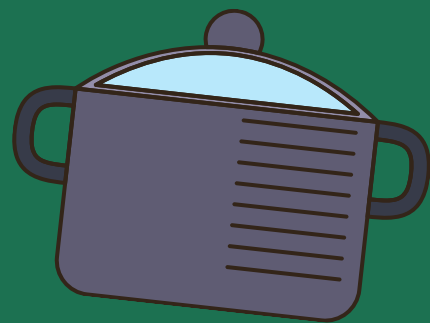


# Mangiare bene per stare bene



Salute e benessere hanno a che fare con molti aspetti della nostra vita. Se diciamo di “stare bene” vuol dire che ci sentiamo in salute fisicamente e mentalmente e ciò rende davvero completo e bilanciato il nostro organismo



Mangiare in modo salutare significa prendersi cura di sé stessi, avere un'alimentazione equilibrata per evitare malattie, vivere meglio e più a lungo



# LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La piramide alimentare rappresenta graficamente la corretta alimentazione, mostrando quali cibi vanno consumati con quale frequenza. Al suo interno vengono nominati anche alcuni comportamenti fondamentali:

- a) La pratica costante di attività fisica e convivialità
- b) L'utilizzo di prodotti di stagione e locali



## UNA GIORNATA ALL'INSEGNA DELLA SALUTE



1) Non saltare la colazione, mangia qualcosa di dolce o salato e dedicagli il tempo che merita



2) A metà mattina evita gli snack zuccherati: fai merenda con un frutto o uno yogurt



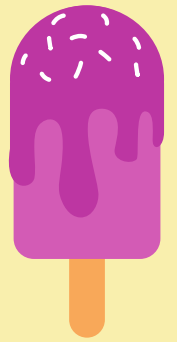
3) Ricordati di bere acqua, limita le bibite gassate ed evita assolutamente gli alcolici

4) Fai movimento tutti i giorni e ricordati dell'attività fisica settimanale



5) Cerca di dormire almeno 8-10 ore

# I RISCHI DEL JUNK FOOD



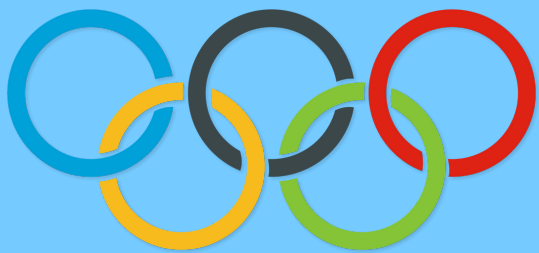
Per junk food si intendono tutti i cibi pieni di grassi, zuccheri e calorie. Esso comporta il rischio di diabete o obesità, malattie cardiovascolari e pressione alta.

L'obesità è uno dei principali problemi di salute pubblica nel mondo ed è strettamente legata a un'educazione alimentare non corretta.



# FARE SPORT E' IMPORTANTE

Una vita troppo sedentaria può provocare , l'accumulo di **grassi** e l'aumento di **peso**



Lo sport rappresenta un momento in cui "**SI STACCA LA SPINA**", grazie al quale rendiamo più produttiva la nostra giornata

Grazie allo sport i ragazzi possono conoscere nuovi amici e imparare ad essere leali e rispettosi verso gli altri



# *NUTRIENTI ED ENERGIA*

## I carboidrati :

sono nutrienti da cui traiamo la maggior parte dell' energia. Possono essere semplici o complessi



## Le proteine:

costruiscono i nostri organi mantenendoli sani e favorendone il corretto funzionamento. Possono essere di origine vegetale o animale



## I grassi :

rappresentano un' importante fonte di energia



## Le vitamine:

sono essenziali per regolare le funzioni del corpo e proteggere le cellule



## Le fibre:

non vengono digerite e assorbite, aiutano l'intestino



## I sali minerali:

li assumiamo con cibo e acqua e rendono ossa e denti resistenti



## L'acqua:

è fondamentale per mantenere una corretta idratazione

