



# 5.30

EDIZIONE

# 2023

## SCHOOL CHALLENGE - ALIMENTAZIONE

IL DECALOGO PER LA SANA ALIMENTAZIONE DELLO STUDENTE

### CHI PROPONE

5.30 - Ginger Società sportiva Dilettantistica  
a cura di Sabrina Severi – biologa specialista in Scienza dell'Alimentazione

### PREMESSA

Cibo e movimento: gli alleati più preziosi delle nostre giornate e della nostra vita

**La sfida del nuovo millennio è riscoprire il potere salutare dei cibi e del movimento quotidiano.**

La ricerca scientifica negli ultimi decenni ci ha fornito le evidenze per l'azione: mangiare in modo equilibrato e fare più movimento ogni giorno, è la strada giusta **per favorire il benessere e assicurarsi una lunga vita in salute** (ossia senza malattie!).





# 5.30



## 1) Colazione da Re, pranzo da Principe e cena equilibrata.

Una buona colazione per giorni speciali!

In inglese breakfast significa proprio interrompere il digiuno, e la colazione serve proprio a nutrire il nostro corpo dopo il riposo e il digiuno notturno. Nella prima parte della giornata, abbiamo bisogno di un buon carico di nutrienti da trasformare in energia, per poter affrontare meglio gli impegni scolastici o della giornata. Adottare un ritmo di assunzione del cibo corretto, è il primo passo per vivere meglio.

## 2) Ispirarsi alla Dieta Mediterranea.

La dieta povera e ricchissima!

Iscritta nel patrimonio culturale immateriale dell'Unesco da novembre 2010, la dieta Mediterranea è lo stile che promuove e protegge la salute.

Uno stile alimentare in cui abbondano gli alimenti di origine vegetale... **verdura e frutta di stagione, cereali integrali, legumi, olio extravergine di oliva, semi e frutta secca**; pesce e carne, uova e formaggi solo in porzioni moderate da suddividere in tre pasti principali -colazione, pranzo e cena - più due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio. La dieta mediterranea si basa sulla qualità degli alimenti, la semplicità delle preparazioni e uno stile di vita attivo.

## 3) Merende e spuntini buoni

Zero spiegazioni, solo esempi da provare!

Frutta fresca di stagione, verdura da sgranocchiare, pane ai cereali con creme di legumi, pane integrale con marmellata artigianale, porridge con pezzetti di cioccolato fondente, macedonia, noci, nocciole e mandorle, crostata fatta in casa, pezzetto di parmigiano reggiano, yogurt...da accompagnare con: acqua, centrifugato di fragole e sedano, spremuta di arancia, latte di mandorle, tisana di melissa ...l'importante anche a merenda è variare con gusto!

## 4) Masticare bene per nutrirsi meglio.

Mangiare con consapevolezza!

Masticare è una pratica importante della nostra esistenza. Masticare bene significa restituire sacralità al cibo e al rito del nutrire corpo e anima. Ogni boccone di cibo andrebbe **masticato 30 volte. Sì, avete letto bene, 30 volte!** Masticare con cura il cibo permette di ricevere più gusto e di meditare mangiando! **Un modo pratico per ricordarsi**

**di masticare di più** è appoggiare la posata tra un boccone e l'altro e, riprenderla in mano, solo dopo aver masticato a lungo il cibo. Durante i pasti, non usare il telefonino, lasciarlo in un'altra stanza, silenzioso!

## 5) Seguire le stagioni.

In armonia con il meteo!

Dopo la dieta ricca ed energetica dell'inverno, **la dieta in primavera**, deve depurare e rivitalizzare perché questa è la stagione più variabile dell'anno, con grandi sbalzi termici, che mettono a dura prova le nostre difese immunitarie. Durante la **calura estiva** il cibo dovrà rinfrescare, e quindi sceglieremo i cibi ricchi di acqua e cotture veloci. **La dieta dell'autunno** dovrà quindi assicurare un blando effetto depurativo e prevenire la disidratazione, soprattutto a carico dei polmoni e dell'intestino (labbra secche, gola secca, tosse e stitichezza). **In inverno** il cibo deve garantire un buon apporto calorico e riscaldare bene, viste le temperature rigide tipiche di questa stagione.

