

Controlla il peso e mantieniti attivo



- Mantieni un buon livello di **attività fisica**
- Distribuisci l'alimentazione nell'arco della giornata, partendo con una **adequata colazione**, rispettando i pasti principali intervallati da uno **spuntino a metà mattina e metà pomeriggio**
- In caso di soprappeso: riduci le entrate energetiche mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico ed alto potenziale saziante, come frutta e verdura
- Aumenta le "uscite" energetiche svolgendo una maggiore attività fisica: camminare o usare la bici invece di usare motorino o auto, salire e scendere la scale invece di servirsi dell'ascensore, ecc...
- Evita le diete drastiche del tipo "fai da te", dannose per la salute



Quanti grassi, quali grassi

- **Moderla la quantità nel consumo di grassi ed oli da condimento**, preferendo quelli di origini vegetale e soprattutto l'olio extravergine di oliva
- **Moderla il consumo di grassi di origine animale** (burro, lardo, strutto, panna, ecc...)
- Usa i **grassi da condimento preferibilmente a crudo**, limitando il ricorso alla frittura e a cotture prolungate; inoltre, evita di utilizzare nuovamente grassi già cotti
- **Aumenta** la frequenza del consumo del **pesce**
- **Preferisci carni magre**, sempre nelle giuste quantità, eliminando il grasso visibile (es: la pelle del pollo, il grasso del prosciutto....)
- Se fai largo uso di latte, preferisci quello scremato o parzialmente scremato. In questa forma il latte non perde il contenuto in calcio
- Scegli i formaggi e i latticini a minor contenuto di grassi e consuma porzioni ridotte
- **Controlla**, attraverso la lettura delle **etichette** nutrizionali, il contenuto di grassi, in particolare di quelli saturi (principalmente grassi di origine animale) più dannosi per la salute

Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

- Consuma regolarmente, ma senza esagerare, carboidrati come pane, pasta e derivati oppure cereali preferendo quelli integrali per un più elevato contenuto in fibra.
- Evita di aggiungere troppi condimenti grassi
- Consuma **quotidianamente almeno 5 porzioni di frutta e verdura fresca**
- **Aumenta** il consumo di **legumi** sia cotti che crudi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave, soia) avendo cura di limitare le aggiunte di oli e grassi, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie.



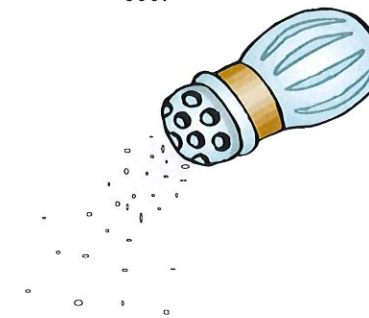
Zuccheri e dolci: come e quanti



- Stai attento alla quantità e alla frequenza di consumo di alimenti e bevande dolci, nella giornata, per non superare la quota di zuccheri consentita, limitati ad **un alimento dolce al giorno** (es. biscotti, crostate)
- Utilizza in **quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane** o sulle fette biscottate (quali marmellate, miele, creme)
- Limita il consumo di caramelle, cioccolatini, torroni, chewingum, ecc. Lavarsi sempre i denti dopo il consumo di alimenti contenenti zucchero

Il sale? Meglio non eccedere

- **Limita l'uso del sale** in tavola tenendo presente che in natura il sodio (contenuto nel sale nella misura del 40%) è già presente in quasi tutti gli alimenti
- Dai la preferenza ad erbe e spezie aromatiche rispetto a condimenti ricchi di sodio, come salse, dadi da brodo ecc.



