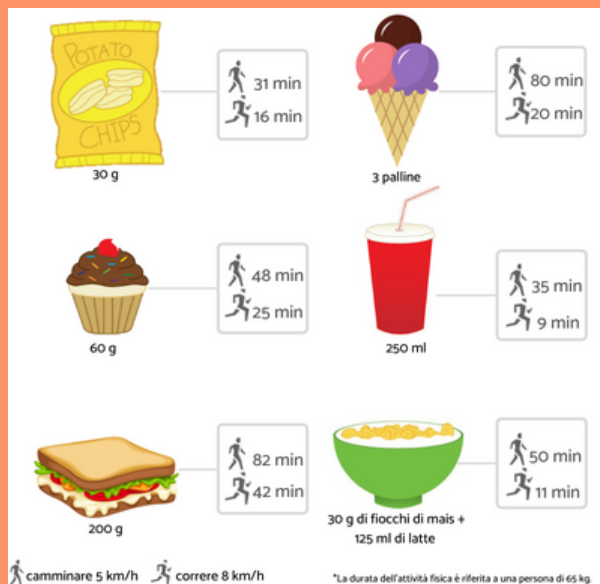


Sapevate che...

Cibo da fast food	Energia (kcal)
Kebab con salse varie	700 - 1000
Lepinja con čevapčići	900 - 1000
Hamburger	540
Burek	580 - 650
Pizza (di media grandezza)	1400

Mangiare spesso cibi da fast food non è un'abitudine sana perché tali alimenti hanno un alto contenuto calorico, ma un valore nutritivo bassissimo. Questo significa che non possono soddisfare il nostro fabbisogno di sostanze nutritive, ma solamente ingannare la fame per poco tempo. Per esempio: un pasto valido, che sarà molto più sano e ricco dal punto di vista nutritivo e ci darà una sensazione di sazietà più duratura pur avendo un valore calorico pari o inferiore a quello di una porzione di cibo da fast food, è composto da brodo, pollo arrosto, pasta con verdura e macedonia. Facciamo una scelta intelligente!

Quanto movimento bisogna fare per consumare quanto ingerito?



Scegli il tuo abbinamento

Il piattino presentato raffigura i gruppi alimentari da includere nel primo pasto della giornata:

- latte o bevanda a base di latte
- cereali
- alimenti ricchi di proteine
- frutta o verdura

Scegli l'abbinamento che preferisci!

- 1.
- LATTE
 - YOGURT
 - CACAO
 - CAFFELATTE



- 3.
- UOVO
 - PROSCIUTTO COTTO
 - FORMAGGIO
 - MANDORLE
 - NOCI
 - NOCCIOLE

- 2.
- FIOCCHI DI CEREALI
 - SEMOLINO
 - PANE
 - POLENTA
 - TORTILLA
 - FETTE BISCOTTATE
 - CRACKER

- 4.
- MELA
 - MARMELLATA
 - DECOTTO DI FRUTTA
 - SPREMUTA D'ARANCIA
 - FICHI SECCHI
 - CAROTA GRATTOGIATA
 - LATTUGA
 - POMODORO
 - CETRIOLI SOTTACETO
 - MAIS



ISTARSKA REGIONE
ZUPANIJA ISTRIANA

Traduzione realizzata da parte
dell'Assessorato amministrativo alla
Comunità Nazionale Italiana e gli altri
gruppi etnici della Regione Istriana

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKÉ
ZUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA
REGIONE ISTRIANA
Nazorova 23, 52100 Pula

052 529 022; 099 380 4545
savjetovaliste@zzjiz.hr
www.zzjiz.hr



Savjetovalište za prehranu -
Zavod za javno zdravstvo IŽ



Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske
županije
Istituto formativo di sanità pubblica della
Regione Istriana



GRAD PULA
CITTÀ DI POLA

LA COLAZIONE

UN SANO INIZIO DI GIORNATA



Perché è importante fare colazione ogni giorno?

