



Ministero della Salute



Ministero dell'Istruzione
dell'Università e della Ricerca



guadagnare
salute

www.salute.gov.it

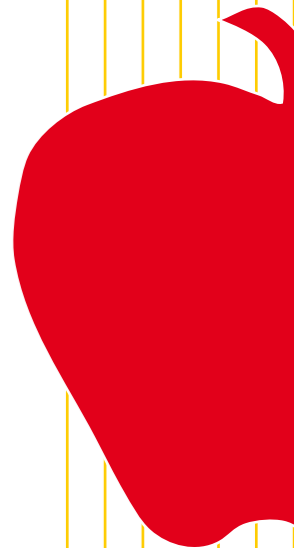


Istituto Nazionale
di Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione



Forchetta
e Scarpetta

Il piacere del movimento
e della buona alimentazione



Una buona e corretta alimentazione è necessaria per assumere **tutte le sostanze utili al nostro corpo.**

Alimentarsi bene è facile: significa **mangiare di tutto, senza esagerare** nelle quantità e consumando **frutta e verdura più volte al giorno.**

Cercare di avere **un'alimentazione variata** è fondamentale, poiché non esiste l'alimento completo che contiene tutte le sostanze nutritive a noi necessarie!

Per averle in giuste quantità, il modo più semplice e sicuro, **è quello di alternare il più possibile i diversi alimenti** che abbiamo a disposizione.

Attraverso il cibo, il nostro corpo riceve ciò che gli serve per vivere bene :

PROTEINE ● CARBOIDRATI ● GRASSI ● VITAMINE
SALI MINERALI ● ACQUA

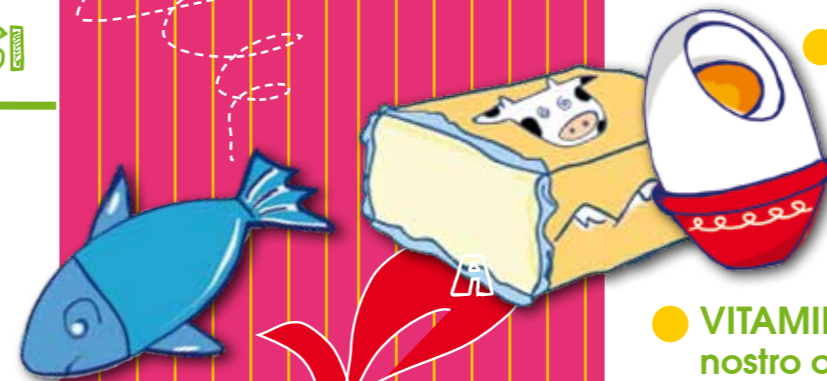
INGREDIENTI NASCOSTI E PREZIOSI

- **PROTEINE:** sono componenti importanti del nostro corpo; costruiscono e rinnovano tessuti e organi (ad esempio: muscoli, pelle, ossa) e sono utili per la **digestione** e le **difese immunitarie**. Le troviamo in **alimenti** sia di **origine animale** (carne, pesce, uova, latte e formaggio) che di **origine vegetale** (legumi e cereali).
- **CARBOIDRATI:** sono degli zuccheri, divisi in **semplici e complessi**. Gli zuccheri semplici danno subito energia al corpo e sono importanti per il buon funzionamento del **cervello** e dei **globuli rossi**. Sono presenti nello **zucchero**, nel **miele**, nella **marmellata**, negli sciroppi e nei dolci ed in piccole quantità, anche nella **frutta** e nel **latte**. I carboidrati complessi sono l'amido e le fibre.

L'**AMIDO**, che rilascia energia più lentamente, si può trovare nei **cereali** (come pane, pasta, riso, prodotti da forno e patate).

Le **FIBRE** sono presenti soprattutto nei **legumi**, nella **frutta**, nella **verdura** e nei **cereali integrali** e sono utili per la **funzionalità dell'intestino**.

4



- **GRASSI:** sono importanti, ma vanno consumati in **piccole dosi!**

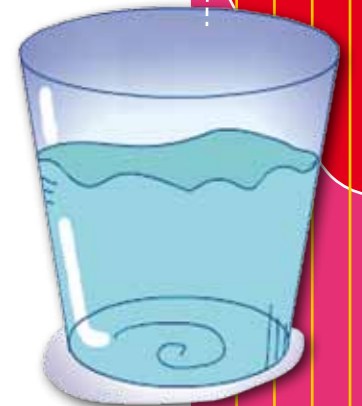
Li troviamo nell'**olio di oliva** e di **semi**, nel **burro** e nella **margarina**, ma anche nei **formaggi**, nei **salumi**, nelle **uova** ed in molti **prodotti confezionati**.

- **VITAMINE:** contribuiscono al buon **funzionamento del nostro organismo**. Sono tante ed **indispensabili ad ogni età**, si trovano in molti alimenti, ma in particolare nella **frutta** e nella **verdura**. Ogni vitamina ha per nome una lettera dell'alfabeto (come A, B, C, D).

