

II BUONGIORNO SI VEDE DALLA PRIMA COLAZIONE...

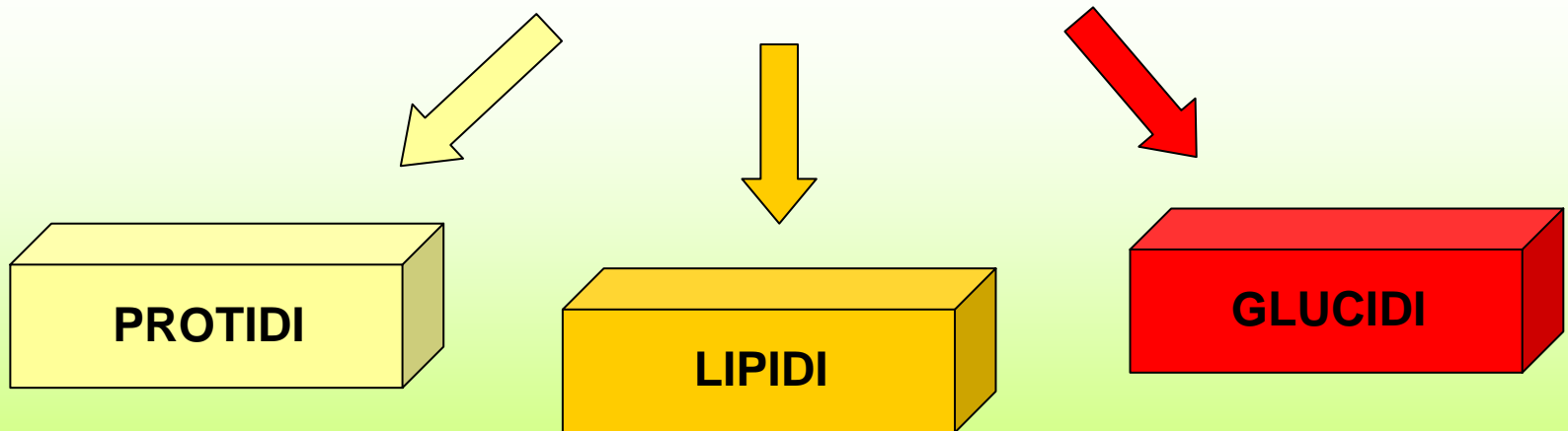


PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

Dieta equilibrata

Una dieta equilibrata prevede per ciascun individuo l'assunzione di determinate quantità e qualità di cibi.

E' importante quindi stabilire la corretta ripartizione dei 3 principi nutritivi:

