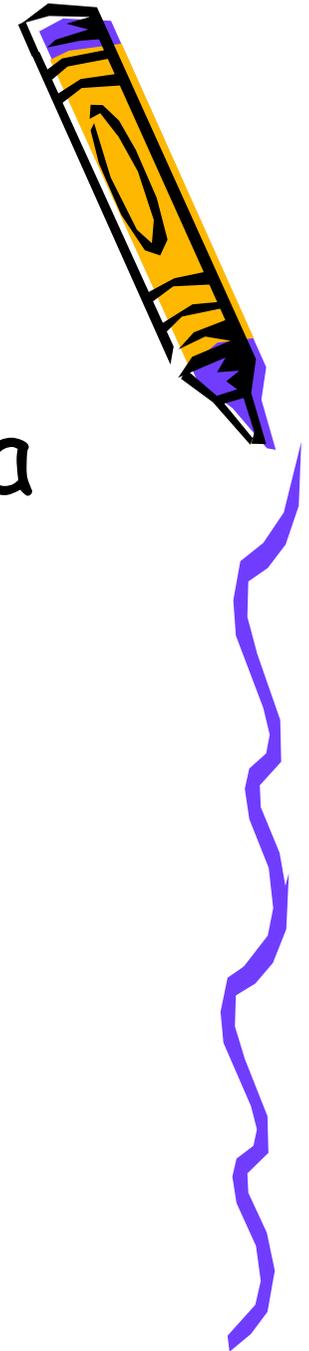
ATTENZIONE AGLI ALIMENTI MOLTO CALORICI

- Evitate bevande gassate, succhi zuccherati, salame, pancetta, mascarpone, cibi sott'olio, panna, caramelle, tutti alimenti molto calorici



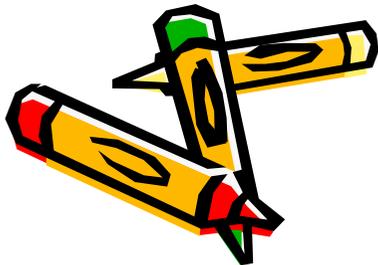
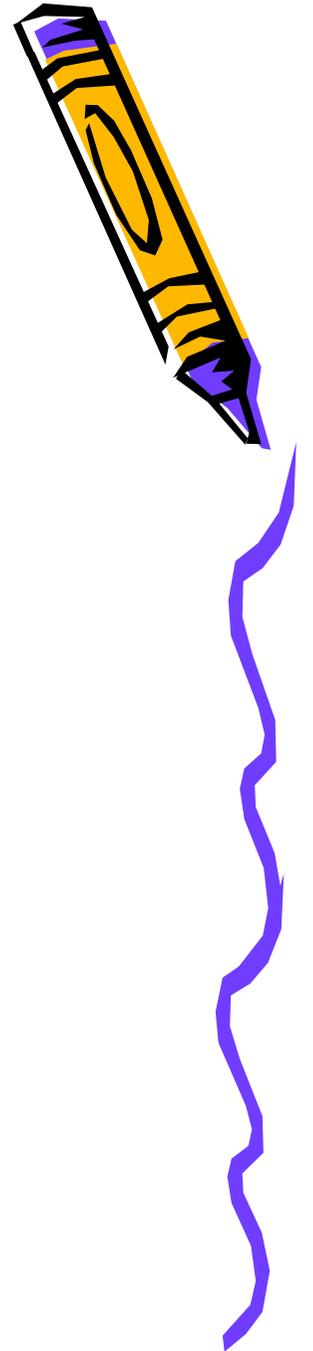
I GELATI

- Preferite i gelati di frutta a quelli di crema.



