

Le 10 regole di una sana alimentazione

Noi alunni della classe 4[^] A nel mese di febbraio abbiamo partecipato al progetto di educazione alimentare "Ma sai cosa mangi...?". Abbiamo imparato a leggere le etichette dei prodotti alimentari e quindi a saper scegliere gli alimenti "idonei" cioè quelli consentiti a noi bambini e a nutrirci correttamente per una sana crescita.

Con l'aiuto della nostra maestra e della nutrizionista abbiamo elaborato il decalogo del buon mangiare ,dove abbiamo elencato le 10 regole da seguire per una sana alimentazione. Provate anche voi...

Valori medi nutrizionali per 100 ml	
Valore energetico	3404 kJ/808 kcal
Proteine	0 g
Carboidrati	0 g
Grassi	92 g
di cui acidi saturi	8 g
acidi monoinsaturi	16 g
acidi polinsaturi	63 g
di cui Omega 3	49 g
di cui Omega 6	14 g
Colesterolo	0 mg

1. Leggere sempre con attenzione le etichette dei prodotti alimentari, soprattutto l'elenco degli ingredienti;

2. Fare sempre la PRIMA COLAZIONE:
è il pasto principale

della giornata. La colazione completa è composta da una bevanda calda, preferibilmente il latte, un prodotto da forno (preferire i biscotti secchi, non consumare i biscotti farciti), un frutto. Non aggiungere al latte il caffè.



3. Per condire utilizzare l'olio extra vergine d'oliva preferibilmente crudo. Tra gli oli di semi scegliere quello di mais, arachide e di girasole, evitare il consumo di oli di semi vari;



4. Mangiare ogni verdura, significa 5 e verdura di



giorno la frutta e la almeno 5 porzioni (che volte). Preferire frutta stagione.



5. Al pomeriggio facciamo la merenda, ma qualche volta dimentichiamoci della nutella e preferiamo frutta o macedonia con frutta fresca di stagione, fette biscottate con marmellata,

pane e miele, pane burro e zucchero, pop corn fatti in casa, frullato di frutta, spremuta (consumata subito dopo la preparazione), yogurt, un bicchiere di latte con qualche biscotto;

6. Cercare di evitare i JUNK FOOD, cibi troppo ricchi di grassi di pessima qualità nutrizionale, troppo ricchi di zuccheri, di sale, di additivi alimentari (patatine busta, soprattutto quelle aromatizzate, merendine caramelle coloratissime...), insomma QUESTI SONO DEI CIBI STOP !!! Junk food significa CIBO SPAZZATURA.



7. Cercare di evitare i prodotti alimentari che contengono oli vegetali idrogenati e oli vegetali.....

8. Ogni giorno bisogna fare colazione, pranzo, cena (MOMENTI ALIMENTARI OBBLIGATORI) e due merendine. Non bisogna continuare a mangiare!!



9. I bambini non devono assolutamente bere alcolici e bevande tonico nervine(caffè).
10. Bisogna cercare di seguire un'alimentazione variata e mai monotona. Ridurre il consumo di carne (deve essere mangiata tre volte alla settimana). E al posto della carne mangiare qualche volta i legumi.

Ricordarsi di bere solo acqua, oppure tante tisane o infusi alla frutta.

Eccezionalmente coca cola e bevande gassate. E bere la coca cola a stomaco pieno!!!

E poi ritornare in cucina! È un meraviglioso laboratorio dove si può sperimentare e



divertirsi! Evitiamo così la pasticceria industriale.

Alunni classe 4[^] A S. Biagio Codogno

Anno scolastico 2009/2010