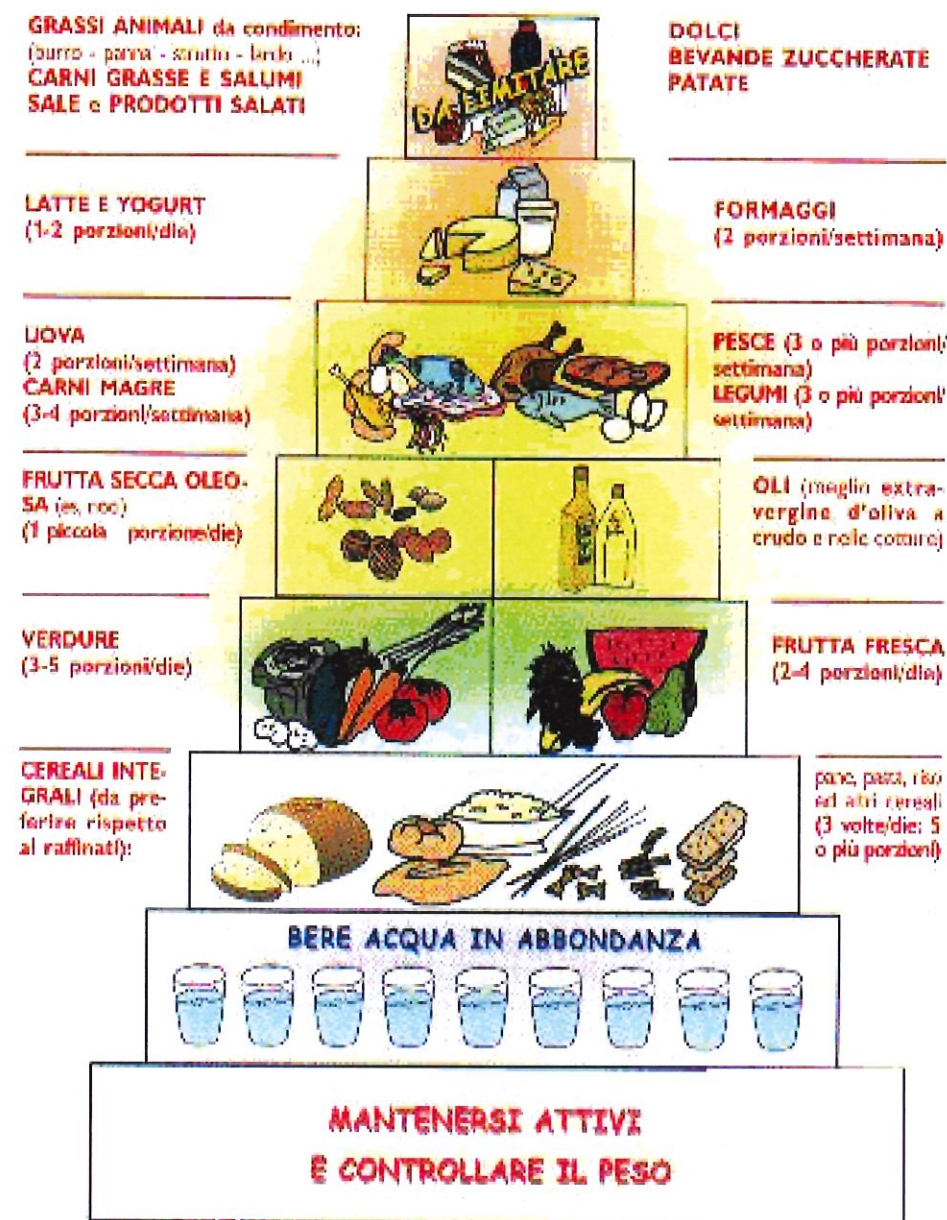
- Nell'uso di prodotti trasformati, dai la preferenza a quelli con minore contenuto di sale (es. pane senza sale) e consuma meno frequentemente quelli molto salati (es. cibi in salamoia o sotto sale, alcuni insaccati, formaggi, snack salati, ecc.)
- Nell'uso domestico **preferisci sale iodato**

