

# CONSIGLI PER UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA

Studi sull'alimentazione hanno fatto scoprire che una dieta corretta si basa sul consumo di cereali, frutta e verdure, olio di oliva e pesce: una dieta, cioè, che prevede un limitato consumo di grassi animali, cioè di carne, formaggi, burro, affettati. Consumare cibi sani è importante, ma ci sono altri aspetti che vanno considerati per un'alimentazione corretta. Ecco il **decalogo** da non scordare!

1. Mangia di tutto, senza esagerare nella quantità.
2. Fai in modo che nella tua dieta non manchino mai frutta e verdure.
3. Bevi almeno un litro d'acqua al giorno.
4. Fai sempre una colazione abbondante, che ti assicura benessere ed energia per tutta la mattina.
5. Mastica bene ogni boccone e assapora i cibi. Quando mangi non fare altre cose (come ad esempio guardare la tv o il tablet, leggere): concentrati sui cibi, sul loro odore, la loro forma e sapore.



## LEGGO E CAPISCO

Scegli **V** se la frase è vera, **F** se è falsa.

- Una dieta sana prevede molta carne e grassi animali.
- La colazione deve essere abbondante per fornire energia.
- I gusti non cambiano quando si diventa grandi.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



6. Smetti di mangiare se ti senti sazio; dopo pranzo, puoi fare due passi per digerire meglio.
7. Evita di sgranocchiare dolci o snack a tutte le ore. La merenda deve essere un piccolo pasto. Se consumi merende confezionate, informati sul loro contenuto leggendo le etichette.
8. Se ci sono cibi che non ti piacciono oggi, non escludere che possano piacerti domani.
9. Quando puoi, partecipa alla preparazione dei cibi in cucina: è divertente e aiuta a sapere quali ingredienti ci sono nel cibo che mangerai.
10. Se senti di aver sempre voglia di mangiare e di non riuscire a controllarti, parlane con un adulto, meglio ancora se è il medico di famiglia.



E. Prati, *Cibi che fanno bene e che fanno male*, Giunti Junior

### I SEGRETI DEL TESTO

Qual è lo scopo del testo che hai letto?

- Insegnare le regole di un'alimentazione sana
- Insegnare a comportarsi bene a tavola



### PAROLE NUOVE

Che cos'è un **decalogo**? Per rispondere osserva la lista riportata nel testo.

- Una lista di cibi da evitare quando si è a tavola
- Un elenco composto da dieci regole di comportamento

### PARLO IO

Che cosa accade a casa tua durante il pranzo o la cena? Parli con i tuoi familiari, raccontando ciò che è ti successo durante il giorno? Guardate la televisione? Il momento del pasto è piacevole e rilassante per tutti, oppure non vedi l'ora che finisca? Perché?