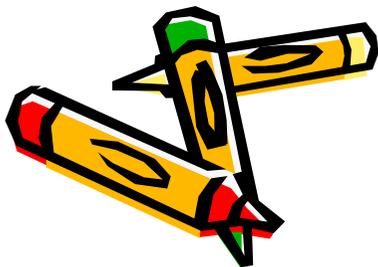
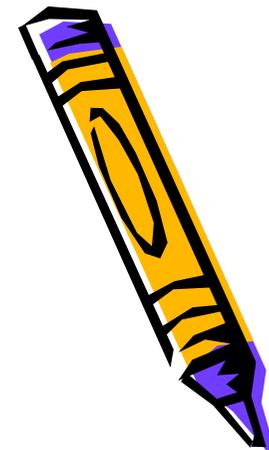
I CONDIMENTI

- Condite le verdure, cotte o crude, con poco olio



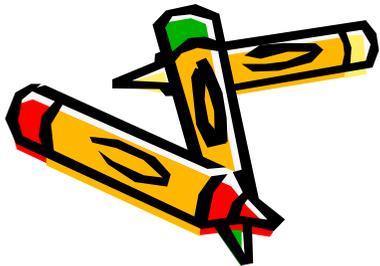
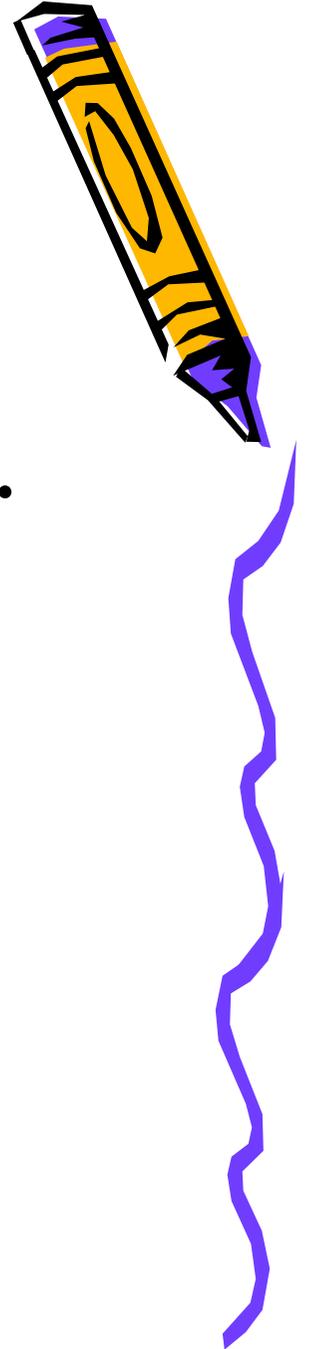
ATTENZIONE AL SALE

- Non esagerate con il sale



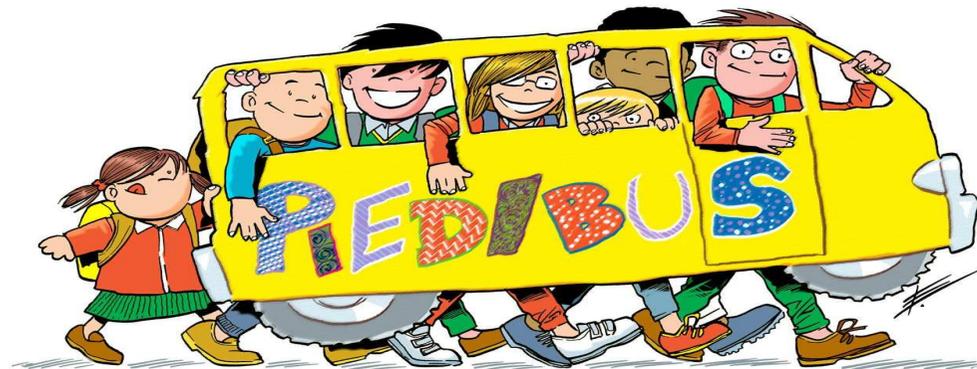
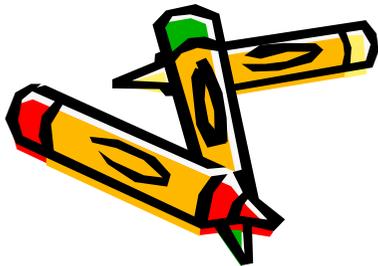
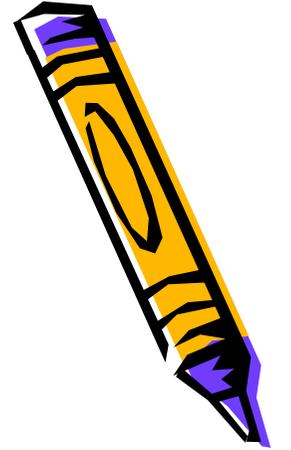
I DOLCI

- Non mangiate i dolci la sera.

