



uova  
ortaggi  
acqua  
frutta

grassi da condimento  
legumi  
tuberi  
latte  
carne  
yogurt  
cereali  
pesce  
formaggi

**Scegli tra gli alimenti**



*Alimentinsalute è un progetto della Regione del Veneto, Assessorato Regionale alla Tutela del Consumatore, Sicurezza Alimentare e Servizi Veterinari. Promuove un giusto rapporto tra uomo e cibo. Fornisce una corretta informazione in ambito nutrizionale. Diffonde corretti stili di vita e sane abitudini alimentari. Rafforza il rapporto fra consumatori e produzioni locali. Alimentinsalute è anche ritorno alla tradizione, elemento vitale della nostra cultura.*

Per maggiori informazioni: [www.alimentinsalute.it](http://www.alimentinsalute.it)



# La piramide della salute

Scopri la piramide per stare bene

# Stare bene è un gioco da ragazzi

## Gioca con la piramide!

Stacca i bollini che trovi nelle schede allegate e incollali negli spazi vuoti della piramide.

I bollini appartengono ai diversi gruppi alimentari.

Varia spesso le tue scelte a tavola per assumere tutti i nutrienti necessari alla tua crescita e allo svolgimento delle tue attività quotidiane.

Alla fine della settimana avrai un quadro completo della tua alimentazione.

**Confronta la tua piramide con la piramide qui sotto e scopri giocando come migliorare le tue abitudini alimentari.**

### Cereali e tuberi: alimenti ricchi di carboidrati

Per un'alimentazione equilibrata il 55% circa delle calorie assunte giornalmente dovrebbe provenire dai carboidrati, da introdurre attraverso quattro porzioni di alimenti che li contengano.

- L'importanza dei carboidrati deriva dal fatto che:
- sono assorbiti e utilizzati dall'organismo facilmente, senza produrre scorie metaboliche
  - assicurano alle cellule un rifornimento di glucosio e perciò di energia.

Consumare alimenti ricchi in carboidrati nelle giuste porzioni è importante per non incrementare troppo le calorie assunte quotidianamente.

### Carne, pesce, uova, legumi: alimenti ricchi di proteine

Per un'alimentazione equilibrata il 15% circa delle calorie assunte giornalmente dovrebbe provenire dalle proteine. Le proteine sono i costituenti fondamentali delle cellule che compongono l'organismo e non possono essere accumulate per formare riserve utili in caso di necessità. Le cellule vanno incontro a un continuo rinnovamento, per questo motivo le proteine devono essere assunte quotidianamente e nelle giuste quantità, in modo da essere disponibili per costruire nuovi tessuti e riparare quelli danneggiati.

Consumando una o due porzioni al giorno di alimenti che contengono proteine e alternando gli alimenti nella settimana, si sopperisce pienamente al fabbisogno proteico quotidiano. Una dieta troppo ricca in proteine non è un vantaggio per la salute. Mangia spesso pesce; per quanto riguarda la carne, alterna carni bianche e carni rosse. Associa sempre una porzione di verdura alle carni. Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare anche due per settimana, distribuite nei vari giorni.

### Frutta: alimenti ricchi di zuccheri, vitamine e fibra

Per un'alimentazione equilibrata bisognerebbe assumere tre porzioni di frutta al giorno. La frutta non è tutta uguale dal punto di vista calorico. Alcune tipologie, come i cachi, i fichi, le banane e l'uva, hanno un maggiore contenuto in zuccheri e bisogna assumerne porzioni ridotte; altri, come l'anguria, il melone, le fragole e le pesche, hanno un maggior contenuto in acqua e se ne può assumere una porzione più generosa.

Una porzione di frutta corrisponde a circa 150 g, ovvero un frutto medio/grande (arance, mele) o due, tre frutti piccoli (albicocche, mandarini) o un frutto piccolo (banane, fichi, cachi) o un grappolo piccolo (uva), o una fetta grande (anguria).

### Verdure e ortaggi: alimenti ricchi di vitamine e fibra

Per un'alimentazione equilibrata bisognerebbe assumere due porzioni di verdura e ortaggi al giorno, di cui almeno una a base di verdure crude. La porzione di verdura cruda può essere più piccola di quella di verdura cotta ma contiene più vitamine. Le vitamine, infatti, perdono parzialmente di efficacia a seguito dell'esposizione ad alte temperature, come quelle che si raggiungono durante la cottura degli alimenti.

### Latte e derivati: alimenti ricchi di proteine, vitamine e calcio

Per un'alimentazione equilibrata un bambino dovrebbe assumere ogni giorno circa 1200mg di calcio. Il calcio è contenuto nel latte e nei derivati, oltre che nell'acqua e in alcuni ortaggi e legumi. Nell'assumere i derivati del latte bisogna porre molta attenzione alle quantità. I formaggi, infatti, sono alimenti ricchi in grassi e quindi, molto calorici. Per questo motivo dovrebbero essere assunti una o due volte a settimana per comporre un secondo piatto. Via libera invece, a latte e yogurt, alimenti ricchi di calcio e poveri di grassi.

