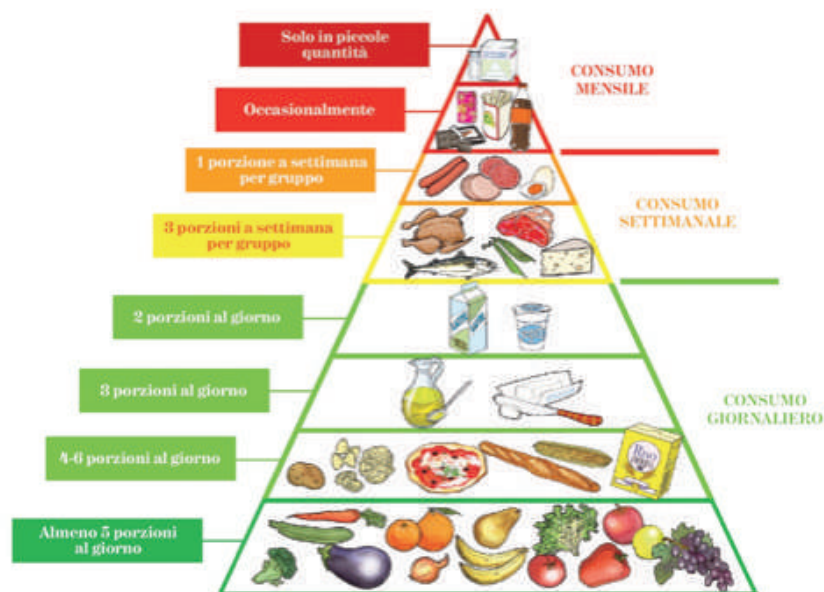


## PIRAMIDE ALIMENTARE

Quale strumento possiamo utilizzare per essere più consapevoli rispetto a una alimentazione sana, come è possibile mangiare in modo corretto e acquisire abitudini sane e corretti stili di vita? Ci aiuta la piramide alimentare, uno strumento utilizzato dagli esperti che suggerisce corrette impostazioni alimentari. La piramide ci indica quali e quanti cibi devono essere preferibilmente assunti durante una settimana, e in quali proporzioni. Funziona al contrario, ciò che è in basso è più sano e fa bene rispetto a ciò che sta più in alto. La base è ampia e può comprendere più cose, vi troviamo cibi che devono comporre i pasti giornalieri: cereali, pane, pasta, riso. Ci sono frutta e verdura che contengono sali minerali, vitamine e fibre, indispensabili per una alimentazione sana. Salendo incontriamo quegli alimenti che devono avere una cadenza settimanale: latte e derivati a basso contenuto di grassi, olio extravergine di oliva, erbe aromatiche e frutta a guscio in modiche quantità giornaliere. Salendo ancora troviamo la carne, il pesce, il formaggio, le uova e i salumi si devono mangiare non più di una o due volte a settimana, alternandoli tra di loro. Il vertice è occupato da cibi e alimenti di cui bisognerebbe fare un uso mensile: questo significa che i dolci, i grassi, la cioccolata vanno mangiati con estrema moderazione, perché contengono sostanze che affaticano l'organismo.



La ricetta del viver sano predeve dunque una corretta alimentazione accompagnata dall'attività fisica insieme all'attenzione per i cibi di stagione, i prodotti locali e la convivialità, il tutto bagnato da tanta acqua.



La piramide alimentare spiegata ai bambini e alle bambine