- **SALI MINERALI:** (come VITAMINE, FERRO, CALCIO, POTASSIO, FOSFORO): sono **indispensabili al nostro corpo**, si trovano sia nei **cibi vegetali** che in quelli **animali**.

- **ACQUA:** è la sostanza fondamentale per la vita, costituisce i **3/4 del nostro peso** e contiene sali minerali! E' **indispensabile** per **regolare** la **temperatura del corpo**, per **eliminare scorie** e **tossine**, per la **circolazione** e la **costruzione dei tessuti**. Si può assumere **bevendo o mangiando frutta e verdura!**

5



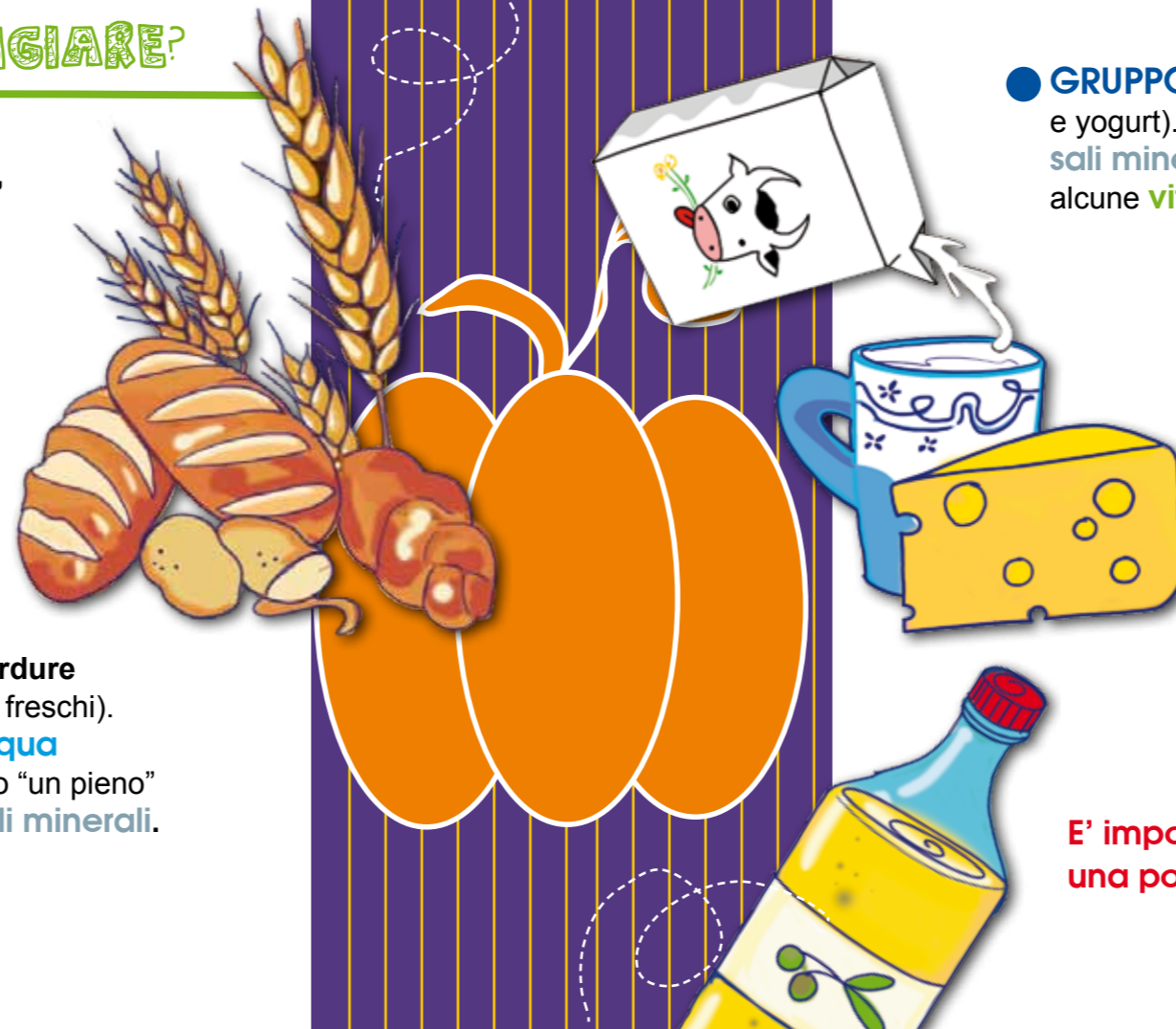
COSA POSSIAMO MANGIARE?

Proteine, Carboidrati, Grassi, Vitamine, Sali Minerali e Acqua sono contenuti negli alimenti, che si dividono in 5 GRUPPI.

- **GRUPPO 1:** cereali e derivati, tuberi (come pane, pasta, riso, mais, orzo, farro, prodotti da forno e patate). Forniscono **carboidrati complessi** (amido e fibre), **proteine vegetali**, e **vitamine** del complesso B.

- **GRUPPO 2:** frutta e verdure (ortaggi, frutta e legumi freschi). Forniscono molta **acqua** e **fibre** e assicurano "un pieno" di **vitamine** e **sali minerali**.

