

NUTRIMENTO E CRESCITA

SUGGERIMENTI PER CONOSCERE GLI ALIMENTI E SAPERE QUANDO E COSA MANGIARE.

SCHEDA ATTIVITÀ 3

COSA SONO GLI ALIMENTI?

Pane, pasta, pesce, frutta, verdura... un mosaico di componenti, ognuno con i suoi **nutrienti**! E sono proprio i nutrienti (carboidrati, proteine, grassi, vitamine, minerali) a dare energia, a far crescere le ossa, i muscoli, gli organi e il cervello!

È un nutriente anche l'**acqua** che è il principale *materiale da costruzione* del nostro corpo: facilita la digestione, aiuta a trasformare il cibo in energia (è il mezzo nel quale avvengono le principali reazioni chimiche), trasporta ossigeno e altri nutrienti, regola la temperatura corporea.



DOMANDA 1

COSA MANGI A PRANZO PRIMA DI FARE ATTIVITÀ MOTORIA O SPORTIVA AL POMERIGGIO?

- A** Un piatto di pasta con il pomodoro, mi piace tanto, e poi la frutta.
- B** La carne e le patate fritte.
- C** Non lo so, quello che capita!

SE HAI RISPOSTO:

- A** Molto bene! La pasta, come il pane, il cous cous e altri prodotti a base di cereali sono perfetti per fornire **energia a lento rilascio** da usare durante gli allenamenti.
- B** Attenzione, potresti non aver abbastanza energia. Inoltre, la digestione più lenta non ti farebbe allenare nel migliore dei modi.
- C** Segui i nostri consigli per diventare un Campione del benessere!

DOMANDA 2

MANGI SPESSO LE LENTICCHIE?

- A** Sì, le mangio sempre.
- B** Le mangio solo a Capodanno.
- C** No, non so cosa siano.

SE HAI RISPOSTO:

- A** Molto bene! Le lenticchie appartengono alla **famiglia dei legumi** (insieme a ceci, fagioli, piselli, soia, lupini, ecc.) e sono la principale fonte vegetale di proteine. È bene alternarle a pesce, carne e uova, principali fonti animali di proteine.
- B** Prova a mangiarle più spesso.
- C** Segui i nostri consigli per diventare un Campione del benessere!

DOMANDA 3

MANGI LA FRUTTA TUTTI I GIORNI?

- A** Sì, la mangio sempre, soprattutto per merenda.
- B** Sì, la mangio, ma solo quella estiva.
- C** No, proprio non mi piace!

SE HAI RISPOSTO:

- A** Molto bene! Un buon **apporto di frutta** garantisce le giuste quantità di zuccheri, fibre, vitamine e sostanze bioattive per crescere bene e in salute.
- B** Prova frutti nuovi e ricorda che ogni stagione ha i suoi frutti.
- C** Segui i nostri consigli per diventare un Campione del benessere!



DOMANDA 4

QUALI SONO GLI ALIMENTI CHE FANNO CRESCERE I TUOI MUSCOLI?

- A** La carne, il pesce, i legumi e le uova.
- B** La bistecca e il pollo arrosto!
- C** La pizza!

SE HAI RISPOSTO:

- A** Molto bene! La carne, il pesce, le uova e i legumi forniscono le **proteine** che servono a costruire i nostri muscoli.
- B** Non solo la carne fa crescere i muscoli, anche pesce, legumi e uova; prova a mangiare anche questi alimenti.
- C** Segui i nostri consigli per diventare un Campione del benessere!



I NOSTRI CONSIGLI PER DIVENTARE UN CAMPIONE DI BENESSERE!

PIÙ DELLA METÀ DEL TUO CORPO È FATTO DI **ACQUA**. RICORDATI CHE DEVI BERNE TANTA: ALMENO 8 BICCHIERI* O 4 BORRACCHE DA MEZZO LITRO AL GIORNO.

LA PASTA, IL PANE, IL RISO, IL FARRO E L'ORZO CONTENGONO CARBOIDRATI (O ZUCCHERI), CHE CI Danno ENERGIA PER CRESCERE, STUDIARE, GIOCARE E FARE SPORT! **ANCHE LA FRUTTA, IL MIELE E I DOLCI** CONTENGONO ZUCCHERI E BISOGNA CONSUMARLI NELLE GIUSTE QUANTITÀ E AL MOMENTO OPPORTUNO. AD ESEMPIO, PRIMA DEGLI ALLENAMENTI UN PIATTO DI PASTA O RISO CON OLIO E POMODORO È LA SCELTA PIÙ GIUSTA: VA MANGIATO ALMENO DUE ORE PRIMA DELL'ATTIVITÀ FISICA, COSÌ DA DIGERIRLO AL MEGLIO E ASSORBIRE TUTTA LA SUA ENERGIA!

LA CARNE, IL PESCE, LE UOVA E I LEGUMI FORNISCONO LE PROTEINE CHE SERVONO A COSTRUIRE I NOSTRI MUSCOLI, A FAR CIRCOLARE L'OSSIGENO DAI POLMONI AL SANGUE E A FAR RESPIRARE IL NOSTRO CORPO. AIUTANO, INOLTRE, GLI ANTICORPI A DIFENDERCI DALLE MALATTIE.

LA FRUTTA E LA VERDURA SONO RICCHE DI VITAMINE E SONO INDISPENSABILI PER IL NOSTRO ORGANISMO, PER QUESTO BISOGNA MANGIARLE SPESSO.

CI SONO TANTI MODI GUSTOSI E DIVERTENTI DI PREPARARE PIETANZE COMPLETE E INNOVATIVE. DIVERTITI CON I TUOI GENITORI AD INVENTARE NUOVE RICETTE! E RICORDA...

NON MANGIARE SEMPRE GLI STESSI CIBI! BISOGNA MANGIARE DI TUTTO, PERCHÉ ABBIAMO BISOGNO DI TANTI NUTRIENTI DIVERSI E NON C'È UN SOLO ALIMENTO CHE LI CONTENGA TUTTI.

SE AGGIUNGI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA AI TUOI PIATTI FARAI IL PIENO DI ACIDI GRASSI MONO E POLINSATURATI, FONDAMENTALI PER LA STRUTTURA DELLE CELLULE (SOPRATTUTTO DURANTE LA CRESCITA), NEL FORNIRE ENERGIA, PROTEGGERE LE ARTERIE E FACILITARE LA DIGESTIONE.

*Volume di un bicchiere 200 ml

