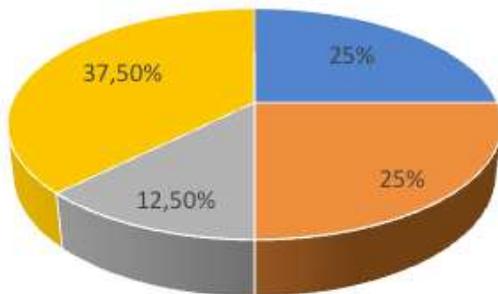
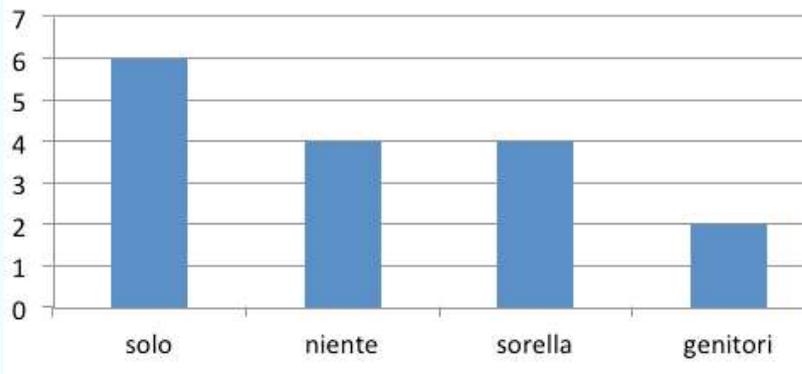


# COME FA COLAZIONE

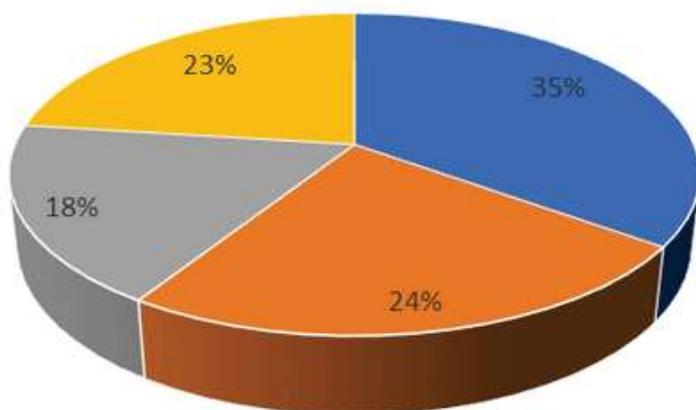
## LA 2 G?

### Con chi fai colazione



■ non fanno colazione      ■ fanno colazione con la propria sorella  
■ fanno colazione con i genitori      ■ fanno colazione da soli

### Prima colazione della II G



■ latte e biscotti      ■ niente      ■ cornetto      ■ latte e cereali

### CON CHI?

La percentuale più alta mangia in solitudine.

Molte volte tendiamo a stare con il cellulare acceso oppure guardiamo la TV mentre siamo a tavola, questa è una abitudine comune che è da eliminare.

Mangiare in compagnia aiuta i nostri occhi, che non sono costretti a fissare uno schermo, e a socializzare con le persone che si vogliono bene.

Parlare con gli altri aiuta anche a svegliarsi dalla tipica sonnolenza mattutina.

Mangiare da soli, dicono alcune ricerche scientifiche, può avere conseguenze sulla salute dell'individuo, che è più portato a sviluppare disturbi alimentari o psicologici, come la depressione.

### CON COSA?

Molti nella classe fanno colazione con latte e biscotti/cereali ed è una cosa buona; mangiare in modo sostanzioso aiuta ad avere energia per tutta la mattina, fino a quando non si arriva al pranzo. Purtroppo però alcuni di noi non mangiano niente. Altri invece mangiano solo un cornetto. Mangiarlo una volta ogni tanto può anche andar bene, se poi diventa un'abitudine può essere pericoloso. Il cornetto è infatti ricco di zuccheri, se poi è farcito diventa davvero rischioso e se viene mangiato quotidianamente può far male.

# La colazione deve rappresentare il 15% del fabbisogno energetico

---

Saltare la colazione è il peggior modo per iniziare la giornata. . Non facendo colazione infatti, il nostro organismo tende a risparmiare l'energia precedentemente incamerata. Di conseguenza ci si sente deboli e durante le lezioni svolte in classe, si presta poca attenzione.

Una scarsa colazione comporta uno spuntino di metà mattina abbondante, e di conseguenza a pranzo non si ha la necessità di mangiare. Non avendo mangiato a pranzo il nostro corpo ha di nuovo bisogno di assumere energia e questo comporta uno spuntino di metà pomeriggio abbondante e quindi una scarsa cena.

