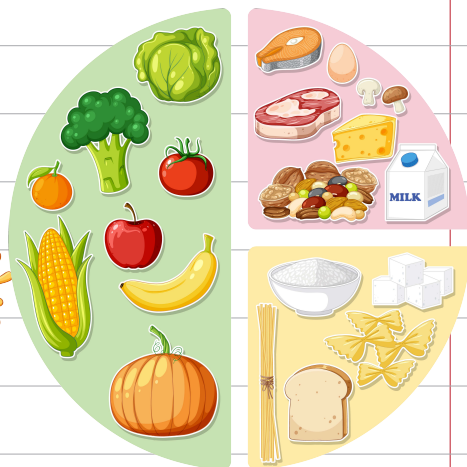


IL PIATTO MAGICO



SEI UN SUPEREROE A TAVOLA?



Devi ricordare che:

- esistono i **SINGOLI NUTRIENTI** (Carboidrati semplici e complessi, Grassi, Proteine, Vitamine, Sali Minerali e Fibre) che hanno funzioni diverse, ma tutti contribuiscono alla tua crescita;
- i nutrienti sono in quantità differenti nei diversi **GRUPPI ALIMENTARI**
- il **METABOLISMO BASALE** ti dice di quanta energia ha bisogno il tuo corpo a riposo.

Se riuscirai a creare un pasto equilibrato con il numero di nutrienti giusto, tu avrai creato un piatto magico che ti farà stare bene!

CAPIAMO COME CREARE DEI PASTI EQUILIBRATI!



IL NUMERO DI KILOCALORIE NON È SUFFICIENTE!

È vero, è importante conoscere il **FABBISOGNO CALORICO** giornaliero in modo da non assumere, attraverso gli alimenti, più energia di quella necessaria.

Ma questa regola, da sola, rischia di portarti fuori strada!

TI FACCIO UN ESEMPIO....

Immagina che tu non faccia attività fisica, che tu sia tutto il giorno seduto a fare i compiti o a giocare al cellulare.

Il tuo metabolismo basale sia di **1600 CHILOCALORIE** al giorno.

Ipotizza anche di avere a disposizione nel frigo solo un **COCOMERO DA 10 kg!**



Devi sapere che **100 GRAMMI DI COCOMERO** mediamente forniscono **16 CHILOCALORIE** di energia e che se decidi di tagliare l'intero cocomero di **10 kg** in **fette da 100 g**, otterrai **100 fette**.



Certo, sono tante dirai...
ma tu immagina di mangiarne
un po' a colazione,
un po' a pranzo, a merenda
e a cena. Immagina di finirlo.
Alla fine della giornata avrai
mangiato 100 fette da 16 kcal
ciascuna, quindi in totale 1600 kcal.

100 GR X 100 = 10 KG

16 KCAL X 100 = 1600 KCAL

È lo stesso quantitativo di energia richiesto
dal tuo ipotetico metabolismo basale
in un giorno!

**Sembri tutto a posto allora...
e invece no!**



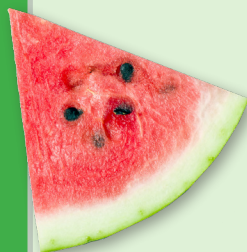
LA TABELLA NUTRIZIONALE DEL COCOMERO

Osserva gli elementi nutritivi presenti in 100 grammi di cocomero.

