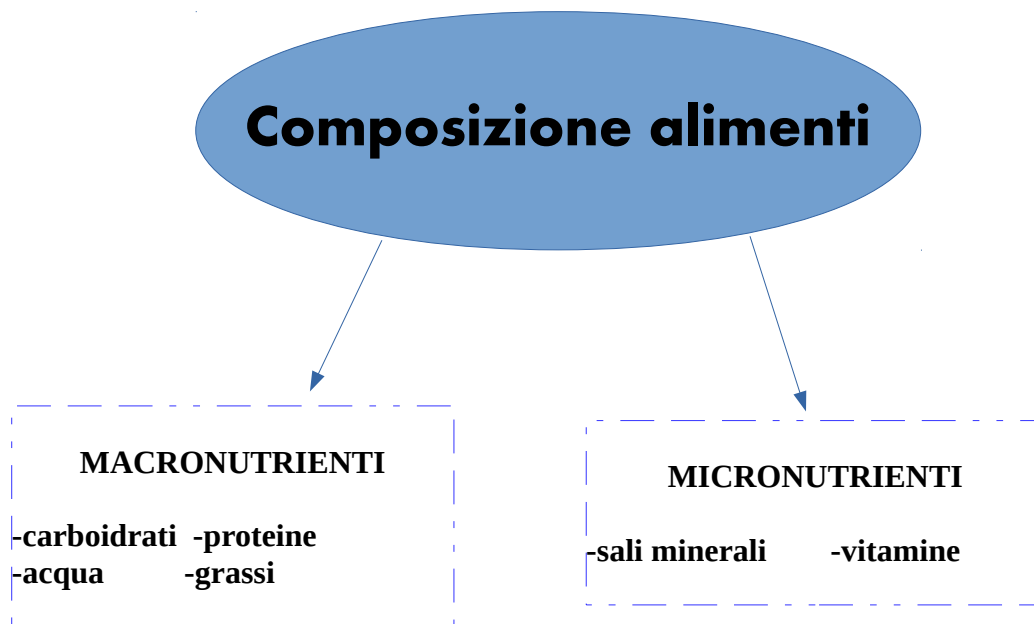


MANGIARE BENE PER STUDIARE MEGLIO

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?id=108&area=Vivi_sano



Gli alimenti una volta introdotti nell'organismo liberando energia formano le sostanze nutritive, il loro potere energetico è misurato in calorie.

GLUCIDI, LIPIDI E in minor misura le PROTEINE sono i nutrienti che hanno una funzione energetica.

ACQUA, SALI MINERALI e VITAMINE non hanno funzione energetica ma bioregolatrice e catalizzatrice delle funzioni chimiche.

Una dieta equilibrata deve tenere conto sia della quantità che della qualità degli elementi che si introducono. La distribuzione ottimale delle sostanze nutritive è definita in base ai criteri stabiliti dal L.A.R.N. (Società italiana di nutrizione) secondo le seguenti quantità di nutrienti:

Glucidi 55%

Lipidi 30%

Protidi 15%

Sali minerali e vitamine

Dieta deriva dal greco “diata”, che significa letteralmente “modo di vivere” e, quindi, abitudini alimentari.

Per la scelta degli alimenti, è fondamentale che i ragazzi in età scolare osservino un regime alimentare che privilegi l'assunzione di carboidrati, proteine e pochissimi grassi (contenuti soprattutto nei cosiddetti “alimenti spazzatura” come patatine, snacks, bibite gassate...)

E' consigliabile assumere nell'arco della giornata due pasti e tre piccoli spuntini.

Nella scelta degli alimenti si può fare riferimento allo schema della piramide alimentare, che prevede alla sua base gli alimenti da consumare quotidianamente ed in maggior quantità; mano a mano che ci si avvicina al vertice, vi sono invece inseriti alimenti da consumare con moderazione.



Docenti:

Bneolini Maria, Casciani Morena, Pucetti Andretta, Rossetti Paola