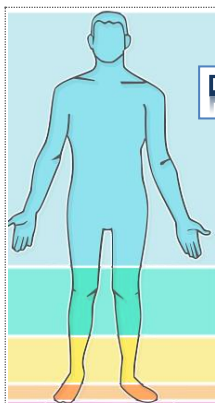


ALIMENTAZIONE

DI COSA HA BISOGNO IL NOSTRO CORPO?



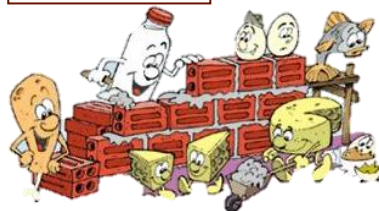
ACQUA DA BERE E NEGLI ALIMENTI

Il nostro corpo è composto dal 65% di acqua.

L'acqua serve anche per ripulirci e a far funzionare il nostro corpo

CI COSTRUISCONO (e rinnovano)

PROTEINE



Sono i mattoncini che costruiscono (e rinnovano) il nostro corpo.

Le troviamo in: carni, pesce, uova, legumi, latte e formaggi



ENERGIA !

Per muoverci e per pensare abbiamo bisogno di energia!

GRASSI

Tanta energia! Ma lenti da digerire



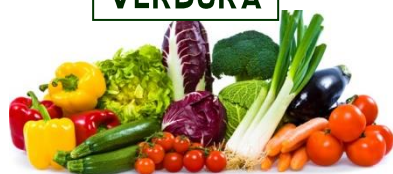
CARBOIDRATI E ZUCCHERI

Energia veloce da digerire



CI FANNO STARE BENE

VERDURA



Tanti sali minerali !
per ossa, occhi, la pelle, ecc...

FRUTTA



Tante vitamine !
contro le malattie

LA PIRAMIDE ALIMENTARE CI AIUTA AD ORIENTARCI NELLA SCELTA DEI CIBI:



È IMPORTANTE VARIARE SPESSO L'ALIMENTAZIONE PER POTER ASSUMERE TUTTE LE SOSTANZE NECESSARIE AL BUON FUNZIONAMENTO DI CORPO E MENTE. NELLA SETTIMANA OCCORRE ASSUMERE ALIMENTI APPARTENENTI A CIASCUNO DEI 7 GRUPPI ALIMENTARI.

I GRUPPI DI ALIMENTI	
1	4
2	5
3	6
	7

QUANTO CIBO MANGIARE? DIPENDE DA QUANTO SI CONSUM: UOMINI, BAMBINI/RAGAZZI, IN INVERNO E CHI FA LAVORI FATICOSI HA BISOGNO DI PIÙ ENERGIA, QUINDI DI INGERIRE PIÙ CALORIE.

tori è chiamato di Boothby e Berkson e che serve per calcolare il proprio fabbisogno calorico. Si tratta di leggere con un po' di attenzione e di buona volontà le indicazioni contenute nella didascalia che accompagna il tabellone.

A pagina sei si potranno conoscere i tipi di attività fra loro equivalenti e quante calorie bruciano in un'ora. Ecco quindi la corrispondenza dei cibi più conosciuti e, data una loro certa quantità, la corrispondenza in calorie (la stessa cosa, esemplificata graficamente, è riportata anche nella parte alta di questa pagina del Block Notes).

Infine alcuni esempi con i quali si dovrebbe capire che con un semplice caffè, ad esempio, si assumono tante calorie quante se ne bruciano camminando a passo spedito in 19 minuti.

CIBI	UN CUCCHIAINO DI OLIO (oliva, mais, girasole)	UN CUCCHIAINO DI ZUCCHERO	QUATTRO BISCOTTI SECCHI	UNA BRIOCHE NON RIPIENA	UNA FETTA DI CROSTATA CON MARMELLATA	UNA LATTINA DI ARANCIATA O ALTRA BIBITA	UNA LATTINA DI BIRRA	UN QUARTO DI LITRO DI VINO
CALORIE	45	20	123	206	339	127	112	190

Oppure (sempre grazie all'ultima tabella) siamo in grado di sapere per ogni tipo di attività (dormire, studiare, camminare svelto, andare in bicicletta, nuotare, correre) quante calorie si consumano in un minuto (ipotizzando una persona di 68 chili).

PER BRUCIARE...		... SI DOVREBBE					
CALORIE	DORMIRE	STUDIARE	CAMMINARE SVELTO	ANDARE IN BICICLETTA	NUOTARE	CORRERE	
Un caffè zuccherato (1 cucchiaino e 1/2 oppure 2 zollette)	28 minuti	16 minuti	6 minuti	5 minuti	4 minuti	3 minuti	
Una mela (gr 250 peso lordo)	95 minuti	55 minuti	19 minuti	17 minuti	12 minuti	10 minuti	
Una porzione di patate fritte (gr 150 peso crudo) oppure un quarto di pollo arrosto	517 minuti	299 minuti	103 minuti	92 minuti	65 minuti	55 minuti	
Una porzione di pasta (gr 80) al pomodoro	334 minuti	193 minuti	67 minuti	59 minuti	42 minuti	35 minuti	
Una pizza (gr 210 peso cotto) margherita	245 minuti	142 minuti	49 minuti	44 minuti	31 minuti	26 minuti	
Calorie bruciate al minuto da una persona di 68 chili	1,1	1,9	5,5	6,2	8,7	10,4	

DISTRIBUISCI IL CIBO DURANTE LA GIORNATA