Quindi possiamo definire la colazione il pasto più importante della giornata perché è in grado di fornire l'energia necessaria al corpo e al cervello e aiuta ad aumentare il senso di sazietà durante la giornata, favorendo la regolarità dei pasti.

# NON FARE COLAZIONE COMPORTA UN CICLO VIZIOSO CHE COMPROMETTE UNA BUONA ALIMENTAZIONE DURANTE LA GIORNATA

---

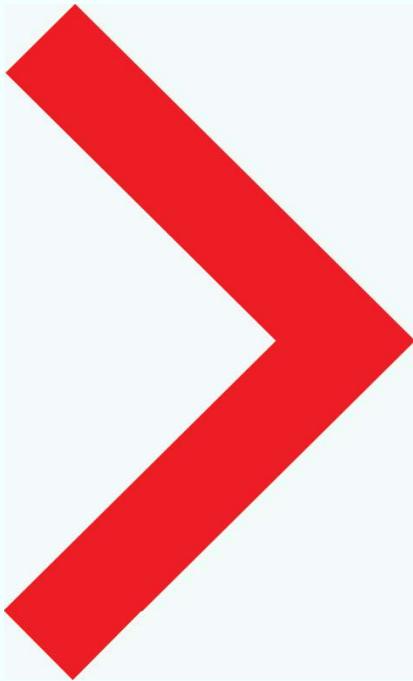
## SCARSA COLAZIONE



## ALCUNE PROPOSTE PER UNA PRIMA COLAZIONE EQUILIBRATA

- una tazza di latte, eventualmente arricchita con orzo o malto, pane o fette biscottate con miele o marmellata
- una tazza di latte con biscotti secchi o integrali
- una tazza di latte o uno yogurt con fiocchi di cereali
- un vasetto di yogurt con frutta fresca e pane
- una tazza di latte con una piccola fetta di torta casalinga alle mele
- una spremuta fresca di agrumi e pane con marmellata o miele

# NO JUNK FOOD!



Il junk food è il cosiddetto "cibo spazzatura" :  
hamburger, kebab, patatine fritte,  
bibite gassate, cibi dolci e salati...  
Questo cibo ha un basso valore  
nutrizionale ed un alto contenuto  
calorico, e a lungo andare provoca  
gravi danni alla salute:

- aumento del rischio di obesità  
e diabete
- aumento del rischio di malattie  
cardiovascolari.

**SCEGLI SEMPRE CIBI SEMPLICI E NATURALI, FRESCHI E  
DI STAGIONE**



# La piramide alimentare

In condizioni normali un adolescente deve assumere tutti i nutrienti (carboidrati, proteine, grassi, acqua, sali).

Il suo fabbisogno energetico è di **2000-2500** calorie al giorno, che possono variare in base all'attività fisica svolta quotidianamente.

Per alimentarsi correttamente bisogna seguire la **dieta mediterranea**, un tipo di dieta basato su cibi semplici e naturali, ricca di verdure e frutta. Alla base della piramide ci sono gli alimenti da consumare quotidianamente e in cima quelli da consumare saltuariamente.



## ...E NON DIMENTICARE DI BERE ACQUA

Bere acqua aiuta a eliminare le tossine e le sostanze di scarto, normalizza la temperatura corporea, disintossica e purifica l'organismo, agevola il trasporto di nutrimento alle cellule, aiuta la digestione e .....tanto altro ancora!

### Quanta acqua bere?

6-8 bicchieri al giorno, pari a 2 litri

### Tutte le acque sono uguali?

No, ogni acqua ha le sue caratteristiche.



# Cosa è il residuo fisso?

*Il residuo costituisce i residui solidi secchi dopo l'evaporazione di una quantità di acqua.*

*Abbiamo confrontato alcune delle più diffuse acque da tavola:*

| MARCA      | SORGENTE                             | RESIDUO FISSO |
|------------|--------------------------------------|---------------|
| Lete       | sorgente in Pratella (CE, Campania)  | 880 mg/l      |
| Sorgesana  | All'interno di aree protette         | 270 mg/l      |
| Ferrarelle | fonte in Riardo                      | 1323 mg/l     |
| Sant'Anna  | Rebruant (Alpi Marittime)            | 22 mg/l       |
| Vera       | Castrocielo (PD,S. Giorgio in basso) | 440mg/l       |
| Uliveto    | Terme (PI, vicopisano)               | 741 mg/l      |



L'acqua Laureatana è l'acqua minerale più "leggera" d'Europa: ha il residuo fisso più basso in assoluto, di appena **14 mg/l**