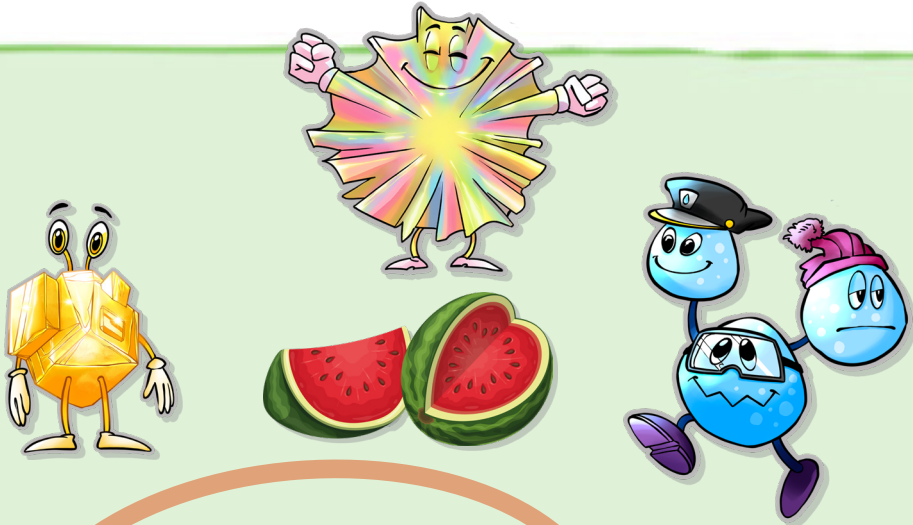
Ricorda che 1000 gr = 1kg

ELEMENTI NUTRIENTI VALORE PER 100 gr

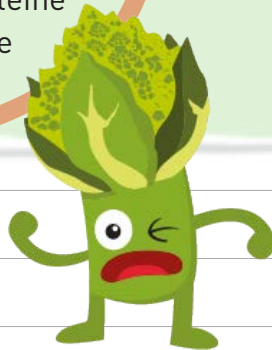
Acqua g	95,3
Energia (kcal)	16
Carboidrati totali	3,7
di cui zuccheri	3,7
Grassi	0
Proteine	0,4
Fibre	2
Sodio	3
Potassio	280
Ferro	0,2
Calcio	7
Fosforo	2
Vitamina C	8
Tiamina	0,02
Riboflavina	0,02



Dalla tabella si evince che il cocomero è composto principalmente di acqua, carboidrati sotto forma di zuccheri, alcune vitamine (in particolare la vitamina C e la vitamina A) e qualche sale minerale (sodio, potassio, calcio, ferro e fosforo).



Altri nutrienti, invece, mancano del tutto (come i grassi) o sono presenti in quantità così piccole (come le proteine e le fibre), che è come se non ci fossero!



E tutto questo cosa significa?

Significa che se ti alimentassi solo con il cocomero, avresti sì l'energia necessaria a vivere, ma non ti alimenteresti bene perché povero dei macro nutrienti principali che, come hai imparato, servono tutti!

DUE REGOLE BASE DA NON DIMENTICARE...



REGOLA D'ORO

1

Non basarti mai solo sul calcolo delle calorie
per capire quale e quanto cibo mangiare!

2

**Mangia alimenti diversi in ogni pasto
e durante tutta la settimana!**

Solo così riuscirai ad assumere il giusto quantitativo dei nutrienti per crescere forte e in salute.



LA GIUSTA QUANTITÀ DEI NUTRIENTI... MA QUANTO È?

In effetti nelle “regole del pasto perfetto” si parla spesso di “giusta quantità” oppure di “quantità necessarie” di proteine, grassi, vitamine, ecc.

Ma esattamente sai dire quante sono queste quantità?

Cosa si intende per **PORZIONE**?



Tutto varia in funzione della tua età, del tuo peso corporeo e come abbiamo detto più volte da quanto movimento fai.

Per venirti in aiuto, i nutrizionisti hanno fatto ricerche e creato delle tabelle di riferimento chiamate LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento Nazionali - che indicano per ogni sostanza nutritiva quanta ne devi assumere ogni giorno.



Per imparare a mangiare in modo equilibrato e vario devi sempre tenere a mente due cose:

- Cosa è la **PORZIONE STANDARD**?
- Qual è la frequenza con cui mangiare le porzioni standard?

D'ora in poi, quindi, la parola chiave è **PORZIONE**.

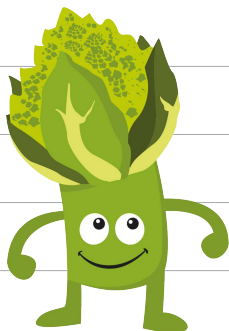
COSA È LA PORZIONE STANDARD?

