

I PASTI DELLA GIORNATA



Cinque sono i pasti della giornata!



1. la colazione
2. lo spuntino di mezza mattinata
3. il pranzo
4. la merenda
5. la cena



Sono tutti e cinque molto importanti
e non dovresti mai saltarne uno!

Mangiare a colazione fornisce al tuo corpo
la giusta energia e la carica di nutrienti
per affrontare la giornata: **zuccheri, fibra,**
proteine, grassi, vitamine e **sali minerali.**

Servono tutti!

I tuoi organi hanno digiunato tutta la notte...
Perché tenerli ancora in punizione?



Cosa posso mangiare la mattina?

**SCEGLI OGNI MATTINA
L'ABBINAMENTO CHE PREFERISCI**

ALIMENTI

1 fetta di pane	1 bicchiere di latte	1 frutto medio (arancia, mela, pera, pesca)
1 fetta di pane	1 vasetto di yogurt bianco	2 frutti medi (tipo albicocche, susine, prugne)
1 fetta di pane e cioccolato spalmabile	Bevande vegetali	10 frutti piccoli (tipo fragole, ciliegie, lamponi)
1 pancake	½ tazza da tè di ricotta	4 mandorle secche
4 biscotti	1 uovo	1 frutto medio
2 fette biscottate	2 fette di prosciutto	spremuta
1/2 bicchiere di cereali	2 fette di bresaola	2 kiwi
1 fetta di crostata o di ciambellone	Latte o yogurt	

Tabella presa dal libro "Fair Play a Tavola"
con la supervisione del Campus Biomedico di Roma

LO SPUNTINO

Lo puoi fare a metà mattina o nel pomeriggio:
è un momento importante perché **interrompe
il digiuno** e ti aiuta ad arrivare a pranzo o a cena
senza troppa fame...

non vorrai azzannare il piatto quando arrivi
a tavola!

Lo spuntino ideale deve essere **leggero, molto
digeribile** e con **pochi zuccheri**...

scegli una di queste combinazioni!



Scegli una di queste combinazioni!



ALIMENTI

BIBITE

1 frutto fresco	1 succo di frutta 100% frutta
1 sacchetto di frutta secca con guscio (circa 10 mandorle/ noci/ nocciole/pistacchi senza sale)	acqua
1 pacchetto di crackers integrali o ad esempio fatti a casa con olio extra vergine di oliva	1 estratto con 1 frutto e verdura
3-4 biscotti fatti in casa	acqua
1 bicchiere di macedonia fresca	acqua
1 fetta di pane con la marmellata	acqua
1 barretta di cocco e cioccolato fatte in casa	1 spremuta
1 pezzo di focaccia bianca fatta con lievito madre	1 spremuta
1 quadratino di cioccolata fondevole con 1 frutto	acqua

Tabella presa dal libro "Fair Play a Tavola"
con la supervisione del Campus Biomedico di Roma

LA MERENDA LA FACCIO IO!

Con l'aiuto di un adulto taglia la **frutta** che preferisci in piccoli pezzi, mettila in una ciotola e spremi sopra

il **limone**.

Lascia la macedonia riposare **20 minuti** in frigorifero e poi mangiala insieme alla tua famiglia!

Non serve aggiungere lo zucchero, il limone tirerà fuori lo zucchero contenuto nella frutta... vedrai quanto è buona!

Fai attenzione a...



YOGURT CONFEZIONATI AL GUSTO DI FRUTTA

perchè contengono troppi zuccheri aggiunti. Meglio scegliere lo yogurt bianco e aggiungere tanta frutta fresca!



BEVANDE ZUCCHERATE

piene di coloranti e con troppi zuccheri semplici!

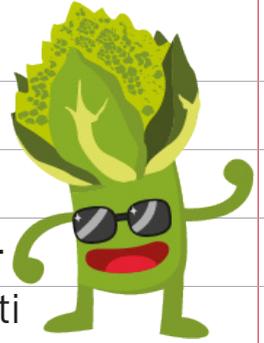


SUCCHI CONFEZIONATI AL GUSTO DI FRUTTA,

preferisci le spremute naturali!



IL PRANZO



È il pasto **più importante** della giornata.

Quasi la metà dell'energia e dei nutrienti devi assumerli durante questo pasto.

I carboidrati attraverso la **pasta** o il **pane** o i **cereali** come ad esempio orzo, riso o farro.

Le proteine, poche ma buone, attraverso **pesce**, **carne**, **uova** e **legumi**, come i piselli, le lenticchie o i fagioli. Le preziose vitamine e i sali minerali grazie alla **frutta** e alla **verdura**.

