

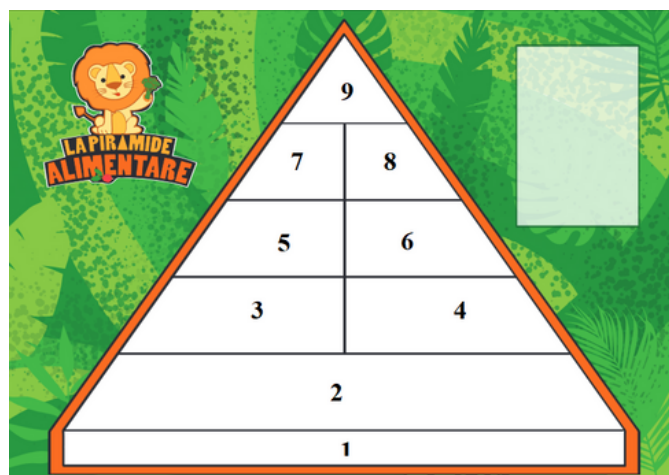
LA PIRAMIDE ALIMENTARE

AREA BAMBINI E GIOVANI



COME COMPILARE LA PIRAMIDE ALIMENTARE DEL CONOSCI CIO' CHE MANGI?

- Al **numero 1** della Piramide Alimentare vanno inseriti il bere l'acqua (1,5-2 L al giorno) e lo svolgimento dell'attività fisica.
- Al **numero 2** va inserito il consumo di cereali attraverso pasta, pane, riso e altri cereali. Il consumo dei cereali è giornaliero da 1 a 4 porzioni al giorno. È importante ricordare che sono preferibili i cereali integrali alle farine bianche, che dovrebbero essere sempre più ridotte. È quindi preferibile orientarsi su riso, farro, orzo e pane e pasta di farine integrali.
- Al **numero 3** bisogna inserire il consumo di verdure, cotte e crude, con almeno 2 porzioni al giorno. Quando le verdure sono cotte, è preferibile non perdere l'acqua di cottura che contiene i principi nutritivi rilasciati a causa del calore.
- Al **numero 4** va inserita la frutta. Consumarne 1-2 porzioni al giorno; di solito si indica che sia preferibile mangiarne lontano dai pasti principali.
- Al **numero 5** vanno inseriti latte e derivati, preferibilmente a ridotto contenuto di grassi, di cui assumerne da 1 a 3 porzioni al giorno.
- Al **numero 6** si inserisce il consumo giornaliero di olio di oliva, preferibilmente extra vergine, 3-4 cucchiaini al giorno e il consumo di frutta a guscio e oli e semi vegetali con 1-2 porzioni al giorno.
- Al **numero 7** va inserito il consumo di carne bianca (pollo, tacchino, ecc.) con 2 porzioni settimanali e il consumo di pesce (preferibilmente azzurro e di piccole dimensioni) e frutti di mare con almeno 2 porzioni settimanali.
- Al **numero 8** inseriamo il consumo di uova con porzioni da 2 a 4 a settimana, e legumi con almeno 2 porzioni a settimana. Ricordiamo che i legumi sono proteici e quindi è possibile alternarli con il consumo di carne bianca.
- Infine al **numero 9** della nostra piramide si inserisce il consumo mensile di carne rossa e dolci e salumi.



È chiaro che queste sono indicazioni orientative. Ciò che è più importante ricordare è: preferire cibi naturali ai cibi confezionati/ industriali/artificiali; variare spesso l'alimentazione: alternare diverse tipologie di frutta, verdura, cereali, legumi, pesce, latticini in modo da garantire all'organismo l'apporto di diversi principi nutritivi e abituare i bambini ai diversi gusti; ridurre al minimo il consumo di zuccheri raffinati e farine bianche, preferendo in entrambi i casi l'integrale; bere tanta acqua; fare attività fisica; rispettare il consumo di porzioni suggerite. La dieta non deve essere rigida, mangiare ogni tanto qualcosa di più o sgarrare con un dolce o un salume in maniera più frequente (ad esempio) non compromette la salute. Ciò che mette a rischio il benessere sono le abitudini alimentari scorrette.