

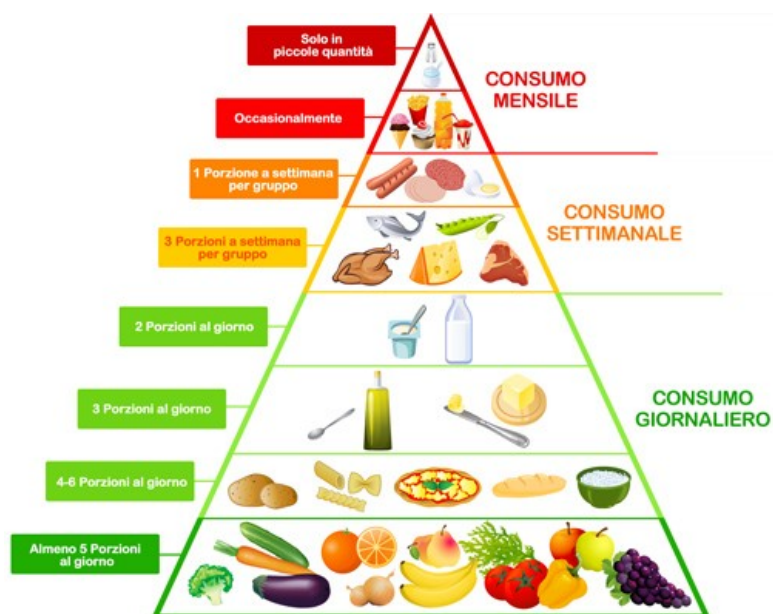
# EDUCAZIONE ALIMENTARE



L'educazione alimentare pone le basi per un corretto regime dietetico, indispensabile all' organismo per il mantenimento dello stato di salute e di benessere.

Le regole di buona educazione alimentare dovrebbero essere seguite da tutti: nei paesi industrializzati una buona fetta di popolazione registra un apporto insufficiente di alcuni micro-nutrienti indispensabili.

## LA PIRAMIDE ALIMENTARE



**La piramide alimentare è un grafico concepito per invitare la popolazione a seguire dietetici consigli da un organismo o una società qualificata in materia e salute. Si parte dal presupposto che gli alimenti situati al vertice della piramide sono quelli che si dovrebbero mangiare di meno, invece quelli che sono posti alla base della piramide si dovrebbe mangiare più spesso.**

**Come si può notare dall'immagine la frutta e la verdura andrebbero consumate quotidianamente, al contrario di dolci e insaccati e cibi particolarmente zuccherati e salati, bisogna mangiare 3 volte alla settimana i cibi al centro della piramide, per esempio pollo, pesce e formaggio, si dovrebbero mangiare 1 volta alla settimana wurstel, salami e uova.**

### **MASTICARE MOLTO MA LUNGO**

**Masticare gli alimenti a lungo significa preparare il cibo, facilitando la digestione.**

**Mangiare lentamente evita di assumere più spuntini tra i vari pasti della giornata.**

### **L'IMPORTANZA DELLA COLAZIONE**

**Tra i principi dell'educazione alimentare non può certo mancare la colazione, che è il pasto più importante della giornata.**

**Di notte l'organismo è costretto ad un lungo digiuno, dopo 10 ore, per soddisfare la produzione di glucosio, il metabolismo non attinge più glicogeno dal fegato.**



**A pranzo così si assiste  
ad una vera abbuffata.**



**Una buona colazione deve  
fornire circa dal 15% al 20%  
dell'apporto calorico della giornata  
secondo le regole per una buona educazione alimentare.**

### **CIBI CONSERVATI E PRECOTTI**

**Le conserve e gli alimenti precotti offerti dal mercato sono esclusi dalla lista dei cibi prevista da una buona educazione alimentare: spesso infatti contengono additivi dannosi per l'organismo sono poveri di micronutrienti e presentano un indice glicemico superiore all'alimento fresco.**

**...Buon Appetito a tutti!**



**Bellorini Meazza Alberto  
I Caloni Geremia  
Matta Majkol  
Nastase Alex  
Taha Mouatamid  
classe 1<sup>a</sup> EEI**