- Una colazione ricca e varia compensa il bisogno di sostanze nutritive dopo il digiuno notturno.
- Facendo colazione regolarmente preveniamo l'affaticamento e la mancanza di concentrazione durante la mattinata.
- La colazione stimola il metabolismo e assicura un apporto energetico uniforme nel corso della giornata.
- Fare colazione regolarmente aiuta bambini, giovani e adulti a mantenere il peso corporeo ideale.
- Il primo pasto mattutino non nutre solo il cervello, ma anche i muscoli, e ci aiuta a svolgere indisturbatamente le nostre attività, giocare, fare ricreazione e praticare attivamente lo sport.

Pasti esemplificativi

- Granola fatta in casa (fiocchi di cereali con frutta essicata e frutta secca a guscio) con latte o yogurt
- Pane integrale con mozzarella, petto di pollo grigliato, pomodoro e lattuga
- Muffins con fiocchi d'avena, cannella e mela grattugiata
- Tortilla farcita con uova strapazzate e verdura di stagione
- Semolino integrale con noci



Il piattino rappresenta i gruppi di alimenti da includere preferibilmente nel primo pasto della giornata ovvero il latte o una bevanda a base di latte, i cereali, gli alimenti ricchi di proteine e la frutta oppure la verdura.

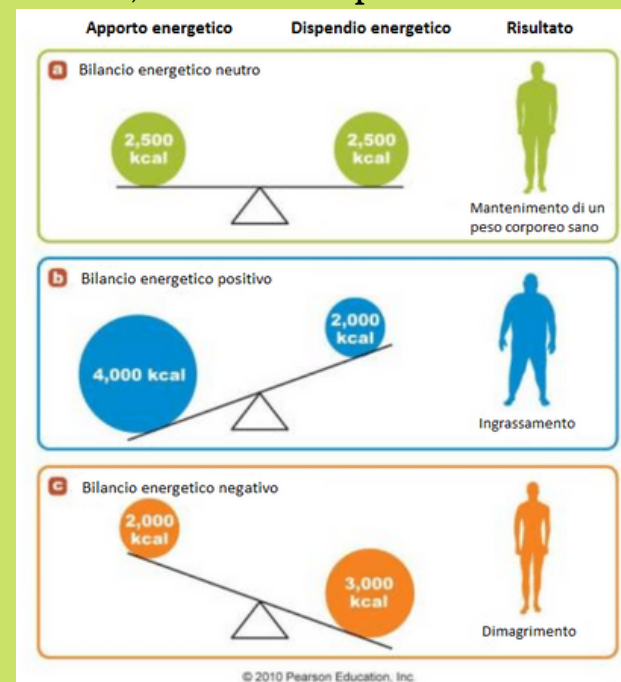
I postulati di base di una corretta alimentazione sono **la varietà, la moderazione e l'equilibrio**, oltre al consumo di prodotti alimentari locali di stagione.

La varietà, in realtà, consiste nella scelta quotidiana di alimenti di tipo e colore diversi per comporre i propri pasti. Più variamo il tipo di alimenti appartenenti allo stesso gruppo e migliore è la nostra alimentazione!

L'equilibrio comporta un bilanciamento dell'apporto e del dispendio di energia al fine di mantenere un peso corporeo sano.

La moderazione riguarda la misura delle porzioni di un pasto. Per avere un pasto completo ed equilibrato bisogna abbinare più gruppi alimentari nella giusta proporzione.

Per gli scolari è di particolare importanza controllare il peso corporeo con una corretta alimentazione ed evitare un accumulo di chili superflui, ovviamente facendo regolarmente una qualsiasi attività fisica, anche una semplice camminata.



Il bilancio energetico neutro si ottiene quando l'apporto energetico, ovvero l'introito di cibo, è uguale al dispendio energetico (attività svolte durante la giornata), cosa che in definitiva permette di mantenere un peso corporeo normale e sano.

Se l'introito di cibo è superiore al dispendio energetico si avrà un accumulo di chilogrammi ovvero l'ingrassamento, un fenomeno denominato anche bilancio energetico positivo.

Il bilancio energetico negativo implica un dispendio energetico superiore rispetto all'apporto energetico complessivo, il che porta al dimagrimento.