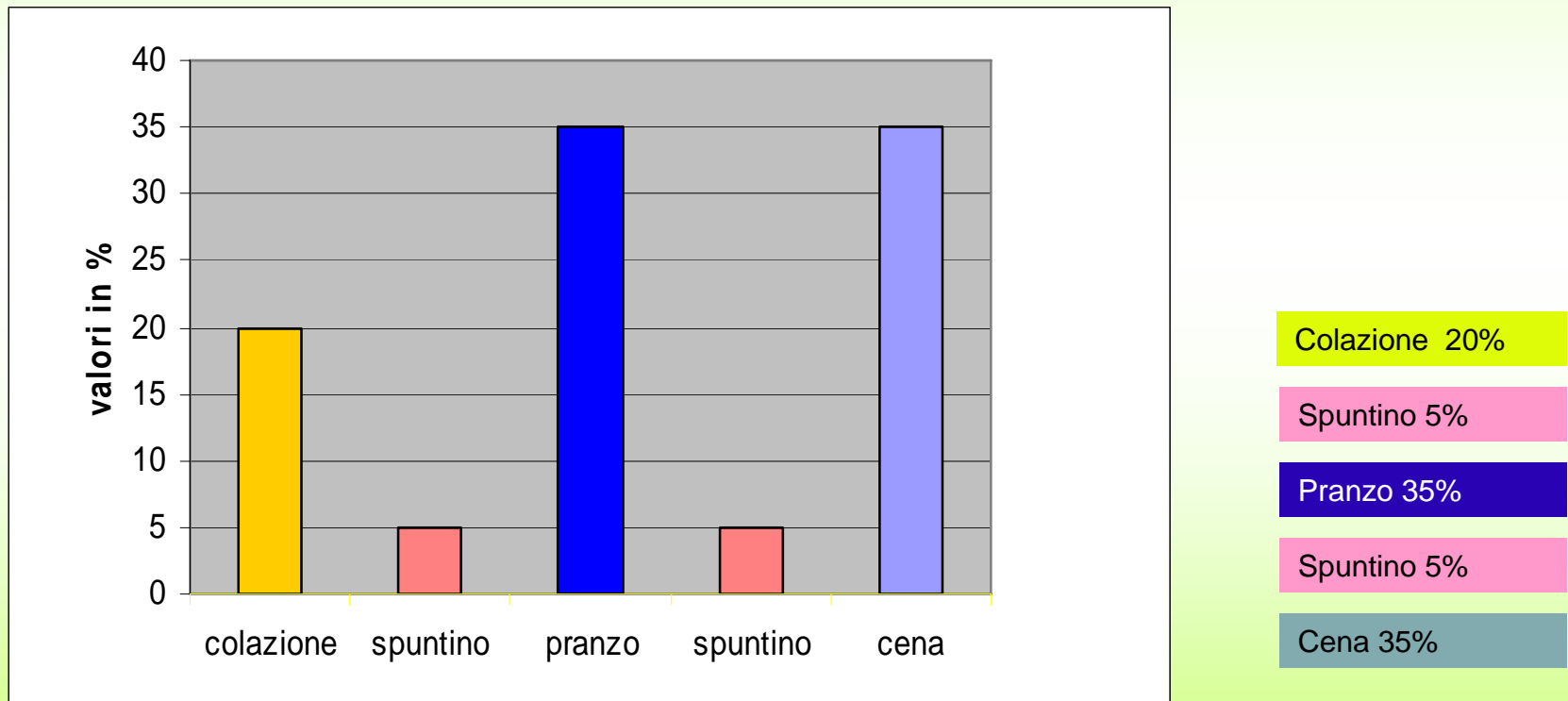


Principi nutritivi

	GLUCIDI	PROTIDI	LIPIDI
ADOLESCENTE	55%	15%	30%
ADULTO	65%	10%	25%

Fabbisogno calorico giornaliero

Il fabbisogno calorico di una dieta giornaliera può essere così ripartito:



La prima colazione rappresenta il primo importante pasto della giornata e affinché sia sana, nutriente ed equilibrata deve corrispondere a circa $\frac{1}{4}$ del fabbisogno calorico giornaliero

Perché è importante fare colazione?

La prima colazione assume un'importanza particolare perché, dopo il digiuno notturno, il fisico è indebolito e vulnerabile





Al risveglio è necessario fare subito rifornimento se non si vuole rischiare, entro breve, di rimanere a corto di zuccheri nel sangue e andare incontro a uno stato di:

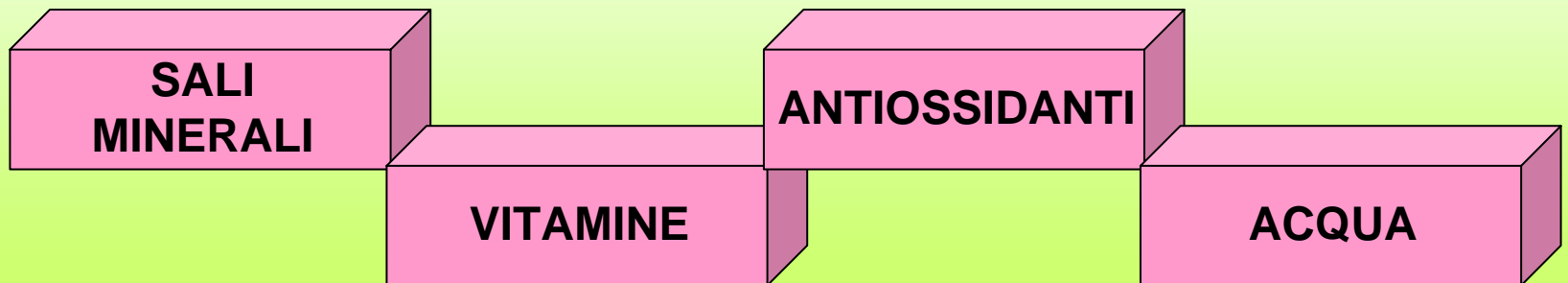
Ipoglicemia;
Sonnolenza;
Difficoltà di concentrazione