La “**PORZIONE STANDARD**” è l'**UNITÀ DI MISURA** a cui devi far riferimento per calcolare quanto devi mangiare. Ma a me piace togliergli la R e chiamarla **POZIONE** standard magica.



E tu, per renderla super efficace, la devi assumere con una certa **FREQUENZA**, una o più volte al giorno o a settimana, seguendo le indicazioni scritte dai nutrizionisti nei **LARN**. Così otterrai la “**PORZIONE RACCOMANDATA**”.





QUANTE PORZIONI STANDARD MAGICHE DEVO MANGIARE PER STARE IN FORMA?

La risposta è nascosta nella “porzione raccomandata” che io preferisco chiamare **POZIONE DELLA SALUTE!**

È questa che ti indica quante **POZIONI STANDARD MAGICHE** devi mettere nel tuo piatto per mantenere il tuo peso e rimanere in salute. Le porzioni raccomandate, possono essere formate da una, due o più porzioni standard, ma anche da **SUE FRAZIONI**.



RICORDA

La porzione standard
e di conseguenza le porzioni raccomandate
variano con il variare delle età,
del sesso e dell'attività fisica
e sono sempre espresse in grammi.



Detto in altre parole...
ogni età' ha la sua **MAGIA!**



LE PORZIONI STANDARD PER OGNI CLASSE DI ALIMENTI

ALIMENTI DA CONSUMARE DURANTE I PASTI	PORZIONE STANDARD e FREQUENZA CONSIGLIATA		
	4-6 anni	7-10 anni	11-14 anni
Pasta, riso, polenta, orzo, farro ecc.	50 g 2 volte al gg	70 g 2 volte al gg	100 g 2 volte al gg
Pane	40 g 2-3 volte al gg	50 g 2-3 volte al gg	50 g 3 volte al gg
Patate	100 g 1 volta a sett	150 g 1 volta a sett	200 g 2 volte a sett
Carne	45 g 3 volte a sett	80 g 3 volte a sett	100 g 3 volte a sett
Pesce	60 g 3 volte a sett	80 g 3 volte a sett	150 g 3 volte a sett





ALIMENTI DA CONSUMARE DURANTE I PASTI	PORZIONE STANDARD e FREQUENZA CONSIGLIATA		
	4-6 anni	7-10 anni	11-14 anni
Uova	50 g (n.1 uovo) 2 volte a sett		
Formaggi	40 g di formaggio fresco fino al 25% di grassi (meno di 300 kcal/100 g es. mozzarella) o 20 g di formaggio stagionato con più del 25% di grassi (più di 300 kcal/100 g) es. parmigiano 3 volte a sett	70 g di formaggio fresco fino al 25% di grassi (meno di 300 kcal/100 g es. mozzarella) o 30 g di formaggio stagionato con più del 25% di grassi (più di 300 kcal/100 g) es. parmigiano 3 volte a sett	100 g di formaggio fresco fino al 25% di grassi (meno di 300 kcal/100 g es. mozzarella) o 50 g di formaggio stagionato con più del 25% di grassi (più di 300 kcal/100 g) es. parmigiano 3 volte a sett



ALIMENTI DA CONSUMARE DURANTE I PASTI	PORZIONE STANDARD e FREQUENZA CONSIGLIATA		
	4-6 anni	7-10 anni	11-14 anni
Legumi freschi / secchi	60 g se freschi 20 g se secchi 3 volte a sett	90 g se freschi 30 g se secchi 3 volte a sett	120 g se freschi 40 g se secchi 3 volte a sett
Prodotti da forno e cereali da colazione	3 biscotti o 3 fette biscottate o 30 g di cereali 1 volta al gg	4 biscotti o 4 fette biscottate o 40 g di cereali 1 volta al gg	4 biscotti o 4 fette biscottate o 40 g di cereali 1 volta al gg
Frutta fresca	80 g 2-3 volte al gg	100 g 2-3 volte al gg	120 g 2-3 volte al gg
Frutta secca a guscio	20 g 3 volte a sett	30 g 3 volte a sett	30 g 3 volte a sett
Yogurt	125 g 5 volte a sett		125 g 1 volta al gg

1

USA LE MANI!