E non dimenticare di bere acqua!



LA CENA

A cena devi **mangiare di meno** rispetto al pranzo perché la giornata sta per finire e presto andrai a riposare.

I tuoi muscoli non dovranno fare particolari sforzi...a meno che tu non abbia un incubo paurosissimo che ti faccia correre nel letto!

L'ideale sarebbe mangiare un bel **minestrone di verdure** o la **pasta** o delle **patate**.



A queste aggiungi un secondo e tante verdure condite con **olio extra vergine di oliva a crudo**. La frutta non deve mancare mai.

RICORDA: a cena fai le porzioni più piccole!

ALIMENTI

4-6 anni

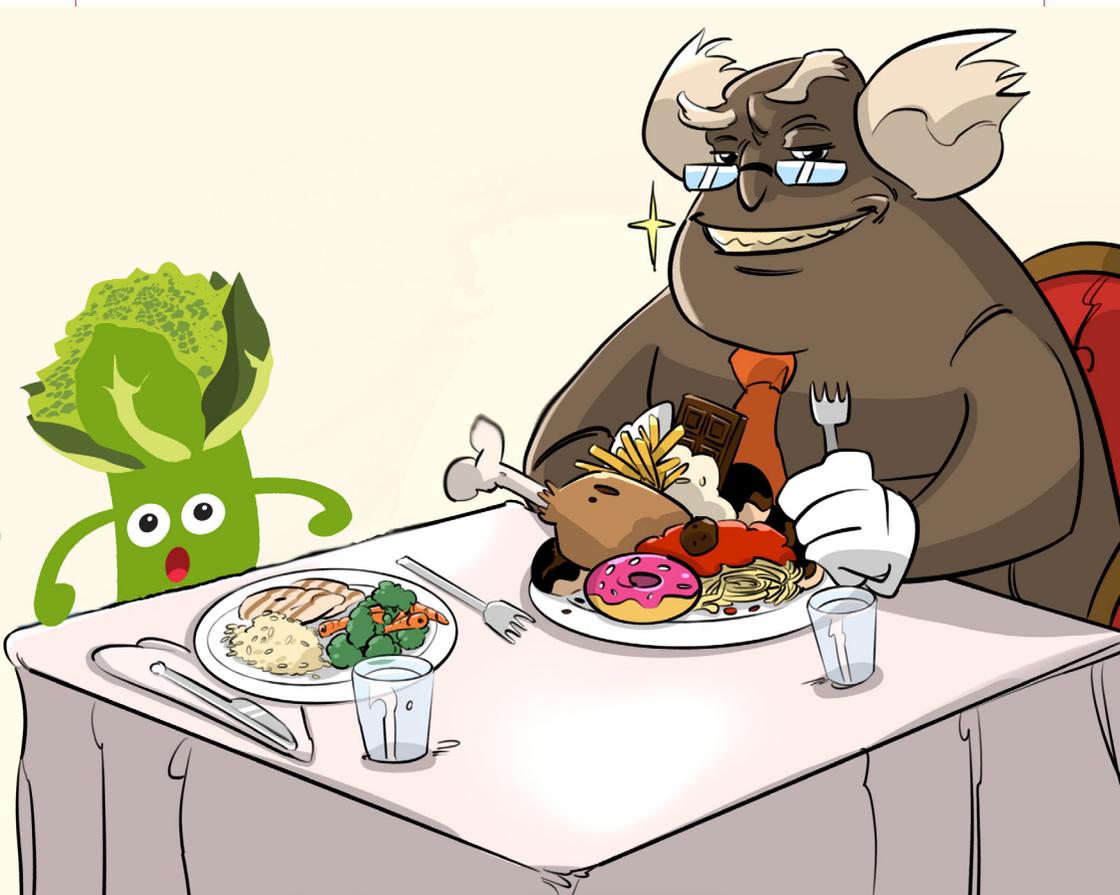
7-10 anni

11-13 anni

Pasta e cereali	50g	70g	100g
Parmigiano	5g	10g	10g
Secondi piatti (a scelta tra: carne, pesce, legumi, formaggi magri, prosciutto o uova)	45g	80g	100g
Verdure fresche (es. insalata) oppure da cuocere	40g 120g	50g 150g	50g 200g
Pane	40g	50g	50g
Frutta fresca	80g	100g	120g
Olio Extra Vergine di Oliva per condire	10g	15g	20g

Tabella presa dal libro "Fair Play a Tavola"
con la supervisione del Campus Biomedico di Roma

SE MANGI BENE...



...A TAVOLA NON S'INVECCHIA!