

LA PIRAMIDE ALIMENTARE





LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La piramide alimentare fornisce indicazioni qualitative e quantitative rispetto agli alimenti da assumere nel corso della settimana. Per noi essa è riferimento e fondamento per l'elaborazione del menù scolastico. I menu stagionali che vengono proposti agli alunni si conformano infatti alle linee guida italiane per una sana alimentazione.

CONSUMI GIORNALIERI

L'apporto calorico giornaliero di ogni persona dovrebbe essere suddiviso in cinque pasti: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena. Si suggerisce pertanto, per una equilibrata giornata alimentare, la seguente distribuzione calorica: 15% delle calorie totali giornaliere per la colazione, 5% delle calorie totali giornaliere per lo spuntino mattutino, 35-40% delle calorie totali giornaliere per il pranzo, 5-10% delle calorie totali giornaliere per la merenda pomeridiana, 30-35% delle calorie totali giornaliere per la cena. Conoscere le proprietà nutrizionali dei diversi alimenti, è davvero molto importante, in modo da sapere come combinarli all'insegna dell'equilibrio, e del consumo moderato e della varietà.

LA BASE DELLA PIRAMIDE e il 1° PIANO

Gli alimenti più importanti per mantenere a lungo un buon stato di salute sono alla base della Piramide Alimentare. Fondamentale è l'attività fisica: anche semplicemente giocare al parco per un bambino o passeggiare almeno per mezz'ora consecutiva, aiuta ogni individuo a mantenersi in forma.

È importante soddisfare il fabbisogno idrico in quanto l'acqua rappresenta la quota principale della composizione corporea. Un'assunzione adeguata varia da circa 1.6 litri a circa 2 litri di acqua al giorno. La base della piramide e il 1° piano sono le fondamenta, che reggono l'intera struttura. **Al 1° piano** c'è il gruppo della **frutta e della verdura, alimenti** ricchi di acqua, fibra, vitamine, sali minerali e antiossidanti. Questi alimenti svolgono una funzione protettiva e sono alimenti fondamentali per la nostra salute. Sono consigliate **5 porzioni al giorno, 1 per ogni pasto**. Anche la colazione, va arricchita con spremute o frullati o centrifugati di frutta.





LA PIRAMIDE ALIMENTARE: I CONSUMI GIORNALIERI

Al 2° piano ci sono i **legumi**, da consumare **almeno 3 o 4 volte a settimana** a settimana, ma anche molto di più, perché sono alimenti straordinari.

I legumi sono ricchi di proteine vegetali, fibre, carboidrati e sali minerali (ferro, potassio e fosforo); contengono vitamine (soprattutto B1, niacina, C e H) e sostanze antiossidanti e protettive (tra cui i polifenoli o vitamina E).

Hanno anche un basso indice glicemico. Ciò significa che sono alimenti che vengono digeriti più lentamente e questo è molto importante soprattutto per gli adulti che conducono una vita più sedentaria, ma anche per i bambini.

E ricordare anche che i legumi abbinati ai cereali costituiscono un piatto nutrizionalmente completo;

E l'introduzione di legumi e anche di cereali integrali nella nostra dieta gioca un ruolo fondamentale nel mantenimento di una salute ottimale.

Al 3° piano sono inseriti i **cereali**, da consumare giornalmente, non solo pane, pasta, riso e patate, ma anche orzo, farro, miglio, mais, etc. È importante aumentare la varietà dei cereali consumati

I cereali sono alimenti ricchi di carboidrati complessi (amido). ma anche ricchi di proteine e fibra

Questi alimenti svolgono una funzione energetica. Sono da **consumarsi almeno 3 /4 porzioni nell'arco della giornata**

Importante è anche alternare ai cereali bianchi i cereali integrali ricchissimi di fibra.

La fibra è importante sia per le sue funzioni "regolatrici" svolte a livello intestinale, sia per la sua capacità di modulare l'indice glicemico del pasto e ridurre le malattie legate al diabete e all'obesità.



LA PIRAMIDE ALIMENTARE



LA PARTE CENTRALE DELLA PIRAMIDE –CONSUMO SETTIMANALE

La parte centrale della Piramide presenta quegli alimenti che si dovrebbero alternare nell'arco di una settimana e cioè gli alimenti ricchi di proteine animali.

Carne, pesce, formaggi, uova e insaccati sono tutti ricchi di proteine, ma ognuno di loro ha altre proprietà nutrizionali specifiche, che fa variare la frequenza con cui consumarli.

la carne è fonte di ferro e vitamine del gruppo B, non dovrebbe essere consumata più di **3 volte a settimana** e preferibilmente dovrebbe essere carne bianca (pollo, tacchino, etc.); **i formaggi** sono ricchi di calcio, ma, anche, di grassi saturi e colesterolo, quindi da consumare **massimo 2 volte a settimana**.

uova e **salumi** sono ricchi di grassi animali e colesterolo e quindi **massimo 1 volta a settimana**.

Il **pesce**, oltre alle proteine, fornisce acidi grassi essenziali: gli omega 3, e andrebbe consumato **3 o 4 volte a settimana**

L'APICE DELLA PIRAMIDE - CONSUMO OCCASIONALE

All'apice della Piramide si posizionano gli alimenti che si dovrebbero consumare occasionalmente e con moderazione, anche se molti di essi sono consumati giornalmente, soprattutto dai bambini. Si tratta di alimenti ricchi di additivi, zuccheri e sale per quanto riguarda gli spuntini.

Il consumo abituale di questi alimenti, causa malattie legate all'ipertensione, obesità, e patologie metaboliche quali il diabete di tipo 2.