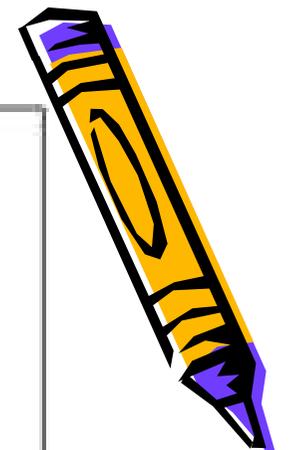


LO SPORT

- Importantissimo! Praticate uno sport e andate a piedi invece di prendere l'autobus e l'ascensore.

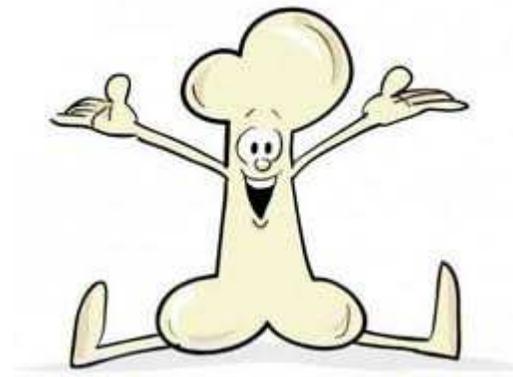
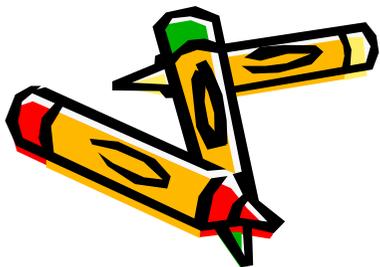


Scarsa attività fisica e comportamenti sedentari



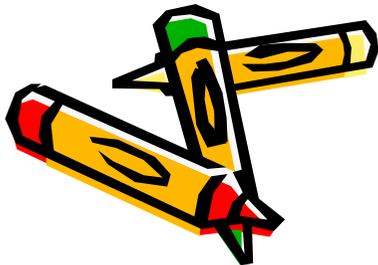
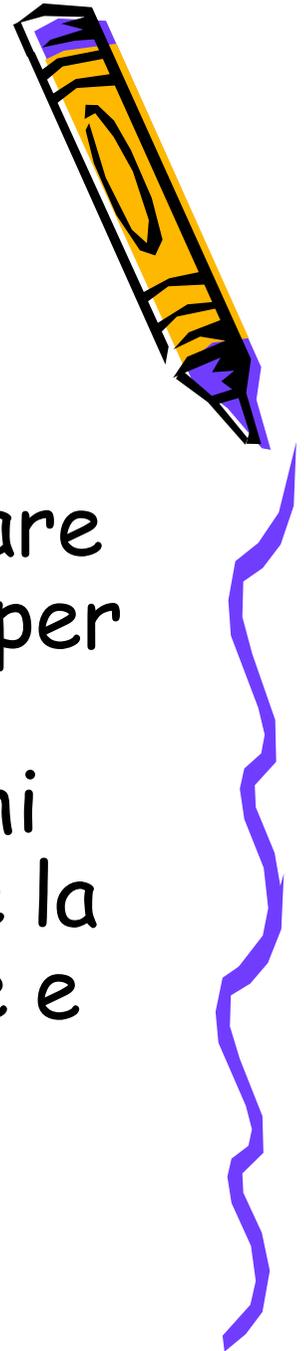
AMICO DELLE OSSA

- Uno dei migliori amici delle nostre ossa è lo sport, perché le ossa si rimodellano continuamente grazie al peso che lo scheletro si porta a spasso



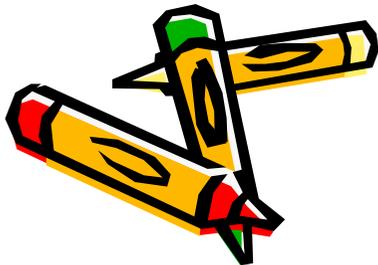
QUALE SPORT?