6



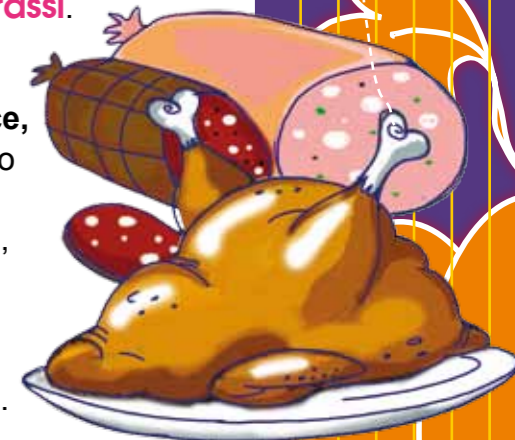
- **GRUPPO 3:** latte e derivati (latticini, formaggi e yogurt). Forniscono **proteine animali**, **sali minerali** (soprattutto calcio), **vitamina A**, alcune **vitamine** del complesso B e **grassi**.

- **GRUPPO 4:** carne, pesce, uova e legumi. Forniscono **proteine**, **sali minerali** (come ferro, zinco, rame), **grassi** e **vitamine** del complesso B. I legumi forniscono, inoltre, buone quantità di **amido** e **fibre**.

- **GRUPPO 5:** grassi da condimento (olio e grassi da condimento). Forniscono **grassi**, **vitamine A, D, E e K**.

E' importante mangiare ogni giorno almeno una porzione dei cibi di ogni gruppo.

7



COLAZIONE E MOVIMENTO... per avere una marcia in più!

Iniziamo la giornata
con una buona prima colazione!

Si può scegliere tra **latte** o **yogurt**
con **pane** (o fette biscottate
o qualche biscotto, o cereali)
ed un **frutto**.

Così la giornata inizierà con vitalità
e si eviterà di arrivare stanchi
ed affamati a pranzo!

**Saltare la colazione può anche creare
difficoltà di concentrazione e di memoria.**



DIAMO COLORE... alle nostre giornate!

Frutta ed ortaggi

E' importante fare in modo che la nostra
alimentazione preveda questi cibi **più volte
al giorno**. Sono così tanti da permettere
una grande varietà; **in ogni stagione**,
infatti, possiamo avere una **tavola colorata
da tanti ortaggi e frutti diversi!**

Mangiare frutta ed ortaggi significa
non stancarsi mai dello stesso cibo.
Sono un'ottima merenda per bambini
e ragazzi.

Ogni pasto o spuntino è l'occasione buona
per mangiarli, sono ricchi d'**acqua** e
vitamine, poveri di calorie e forniscono
un pieno di antiossidanti, che hanno
una funzione protettiva e difensiva
dell'organismo.

A hand in a blue sleeve is shown holding a bunch of green leafy vegetables, possibly spinach or kale, over a white shopping bag. The background is blue with vertical lines and yellow wheat stalks.

**E' meglio scegliere
frutta e ortaggi
di stagione e, se
possibile, coltivati
a breve distanza
da dove vengono
consumati: SONO PIÙ
BUONI E SANI!**

MOVIMENTO per stare in forma

Per divertirsi e mantenersi in **FORMA** e **PIENI D'ENERGIA** è bene dedicare un po' di tempo, ogni giorno, all'attività fisica.

Passeggiare, andare in bicicletta, stare all'aria aperta, muoversi a piedi, praticare uno sport, oltre ad **essere divertente**, fa **bene alle ossa**, al **cuore** e **aiuta a mantenere un giusto peso**.

Fare movimento significa anche **ossigenare il cervello** e **ricaricarlo di nuove energie** da investire nel resto della giornata.

Qualsiasi attività motoria, svolta con regolarità e costanza aiuta tutta la famiglia a stare bene!

10 REGOLE D'ORO DA RICORDARE

- 1 Fare sempre una buona **prima colazione**
- 2 A tavola **variare il più possibile** le scelte
- 3 Consumare 2-3 frutti e 2 porzioni di verdura ogni giorno
- 4 Un **frutto** o un **ortaggio** (finocchio, carota, sedano, ecc.) possono essere un ottimo spuntino
- 5 Consumare ogni giorno i **cereali** (pane, pasta, riso, ecc.)
- 6 Mangiare almeno due volte a settimana **legumi secchi o freschi**
- 7 Mangiare spesso il **pesce**
- 8 Preferire l'**acqua** quando si ha sete
- 9 Evitare le bevande zuccherate
- 10 Fare ogni giorno un po' di **movimento** (camminare, salire e scendere le scale, andare in bicicletta, ecc.)

CON LA COLLABORAZIONE DI

Daniela Galeone, Maria Teresa Menzano,
Maria Teresa Scotti (Ministero della Salute).

Mariateresa Silani, Silvana Teti

(Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca).

Chiara Cattaneo, Barbara De Mei, Anna Lamberti,

Angela Spinelli (Istituto Superiore di Sanità – ISS).

Dina D'Addesa (Istituto Nazionale di Ricerca
per gli Alimenti e la Nutrizione - INRAN).