

ALIMENTAMIAMOCI!

Nel mese di dicembre abbiamo somministrato agli studenti nella nostra scuola un questionario sulle abitudini alimentari.

Dall'analisi dei dati abbiamo constatato che:

La metà degli studenti non fa 5 pasti e, soprattutto, non fa la prima colazione

Solo la metà fa attività sportiva regolare

Più di due terzi degli studenti che hanno dichiarato di aver fatto una dieta, non hanno seguito le indicazioni di un medico ma si sono affidati a internet o a suggerimenti di amici.

Circa il 50% non mangia in modo regolare frutta e verdura

Molti acquistano la merenda ai distributori automatici o ne mangiano di confezionate

Abbiamo quindi deciso di fare questo volantino e una serie di cartelloni per aiutare tutti ad alimentarsi in modo più corretto.

MENS SANA IN CORPORE SANO, CIOÈ...

Per essere in forma e avere una mente sempre lucida è importante non solo la qualità di ciò che si mangia, ma anche quanti pasti al giorno si effettuano.

Affiancare ai 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) 2 spuntini permette non solo di assumere tutti i nutrienti necessari all'organismo ma anche di mantenere costante la glicemia, cioè lo zucchero nel sangue.

LA PRIMA COLAZIONE: IL PASTO PIU' IMPORTANTE



Molti non lo sanno, ma la colazione è il pasto più necessario perché è quello che dà la carica per iniziare la giornata. Essa dovrebbe coprire circa il 20% dell'apporto calorico e nutrizionale complessivo: è il carburante che fa ripartire il nostro organismo dopo il digiuno notturno.

Una buona colazione dovrebbe comprendere carboidrati (pane, biscotti, cereali ..), frutta (ricca di vitamine e sali minerali) e latticini (latte, yogurt, ricchi di calcio).

Quindi digiuno o un caffè al volo non va bene!

ZUCCHERO: SI' O NO?

SI': Non tutti lo sanno ma il nostro cervello ha bisogno di zucchero per funzionare: quello di un adulto ne brucia circa 130 g durante le 24 ore! Al risveglio, il serbatoio della nostra macchina-organismo è quasi vuoto, pertanto andare a scuola o a lavoro senza fare la prima colazione è come mettersi in viaggio con la benzina quasi finita. È per questo che molti, dopo un po' che sono a scuola, avvertono giramenti di testa e si sentono male. Inoltre questa carenza fa sì che attenzione, memoria e capacità di apprendimento siano ridotte al minimo. La colazione quindi fa bene anche alla pagella scolastica!

NO: Troppo zucchero fa male! L'OMS infatti raccomanda di non superare il 10% delle calorie giornaliere in zuccheri. Se un adolescente ha bisogno di circa 2000 Kcal al giorno, dagli zuccheri dovrebbero provenire al massimo 200 Kcal che corrispondono a circa 50 g. Attenzione, quindi, a cosa ingeriamo soprattutto dai distributori: spesso, infatti, i cibi e le bevande delle macchinette contengono una elevatissima quantità di zucchero, che si aggiunge a quello che assumiamo con pane, pasta, dolci, frutta e bevande. Alcune lattine di bevande contengono circa 40g di zucchero, alcuni snack di 40g ne contengono 20 di zucchero! Senza accorgercene superiamo le dosi raccomandate, con danni ai denti e alla linea.

**QUINDI:
OCCHIO
A COSA
MANGI!**