- Va bene la corsa, ma anche una semplice camminata. Basta rinunciare (almeno qualche volta!) all'autobus per andare a scuola o all'ascensore per salire le scale. Ottimi anche i giochi di squadra, come la pallacanestro e la pallavolo. Ma fa bene anche ballare e andare in bicicletta.

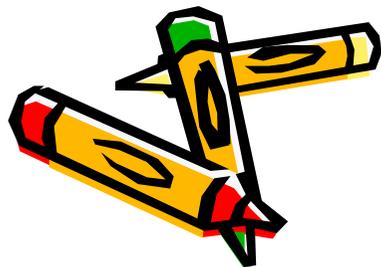
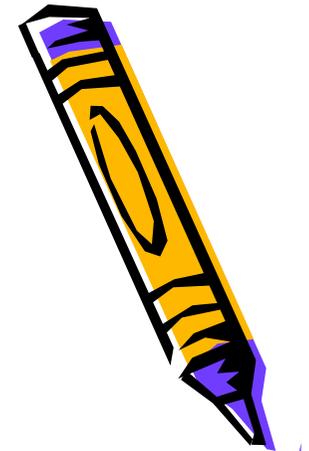
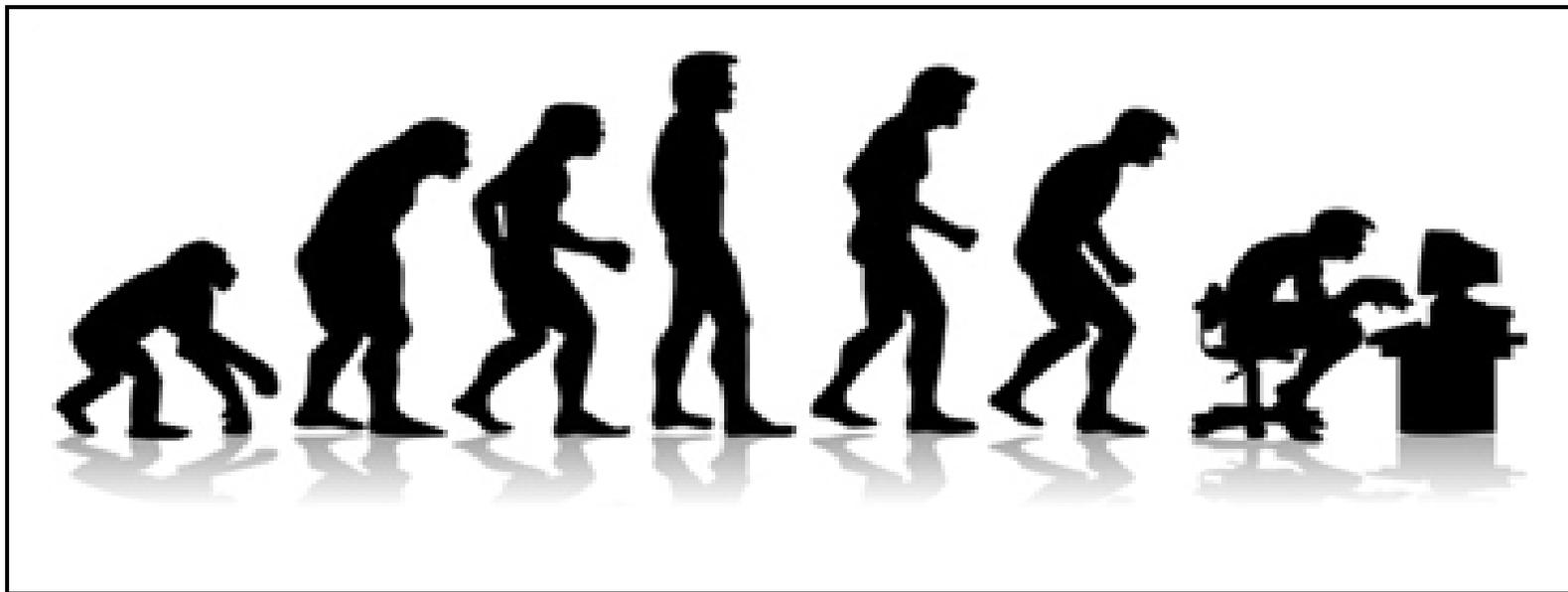