### Dolci: alimenti ricchi di zuccheri

Gli zuccheri contenuti negli alimenti dolci forniscono energia utilizzabile solo nel breve periodo. Per questo motivo bisognerebbe moderarne il consumo. Sono da preferire prodotti che contengono meno grassi e zuccheri e più amido.

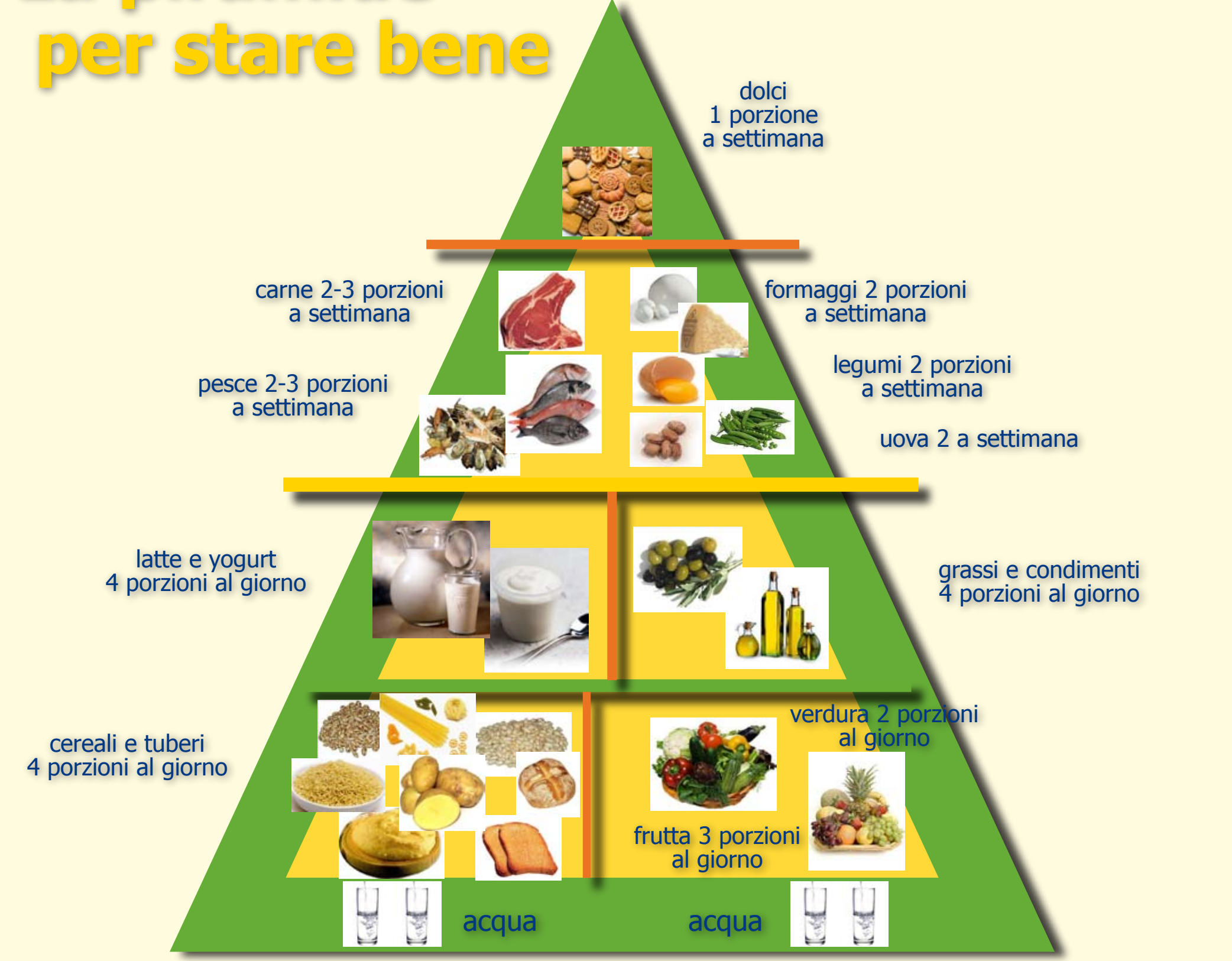
### Condimenti: alimenti ricchi di grassi

Per una sana alimentazione bisognerebbe limitare il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.). E' da preferire l'olio extravergine d'oliva e gli oli monoseme. Eccedere con i fritti non è una scelta di salute.

### Acqua: la molecola della vita

L'acqua è il solvente nel quale avvengono tutte le reazioni metaboliche, inoltre la mancanza di acqua non è compatibile con la vita. Ogni giorno bisognerebbe berne mediamente 1,5-2 litri. I bambini sono maggiormente esposti al rischio di disidratazione. Attenzione: bibite, succhi di frutta e tè confezionati contengono generalmente molto zucchero e vanno consumati con moderazione.

# La piramide per stare bene



Regione del Veneto - DGRV 3388/09 - Realizzato nell'ambito del Programma di intervento 2009 della Regione del Veneto con l'utilizzo dei fondi del Ministero dello Sviluppo Economico