## 6) 5 a Day. 5 al giorno.

5 occasioni per vivere sani e belli!

La campagna informativa "5 A Day" suggerisce di consumare 5 porzioni al giorno verdura e frutta -3 di verdura e 2 di frutta- adottata anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, perché il consumo quotidiano di verdura e frutta è fondamentale, per la promozione della salute a livello globale!

Scegli sempre colori diversi, per evitare la monotonia e variare le nostre scelte. Un modo pratico e molto intuitivo per variare il consumo di frutta e verdura è **quello di scegliere seguendo le stagioni e in base ai diversi colori dei prodotti vegetali**.

I 5 colori dell'arcobaleno da portare in tavola sono:

**Rosso:** pomodori, radicchio rosso, peperoni, rape, fragole, mele rosse; anguria...;

**Giallo/arancione:** peperoni, limoni, ananas...; zucca, carote, arance, melone, albicocche...;

**Bianco** -insalata indivia, cavolo, cipolla, aglio, funghi banana, pesche bianche...;

**Verde:** insalata, spinaci, asparagi, zucchine, broccoli, kiwi...;

**Blu/porpora:** melanzane, mirtilli, lamponi, uva, prugne.

## 7) No Junk food

Prediligi i cibi che la natura ci offre!

Evitare/limitare il più possibile, il consumo di cibi industriali ricchi di grassi e zuccheri - con alto contenuto calorico e scarso valore nutritivo per questo chiamato "junk food - cibo spazzatura" (es. caramelle, biscotti farciti, dolciumi, snack confezionati...).

## 8) Acqua e liquidi

Acqua, please!

L'acqua non apporta energia, ma svolge funzioni vitali nel corpo umano: una corretta idratazione corporea è la condizione indispensabile per sentirsi bene.

Il fabbisogno giornaliero di acqua può variare molto da persona a persona, in relazione a diversi fattori come l'età, l'attività svolta, il tipo di alimentazione, la temperatura ambientale.

**Ma qual è il fabbisogno medio di acqua giornaliero?** Secondo le *Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana*, è consigliato consumare circa 1 ml di acqua ogni Kcal spesa, pari a 1,5-2 litri di acqua al giorno, per una persona adulta. Questa quantità viene introdotta bevendo acqua e altre bevande quali -latte, tisane, spremute, centrifugati - ed anche mangiando alimenti ricchi di acqua come la verdura, la frutta, le minestre e le zuppe.

Evitare di bere acqua refrigerata, prediligere acqua a temperatura ambiente, sia a pasto che fuori pasto, da bere a piccoli sorsi.

## 9) Spesa smart: un modo furbo di fare la spesa

**Spesa smart** significa appropriarsi di una nuova filosofia degli acquisti, che sa prediligere la qualità al miglior prezzo, attenta agli sprechi, quindi più sostenibile per noi e per il nostro pianeta terra.

Grazie alla cultura imperante, trasmessa dai mass media e dalla pubblicità, scegliere cosa mangiare può sembrare un rebus. Privilegiare:



# 5.30

- i **prodotti italiani freschi e di stagione**
- i **cibi a km zero** prodotti nelle immediate vicinanze del luogo dove viviamo;
- i **prodotti da agricoltura biologica**;
- i **prodotti tradizionali**, artigianali e i **prodotti tipici**.

## 10) Last but not least. Sport e Movimento.

Sport 3-4 volte a settimana e movimento quotidiano.

Camminare *30-40 minuti al giorno* è una medicina naturale, utile a promuovere il nostro benessere fisico e mentale. Il movimento e lo sport, infatti, migliorano le nostre condizioni fisiche ed anche il tono del nostro umore... provare per credere!

E come diceva Lao Tzu *"Un viaggio di mille miglia deve cominciare con un solo passo"* e il segreto è iniziare con una piccola modifica del vostro stile alimentare e poi con il tempo farla diventare una sana e piacevole consuetudine di vita. Poi, passo dopo passo, aggiungerete nuove abitudini, vantaggiose e bellissime!