Bevande alcoliche

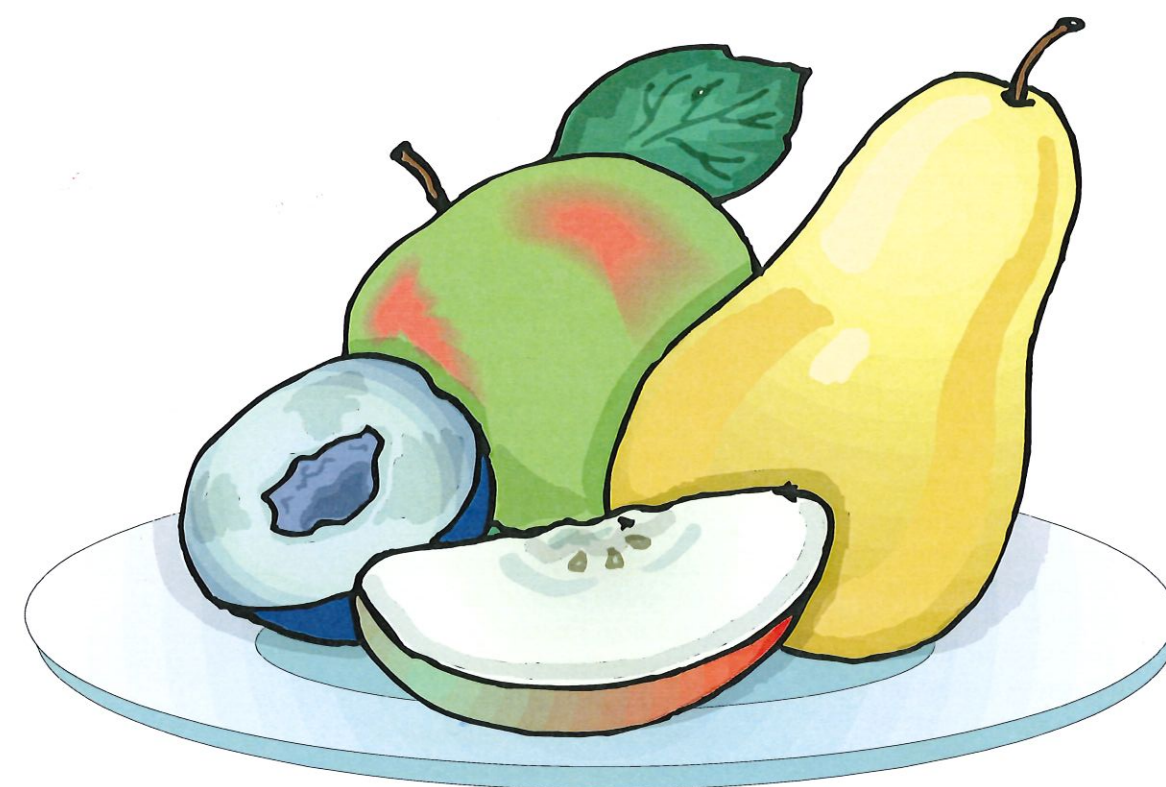
- Evita del tutto l'assunzione di alcool. L'alcool è una sostanza tossica che viene metabolizzata in maniera completamente efficace solo in età adulta
- Ricorda che un bicchiere piccolo di superalcolico contiene la stessa quantità di unità alcoliche di un bicchiere di birra o di un bicchiere di vino. **(40 ml di superalcolico = 330 ml di birra = 125 ml di vino = 80 ml di aperitivo)**
- Le nuove bevande create al gusto di frutta contengono le stesse unità alcoliche di una lattina di birra
- La legge italiana vieta la vendita di bevande alcoliche ai minori di anni 18.

Variare l'alimentazione

- Per garantire l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili, è necessario **variare il più possibile le scelte alimentari** (pesce, legumi, carne, frutta, verdura ...) alternando i vari alimenti nei diversi pasti della giornata
- Alternare le scelte alimentari significa non solo soddisfare maggiormente il gusto e combattere la monotonia dei sapori, ma anche evitare squilibri nutrizionali



Una sana alimentazione italiana



Tratto da "Cibo dei piccoli... salute dei grandi" Maurizio Iaia Editeam (modificata)

A cura di:
Dipartimento Cure Primarie - Cesena
U.O. Pediatria e Consultorio Familiare - Cesena
Pediatria di Comunità

Dipartimento Sanità Pubblica
U.O. Epidemiologia e Comunicazione - Cesena
Ufficio Educazione alla Salute - Progetto Scuole