

MODULO EDUCAZIONE ALIMENTARE

Il nostro corpo per sopravvivere, crescere e soddisfare le spese abituali necessita dell'energia necessaria. Tale energia è data dai nutrienti contenuti negli alimenti

Ovvero → **PROTEINE , LIPIDI, CARBOIDRATI,
VITAMINE, SALI MINERALI ED ACQUA**

Per dare al nostro corpo una sana alimentazione è necessario :

- che i cibi siano facili da digerire
- che i pasti non siano troppo abbondanti
- che i pasti siano sempre regolari e più o meno alla stessa ora
- che i cibi siano adatti all'età

Il menù ideale è rappresentato da una dieta sana ed equilibrata che comprenda una varietà di alimenti.

L'ETÀ' EVOLUTIVA è la parte della vita in cui si cambia maggiormente.

Sia dal punto di vista fisico, sia dal punto di vista psicologico.

Suddivisa in 4 momenti:



- prima infanzia, da 0 a 6 mesi;
- seconda infanzia, da 2 a 6 anni;
- fanciullezza, da 6 a 10-11 anni (periodo della pubertà);
- adolescenza, da 11anni all'età adulta.

Durante l'età evolutiva, per la corretta formazione del tessuto osseo è necessaria l'introduzione giornaliera di latte e derivati, ricchi di calcio e di proteine nobili, per l'apporto di vitamine e oligo-elementi si devono consumare frutta e verdure fresche in abbondanza. Una sana e corretta alimentazione nell'età evolutiva crea le condizioni ottimali per uno sviluppo armonico e per una buona salute in età adulta.

PRINCIPALI ERRORI ALIMENTARI DEGLI ADOLESCENTI

- Prima colazione assente;
- Spuntino mattutino troppo abbondante;
- Pranzo scarso e frettoloso;
- Cena abbondante;
- Spuntino dopo cena;
- Abuso di bibite e prodotti confezionati;
- Tendenza a mangiare davanti alla tv e per noia;
- Eccesso di proteine animali, grassi saturi, zuccheri e sodio;
- Carenti carboidrati complessi, fibre e minerali



Viene consigliato un consumo di 5 pasti giornalieri distribuiti in :



LA PIRAMIDE ALIMENTARE: COSA E' GIUSTO MANGIARE

Rappresentazione grafica

di una sana e corretta alimentazione.

Indica infatti le corrette proporzioni dei cibi: quelli da consumare più spesso sono rappresentati alla base della piramide

mentre man mano che si sale vengono indicati quelli da consumare con meno frequenza



- CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI ATTIVO
- PIU' FRUTTA E VERDURA
- PIU' CEREALI INTEGRALI E LEGUMI
- BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA
- GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ
- ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: MENO E' MEGLIO
- SALE: MENO E' MEGLIO
- VARIA LA TUA ALIMENTAZIONE

LE NORME IGIENICHE:

- Lavare spesso le mani, in modo particolare prima di mangiare
- Sedere a tavola in modo composto, tenendo la schiena diritta
- Masticare bene e a lungo gli alimenti
- Lavarsi i denti dopo il pasto