

AMAPERBENE

Alimentazione per il Benessere



Suggerimenti per i Soggetti in età evolutiva

- 1 **Mangia sano e con gusto, scegliendo ogni giorno cibi che ti piacciono, ma varia le scelte, allo scopo di garantire con l'alimentazione l'apporto di tutte le sostanze nutritive necessarie; la varietà è anche una maggiore sicurezza nei confronti della presenza di sostanze potenzialmente nocive. Variare non è solo possibile, scegliendo senza immotivate esclusioni, ma è anche facile e piacevole, quando si privilegiano gli aspetti organolettici e sensoriali propri dei prodotti tipici e di qualità che caratterizzano la dieta mediterranea e in particolare i sapori della tradizione regionale italiana.**
- 2 **Fraziona l'alimentazione in più pasti durante la giornata, cominciando con una buona colazione al mattino. La prima colazione è importante. Questa deve assicurare almeno il 20% delle calorie totali da assumere durante la giornata; si può scendere al 15% se si fa uno spuntino (5%) a metà mattinata. Scegli latte e derivati; pane o cereali; frutta di stagione.**
- 3 **Non esistono cibi buoni e cibi cattivi: essi però si differenziano per il contenuto calorico. Più alto è il contenuto calorico, più piccola deve essere la porzione ingerita. Evita di mangiare fuori pasto e se lo fai limitati a porzioni molto piccole e alla frutta.**
- 4 **Limita il consumo quotidiano di condimenti e cibi ricchi di grassi animali. Dai la preferenza all'olio di oliva crudo e ad altri oli vegetali. I grassi sono fortemente calorici e devono essere assunti con moderazione. Controlla e riduci al minimo i grassi saturi e i cibi che più ne contengono, come pasticceria, salse, formaggi, salumi.**
- 5 **Dai la preferenza ai carboidrati complessi come pane, pasta, riso, e cibi ricchi di fibre, minerali, vitamine e antiossidanti come frutta, ortaggi, legumi e cereali integrali: questi dovrebbero costituire il 50% dell'apporto calorico. La frutta e la verdura non devono mai mancare ad ogni pasto e il pesce è bene che venga servito almeno 2 volte la settimana.**
- 6 **Bevi acqua liberamente, ma controlla la quantità di bibite che ingerisci; non superare mai in questo caso 1 piccolo bicchiere al giorno. Ricordati che delle bevande alcoliche si può fare tranquillamente a meno. In caso si desideri consumarne, meglio preferire quelle a più basso contenuto di alcol, come il vino e la birra, ingerite in quantità moderate, durante i pasti e in dosi frazionate.**
- 7 **Tieni sotto controllo il consumo di alimenti e bevande dolci; privilegia torte e "merende della nonna" rispetto alle merendine. Ricordati di lavare i denti ogni volta dopo che hai mangiato o bevuto bibite, usando un dentifricio al fluoro.**
- 8 **Riduci il consumo di sale, sia limitandone l'aggiunta come condimento, sia contenendo il consumo di alimenti che ne sono particolarmente ricchi.**
- 9 **Controlla (settimanalmente) il peso corporeo: per mantenerlo nei limiti normali è necessario fare attività motoria regolare e costante e moderare la quantità di calorie assunte con gli alimenti. Essere sovrappeso da soggetti in età evolutiva significa aumentare il rischio di esserlo anche in età adulta.**
- 10 **È consigliabile evitare le cosiddette diete «fai da te», non personalizzate da specifiche indicazioni mediche.**

