



Progetto Quadrifoglio: educare alla salute

Molte persone hanno idee sbagliate sull'alimentazione, su ciò che fa bene e ciò che fa male, così finiscono per fare



un'alimentazione poco corretta e nutrire nel modo sbagliato i figli. La maggioranza degli italiani, infatti, mangia troppo, e mangia anche poche verdure, poca frutta, pochi legumi. Una tale alimentazione è la principale causa di obesità e stitichezza da bambino, e, da grande, di infarto, tumori, ictus, ecc.

Poiché le abitudini alimentari si prendono da bambini, conviene abituarsi fin da piccoli a mangiare correttamente per stare sempre in buona salute. Di seguito sono riportate pratiche e semplici regole per un'alimentazione corretta.

COME FARE UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA

- **Latte o yogurt:** 1-2 bicchieri al giorno (preferire il latte fresco parzialmente scremato)
- **Cereali:** 2-3 porzioni al giorno (pasta, riso, pane ecc.)
- **Verdura:** 2 porzioni al giorno, di cui possibilmente una cruda (preferire la verdura fresca di stagione)
- **Frutta:** 2 porzioni al giorno (preferire la frutta di stagione)
- **Alimenti ricchi di proteine:** 2 porzioni al giorno (legumi, formaggi, carne, pesce, salumi) (i legumi 2-4 volte la settimana e altrettanto il pesce)
- **Uova:** 2-3 alla settimana (1 se si ha il colesterolo alto)
- **Formaggi:** 2 porzioni a settimana
- **Oli e grassi:** preferire l'olio extravergine anche per cuocere
- **Snack:** (patatine, merendine ecc.) meno possibile!

Inoltre fai attività fisica ogni giorno cammina a piedi