

# 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 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.
- 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 BORRACCIE 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, PER STUDIARE, PER GIOCARE E PER FARE SPORT! ANCHE LA FRUTTA, IL MIELE E I DOLCI CONTENGONO ZUCCHERI E BISOGNA CONSUMARLI NELLE GIUSTE QUANTITÀ E AL MOMENTO OPPORTUNO. PER ESEMPIO, PRIMA DEGLI ALLENAMENTI, UN PIATTO DI PASTA O RISO CON OLIO E POMODORO È LA SCELTA PIÙ GIUSTA E VA MANGIATO ALMENO DUE ORE PRIMA PER Digerirlo 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 INDISPENSABILI PER IL NOSTRO ORGANISMO; PER QUESTO BISOGNA MANGIARLE SPESSO. DIVERTITI CON I TUOI GENITORI AD INVENTARE NUOVE RICETTE!

CI SONO TANTI MODI GUSTOSI E DIVERTENTI DI PREPARARE PIETANZE COMPLETE E INNOVATIVE. 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 POLINSATURI, 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

la campagna informativa di

**Scuola Attiva**  
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

**SPORT**  
E SALUTE