

L'importanza di un'alimentazione **corretta**.



# Cos'è un alimentazione corretta?

- **Definizione:** Un'alimentazione corretta consiste nel consumare una varietà di alimenti che forniscono nutrienti necessari per il benessere fisico e mentale.



- **Nutrienti essenziali:** Carboidrati, proteine, grassi, vitamine, minerali e acqua.

# I gruppi alimentari:

1. **Carboidrati**: Fonte principale di energia (cereali, legumi, frutta).
2. **Proteine**: Fondamentali per la crescita e la riparazione dei tessuti (carne, pesce, uova).
3. **Grassi**: Essenziali per la salute cellulare (oli vegetali, frutta secca, pesce grasso).
4. **Vitamine e Minerali**: Sostanze vitali per corretto funzionamento dell'organismo (frutta, verdura, latticini).

Importanza delle porzioni: Consumare le **giuste quantità** di ogni gruppo alimentare.

## ***Benefici di un'alimentazione corretta:***

- **Salute fisica:** Riduzione di malattie (diabete, obesità, ipertensione...)
- **Salute mentale:** Miglioramento della concentrazione.
- **Energia:** Maggior vitalità e resistenza.

# I cibi che ci piacciono...

Circle the healthful foods you like to eat.

LATTE E CEREALI

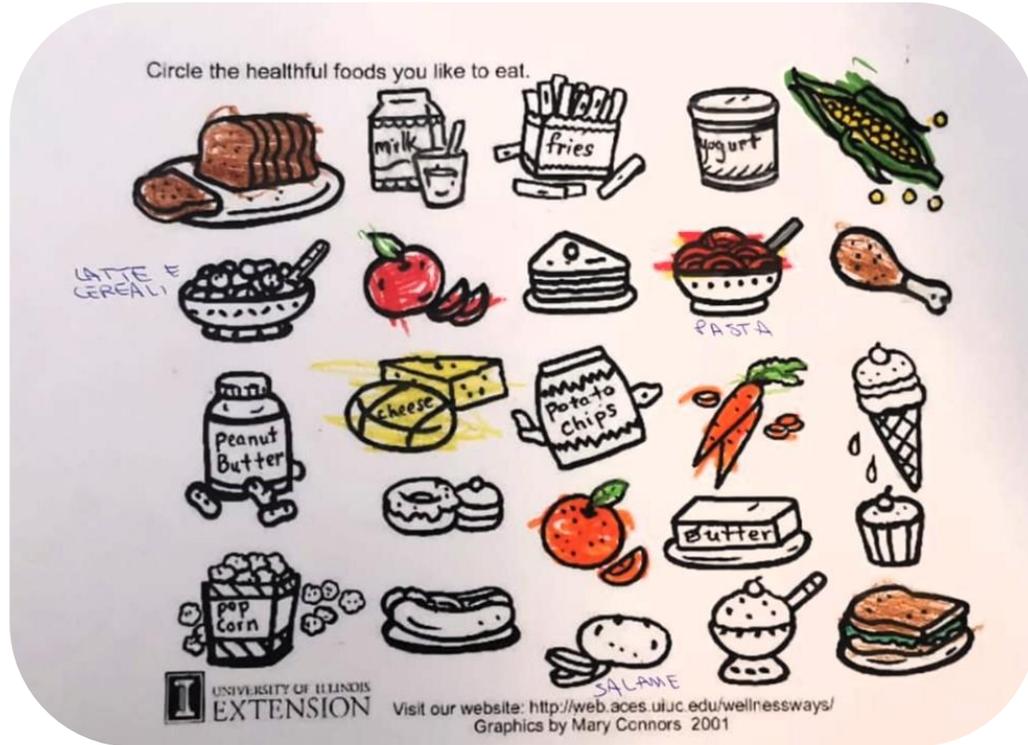
PASTA

SALAME

UNIVERSITY OF ILLINOIS EXTENSION

Visit our website: <http://web.aces.uiuc.edu/wellnessways/>  
Graphics by Mary Connors 2001

...non sempre sono i più sani!



## Consigli pratici :

1. **Varietà:** Includere diversi alimenti e non sempre gli stessi.
2. **Idratazione:** Bere acqua a sufficienza durante la giornata.
3. **Limitare:** Ridurre il consumo di zuccheri, sale e grassi saturi.

Conclusione:

Con una sana alimentazione si vive sani, in forma e più.....

**FELICI!**