Quanto è una porzione di pane?
Stringi il tuo pugno, un panino più o meno
di quella dimensione è la porzione giusta.

E SE VOLESSI IL PANE IN FETTE?

Apri la mano,
una porzione standard corrisponde
ad una fetta grande quanto la tua mano.



USA IL TUO PIATTO COME UN OROLOGIO!

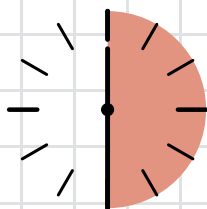


2

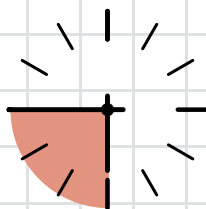
Un altro modo per calcolare la giusta porzione è utilizzare un piatto piano di circa 25-27 cm di diametro.

IMMAGINA CHE SIA UN OROLOGIO E DIVIDILO IN SPICCHI

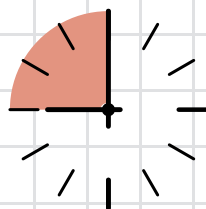
METÀ del piatto dovrai coprirlo di **VERDURE** cotte o crude, **UN QUARTO** con un alimento **PROTEICO** (es. carne, pesce, formaggio, uova o legumi) e **IL RESTANTE QUARTO** da una fonte di **CARBOIDRATI COMPLESSI** come cereali (pasta, riso, pane, ecc.) o patate.



Porzione di
verdure
ore 12:30



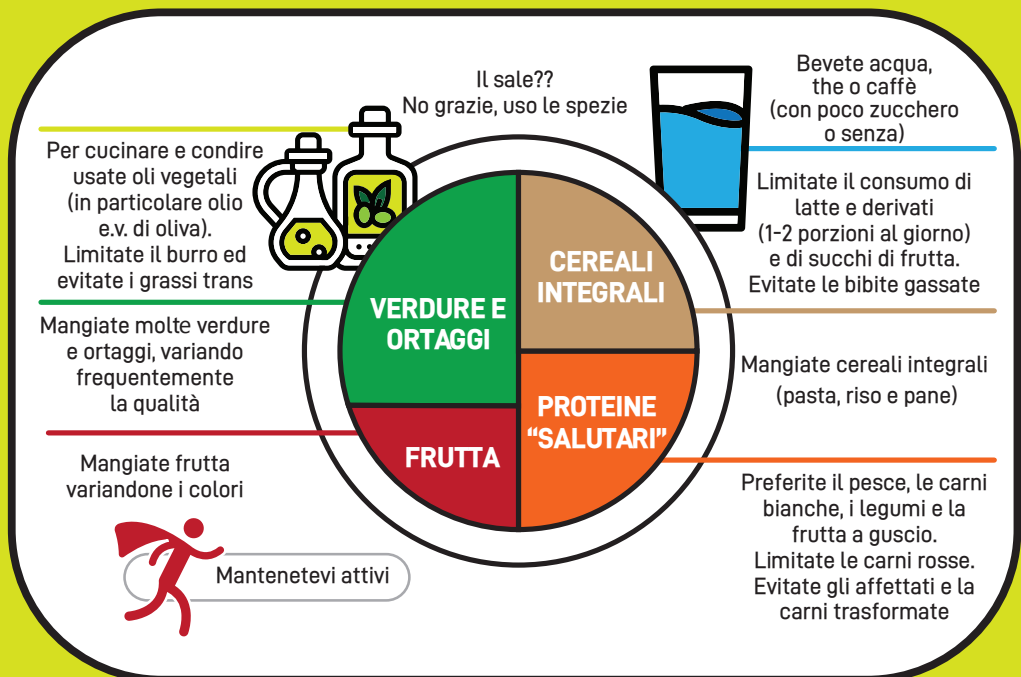
Porzione di
proteine
ore 5:45



Porzione di
cereali
ore 9:00



IL PIATTO MAGICO



Fonte: Harvard Medical School
e Harvard School of Public Health

