



## DANZA NON SOLO PANZA



Ogni pasto deve includere un'equilibrata combinazione di nutrienti essenziali (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali), in modo che l'organismo abbia ogni volta tutto a disposizione.

Tra gli alimenti ricchi di carboidrati, è importante scegliere quelli con un elevato contenuto di fibre, per mantenere la giusta regolarità dell'intestino. I cibi ricchi di fibre sono frutta e verdura, cereali e farine integrali e legumi.

Mangiando alimenti sempre diversificati non sarà difficile avere un adeguato apporto di vitamine e minerali, **soprattutto se si abbonda con la frutta e la verdura.**



Le proteine sono molto importanti, soprattutto per un adolescente che svolge una regolare attività fisica; le fibre muscolari in piena attività hanno un rapido turn-over per cui è indispensabile sostituire le proteine che vengono degradate. Generalmente, si consiglia un apporto di proteine intorno agli 0,8-1gr per kg di peso corporeo. Buone fonti di proteine sono principalmente la carne magra (limitare la carne rossa a 3 volte al mese), il pesce, le uova e i legumi.

Infine, i grassi non dovrebbero superare il 25-30% delle calorie giornaliere, di cui meno del 10% in grassi saturi.

Un'ultima ma fondamentale indicazione è quella di bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno, soprattutto se svolgete un'intensa attività fisica; bere molto favorisce le reazioni metaboliche e aiuta a mantenere depurato l'organismo dalle tossine. Evitate però bibite gassate o succhi di frutta (ad esclusione di quelli 100% succo) in quanto hanno un elevato contenuto di zuccheri o dolcificanti artificiali.



## DANZA NON SOLO PANZA



Ogni pasto deve includere un'equilibrata combinazione di nutrienti essenziali (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali), in modo che l'organismo abbia ogni volta tutto a disposizione.

Tra gli alimenti ricchi di carboidrati, è importante scegliere quelli con un elevato contenuto di fibre, per mantenere la giusta regolarità dell'intestino. I cibi ricchi di fibre sono frutta e verdura, cereali e farine integrali e legumi.

Mangiando alimenti sempre diversificati non sarà difficile avere un adeguato apporto di vitamine e minerali, **soprattutto se si abbonda con la frutta e la verdura.**



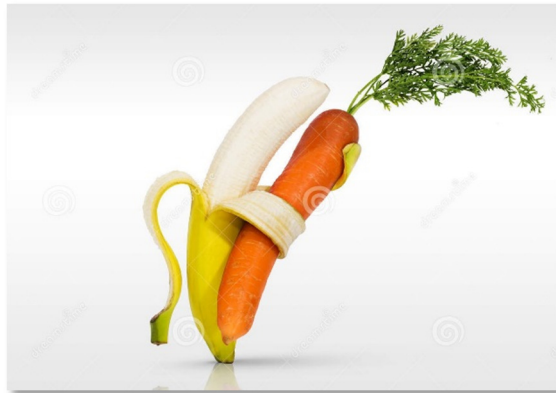
Le proteine sono molto importanti, soprattutto per un adolescente che svolge una regolare attività fisica; le fibre muscolari in piena attività hanno un rapido turn-over per cui è indispensabile sostituire le proteine che vengono degradate. Generalmente, si consiglia un apporto di proteine intorno agli 0,8-1gr per kg di peso corporeo. Buone fonti di proteine sono principalmente la carne magra (limitare la carne rossa a 3 volte al mese), il pesce, le uova e i legumi.

Infine, i grassi non dovrebbero superare il 25-30% delle calorie giornaliere, di cui meno del 10% in grassi saturi (es. 30 g olio d'oliva).

Un'ultima ma fondamentale indicazione è quella di bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno, soprattutto se svolgete un'intensa attività fisica; bere molto favorisce le reazioni metaboliche e aiuta a mantenere depurato l'organismo dalle tossine. Evitate però bibite gassate o succhi di frutta (ad esclusione di quelli 100% succo) in quanto hanno un elevato contenuto di zuccheri o dolcificanti artificiali.

## Le dieci regole per una sana alimentazione

1. Non saltare mai la colazione e assicurarsi di inserire sempre carboidrati complessi e frutta (fresca o succhi di frutta) per avere energia immediata e anche a lungo termine.
2. Mangiare sano a pranzo, con delle scelte salutari tra quelle disponibili nelle mense scolastiche o in qualsiasi posto si vada a mangiare.
3. Se potete portarvi il pranzo da casa, abbondate con frutta e verdura, carboidrati complessi e carne magra.
4. Come spuntino, non mangiare le merendine dei distributori automatici che hanno molte calorie ma pochi nutrienti: portare qualcosa di sano da casa, come uno yogurt o un frutto.
5. Cenare con carne magra, legumi, un paio di verdure, cereali integrali e, se si vuole, dolce a base di frutta.
6. Moderare le porzioni e mangiare più spesso (5-6 pasti al giorno, colazione-pranzo-cena e 2-3 spuntini).
7. Mangiare lentamente. Mangiare con rapidità porta spesso a mangiare troppo, mentre masticare lentamente aiuta la digestione e velocizza il senso di sazietà.
8. Variare molto la dieta, con molta frutta e verdura fresca sempre diversa scegliendo possibilmente prodotti locali e biologici.
9. Cercare di mangiare più spesso a casa e considerare il ristorante o il fast food solo un'uscita occasionale.
10. Limitare gli alimenti confezionati, che tendono ad avere un elevato contenuto di conservanti, zuccheri ed ingredienti artificiali.



## Le dieci regole per una sana alimentazione

1. Non saltare mai la colazione e assicurarsi di inserire sempre carboidrati complessi e frutta (fresca o succhi di frutta) per avere energia immediata e anche a lungo termine.
2. Mangiare sano a pranzo, con delle scelte salutari tra quelle disponibili nelle mense scolastiche o in qualsiasi posto si vada a mangiare.
3. Se potete portarvi il pranzo da casa, abbondate con frutta e verdura, carboidrati complessi e carne magra.
4. Come spuntino, non mangiare le merendine dei distributori automatici che hanno molte calorie ma pochi nutrienti: portare qualcosa di sano da casa, come uno yogurt o un frutto.
5. Cenare con carne magra, legumi, un paio di verdure, cereali integrali e, se si vuole, dolce a base di frutta.
6. Moderare le porzioni e mangiare più spesso (5-6 pasti al giorno, colazione-pranzo-cena e 2-3 spuntini).
7. Mangiare lentamente. Mangiare con rapidità porta spesso a mangiare troppo, mentre masticare lentamente aiuta la digestione e velocizza il senso di sazietà.
8. Variare molto la dieta, con molta frutta e verdura fresca sempre diversa scegliendo possibilmente prodotti locali e biologici.
9. Cercare di mangiare più spesso a casa e considerare il ristorante o il fast food solo un'uscita occasionale.
10. Limitare gli alimenti confezionati, che tendono ad avere un elevato contenuto di conservanti, zuccheri ed ingredienti artificiali.

