

# LE REGOLE DEL GIOCO

- MANGIA IN MODO VARIO ED EQUILIBRATO
- NON SALTARE LA COLAZIONE
- FAI RIFORNIMENTO 5 VOLTE AL GIORNO (PRIMA COLAZIONE, SPUNTINO DI METÀ MATTINA, PRANZO, MERENDA E CENA)
- MANTIENITI IDRATATO
- LIMITA AL MINIMO LE BEVANDE ZUCCHERATE, SNACK DOLCI E SALATI
- NON MANGIARE GUARDANDO LA TV O USANDO IL COMPUTER
- MANTIENITI ATTIVO E PRATICA REGOLARMENTE UNO SPORT



La corretta alimentazione riveste un ruolo fondamentale nel garantire il benessere psicofisico anche dei bambini e degli adolescenti che praticano sport.

Mangiare sano è un fattore protettivo già dall'infanzia nel contrastare lo sviluppo di numerose patologie croniche come diabete, tumori, malattie cardiovascolari ...



ASL CN2 ALBA-BRA  
DIPARTIMENTO di PREVENZIONE

S.S.D. Medicina sportiva

S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione

S.C. Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (S.I.A.N.)

[epid.alba@aslcn2.it](mailto:epid.alba@aslcn2.it)

## MANGIA SANO



## &

## TIENITI IN MOVIMENTO!



SE HAI DIFFICOLTÀ O VUOI SAPERNE DI PIÙ,  
IL TUO PEDIATRA O IL TUO MEDICO DI  
FAMIGLIA SAPRÀ ORIENTARTI ...



# CREA IL TUO PIATTO OGNI GIORNO!

A pranzo e a cena scegli un elemento di ciascun gruppo rispettando queste proporzioni

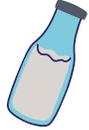


## PRIMA COLAZIONE

Consuma una fonte di carboidrati (pane, fette biscottate, biscotti preferibilmente integrali, cereali . . .)



Scegli le tue proteine (yogurt bianco, latte, occasionalmente uova o formaggi magri)



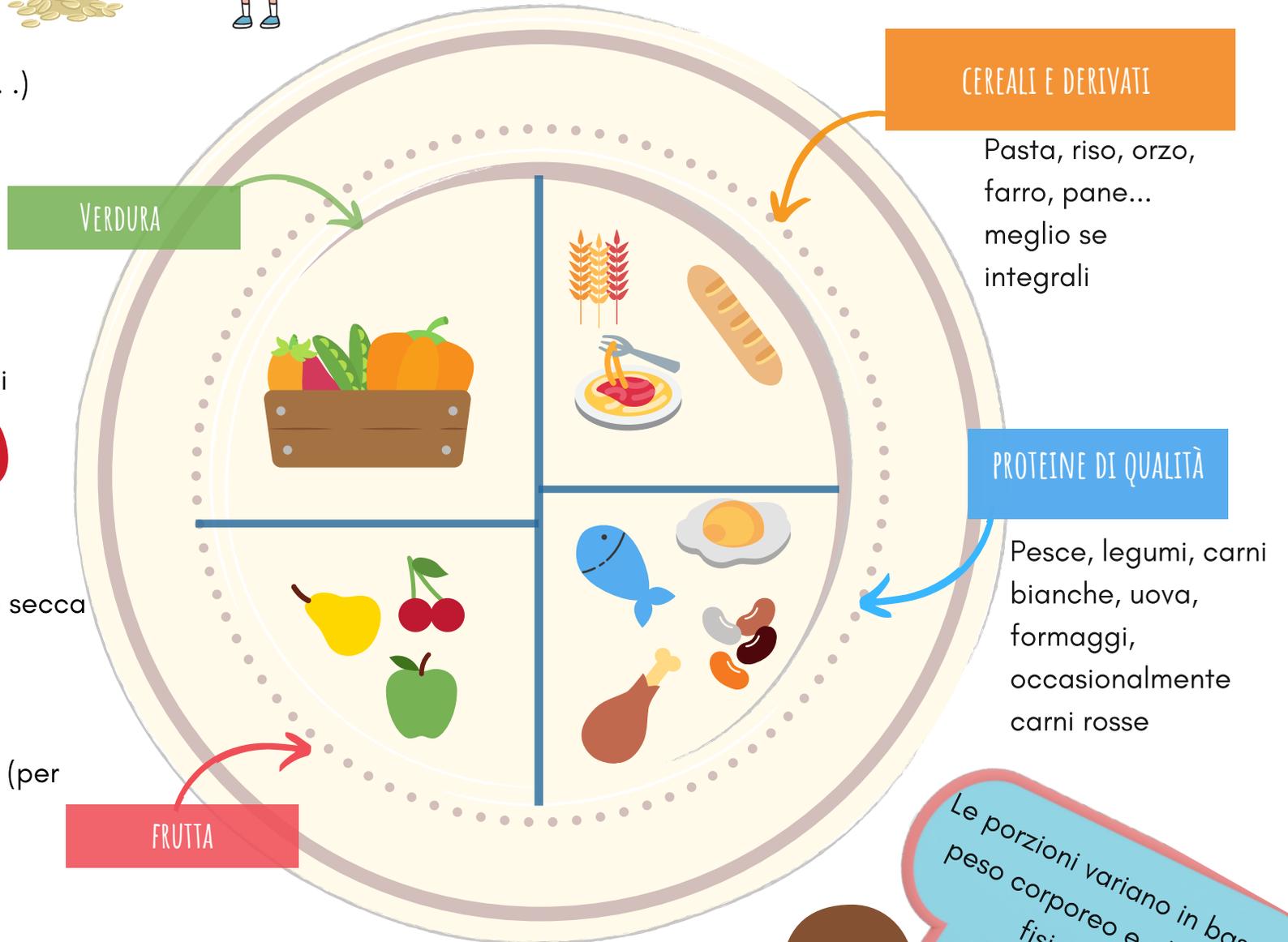
Inserisci la frutta per le vitamine e i minerali (fresca, spremute)



## SPUNTINI

Yogurt bianco, frutta fresca, frutta secca a guscio, pane e pomodoro

Puoi abbinare un alimento ricco di proteine a uno ricco di carboidrati (per es. yogurt bianco + frutta fresca)



### CEREALI E DERIVATI

Pasta, riso, orzo, farro, pane... meglio se integrali

### PROTEINE DI QUALITÀ

Pesce, legumi, carni bianche, uova, formaggi, occasionalmente carni rosse

### FRUTTA

### VERDURA

Le porzioni variano in base al peso corporeo e all'attività fisica svolta