Gli ingredienti sani

Occorre che l'energia della prima colazione venga distribuita in modo bilanciato tra:



Inoltre la colazione deve fornire una serie di principi non calorici ma ugualmente essenziali come:



Una “perfetta” colazione dovrebbe fornire:

- una quota piuttosto elevata di amido, come fonte di energia di lunga durata;
- una quantità moderata, ma significativa di zuccheri semplici che danno energia immediatamente disponibile;
- un buon apporto di proteine ad alto valore biologico;
- una modesta quantità di grassi;

● fibre;



● calcio, potassio e magnesio

● vitamina C, A e del gruppo B;



● acqua in quantità tale da ripristinare l'equilibrio idrico dopo la traspirazione notturna.



Fonti alimentari

CALCIO E PROTEINE

Latte e yogurt sono utili per l'apporto di proteine animali, Calcio e vitamine del gruppo B.

AMIDO DAI CEREALI

Si può scegliere tra una quantità di ingredienti tutti buoni e nutrienti quali pane, biscotti, fette biscottate, fiocchi di cereali, riso soffiato

ZUCCHERI E MIELE

Una certa quantità di zuccheri è già presente nel latte (come lattosio), nei biscotti e nella frutta (fruttosio) ma è opportuno aggiungere un po' di zucchero per dolcificare latte e yogurt.

BURRO SÌ
BURRO NO...

Fresco e gradevole sul pane, un po' di burro può trovare tranquillamente spazio nella colazione invernale.

CALORIE A COLAZIONE

Tipo di attività	Uomo – Bambini	Donna
Vita sedentaria	400 Kcal	340 Kcal
Attività moderata	520 Kcal	440 Kcal
Attività intensa	650 Kcal	570 Kcal

Tipi di colazione

In occidente si distinguono due tipi di colazione



COLAZIONE CONTINENTALE



È la prima colazione a base soprattutto di alimenti dolci, può comprendere: marmellate, miele, burro, brioche, pane, fette biscottate, cereali in fiocchi, frutta, succhi di frutta, caffè, tè, cioccolata, cappuccino, latte, yogurt.



COLAZIONE ANGLOSASSONE



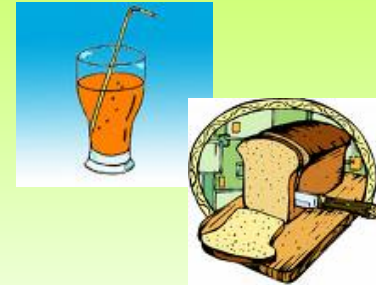
Si tratta di una colazione molto abbondante e può comprendere: uova strapazzate, pancetta, succo di frutta, pane tostato, burro, marmellata, latte.

Colazione continentale

- Succo di frutta;
- Pane;
- Burro o marmellata;
- Te o caffè



Calcolo calorico di una colazione continentale



Latte parz. scremato	200 ml	90 kcal
Fette biscottate	24 g (tre fette)	93 kcal
marmellata	20 g	50 kcal
burro	10 g	72 kcal
una banana	100 g	66 kcal
TOTALE KCAL		371 kcal

Colazione anglosassone

- Succo di frutta;
- Uova fritte o strapazzate con pancetta e formaggio;
- Te o caffè



Calcolo calorico di una colazione anglosassone



uova	1	150 kcal
pancetta	20 g	80 kcal
pane tostato	40 g	180 kcal
burro	10 g	72 kcal
marmellata	20 g	50 kcal
Succo di frutta	150 ml	80 kcal
TOTALE KCAL		612 kcal



FINE