

Il tuo piatto alla prova

Hai mai controllato se la tua alimentazione è ben equilibrata? Alcuni ragazzi ci hanno raccontato cosa mangiano e hanno scoperto come migliorare con i consigli dei compagni e dell'esperto. Confronta il tuo menù e prepara il tuo piatto perfetto!



Edoardo commenta il piatto di Irene

Questa non è una dieta equilibrata: c'è un'abbondanza di zuccheri. A colazione un solo bicchiere di caffelatte non basta per passare l'intera mattinata a scuola, dovresti aggiungere dei biscotti, meglio un panino con la marmellata. La cena è un po' povera. Per uno stile alimentare corretto punta su frutta e verdura che mancano quasi del tutto. Sarebbe meglio eliminare i succhi di frutta e bere acqua, magari quella del rubinetto.

Irene



Che cosa mangio?

Colazione:
Un bicchiere di caffelatte.

Intervallo:
Un panino, un succo di frutta e quando ho ancora fame chiedo un pezzo di pane da qualcuno.

Pranzo:
Un piatto di pasta, del formaggio, insalata.

Pomeriggio:
Un panino con nutella.

Cena:
Un piatto di minestra.

Dopo cena:
Gelato e dolcetti.

Bene il panino

Manca la frutta!

Più verdura



Bere un succo di frutta equivale a mangiare frutta fresca. **FALSO**

I succhi di frutta contengono moltissimi zuccheri semplici (come lo zucchero che mettiamo nel latte e nei dolci) ed una quantità molto modesta di frutta, tra l'altro povera di fibre! Se proprio non vogliamo mangiare la frutta, prepariamoci in casa una spremuta o un centrifugato senza aggiunta di zuccheri.



Sara commenta il piatto di Edoardo

La colazione è equilibrata anche se potresti sostituire il succo di frutta con frutta fresca. Per il pranzo invece gli snack e i panini non sono il massimo. Meglio un piatto di pasta, accompagnato da un po' di verdura e un frutto di stagione. Prima dello sport, non utilizzare barrette o bevande energetiche perché sono piene di zuccheri che dopo un po' di sforzo si consumano facilmente. Ti consiglio invece di bere un bel bicchiere di latte, una bevanda ideale per lo sport.

Edoardo



Che cosa mangio?

Colazione:
Latte, pane e nutella e un succo di frutta.

Intervallo:
Un panino con affettati.

Pranzo:
Uno o due snack o uno o due panini.

Pomeriggio:
Di solito non mangio niente. Se è prima dello sport prendo delle barrette energizzanti o integratori.

Cena:
Il pasto comprende primo e secondo variando di giorno in giorno.

Dopo cena:
Niente.

La pizza è un pasto completo. **VERO**

La pizza rappresenta un pasto completo e certamente non uno snack. Non mangiamola troppo spesso e cerchiamo di scegliere pizze semplici e con ingredienti di qualità: magari facciamola fare alla mamma a casa.

No alle barrette

Correggere il pranzo