Osservatevi

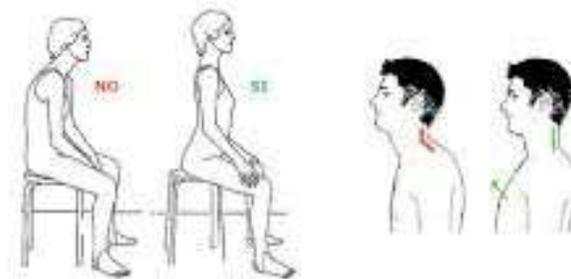
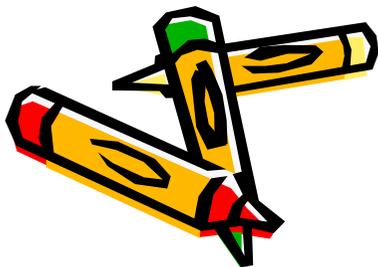
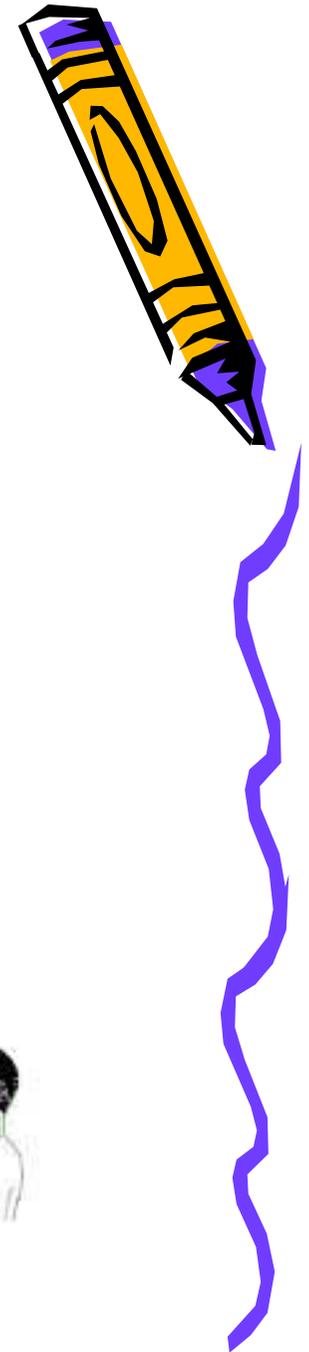
- Com'è la vostra schiena? Staccata dallo schienale, con il sedere in avanti sulla sedia e le spalle curve? Le vostra ossa non saranno contente di questo trattamento.
- Provate a raddrizzare le spalle, a incollare il corpo allo schienale, a tenere i piedi appoggiati a terra. E fate in modo di usare una sedia che vi permetta di avere le braccia all'altezza del tavolo.
- Fatto?



L'evoluzione della specie

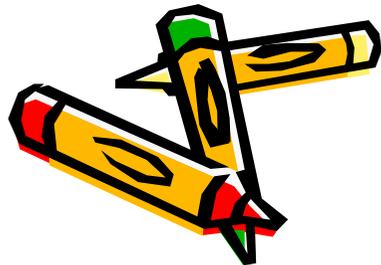
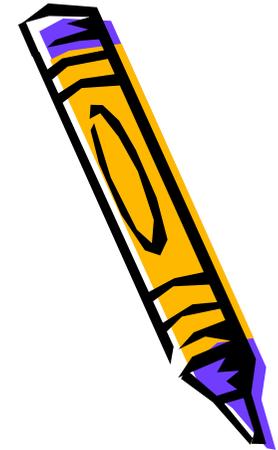


- Bravissimi, il vostro scheletro ha tirato un respiro di sollievo. E non dimenticate mai di tenere questa posizione ogni volta che vi sedete.



Attenzione agli zaini

Non sovraccaricare la colonna vertebrale con zaini scolastici troppo pesanti



Ecco alcune regole per uno zaino "a prova di schiena":

- il suo peso non dovrebbe superare il 10-15% del peso corporeo;
- deve avere un telaio rigido e non arrivare, nella parte inferiore, sotto la linea dei fianchi;
- deve avere bretelle larghe e imbottite e una cintura per fissarlo in vita;
- non caricatelo di libri che pensate non debbano servirvi;
- non portate lo zaino su una spalla sola.

