

LA SALUTE INIZIA NEL PIATTO: PENSACI PRESTO

BEVI
ACQUA
REGOLARMENTE

USA
POCO
SALE

PREFERISCI L'OLIO
EXTRAVERGINE
D'OLIVA

CEREALI INTEGRALI

LA CARTA DI PADOVA 2022

PROTEINE

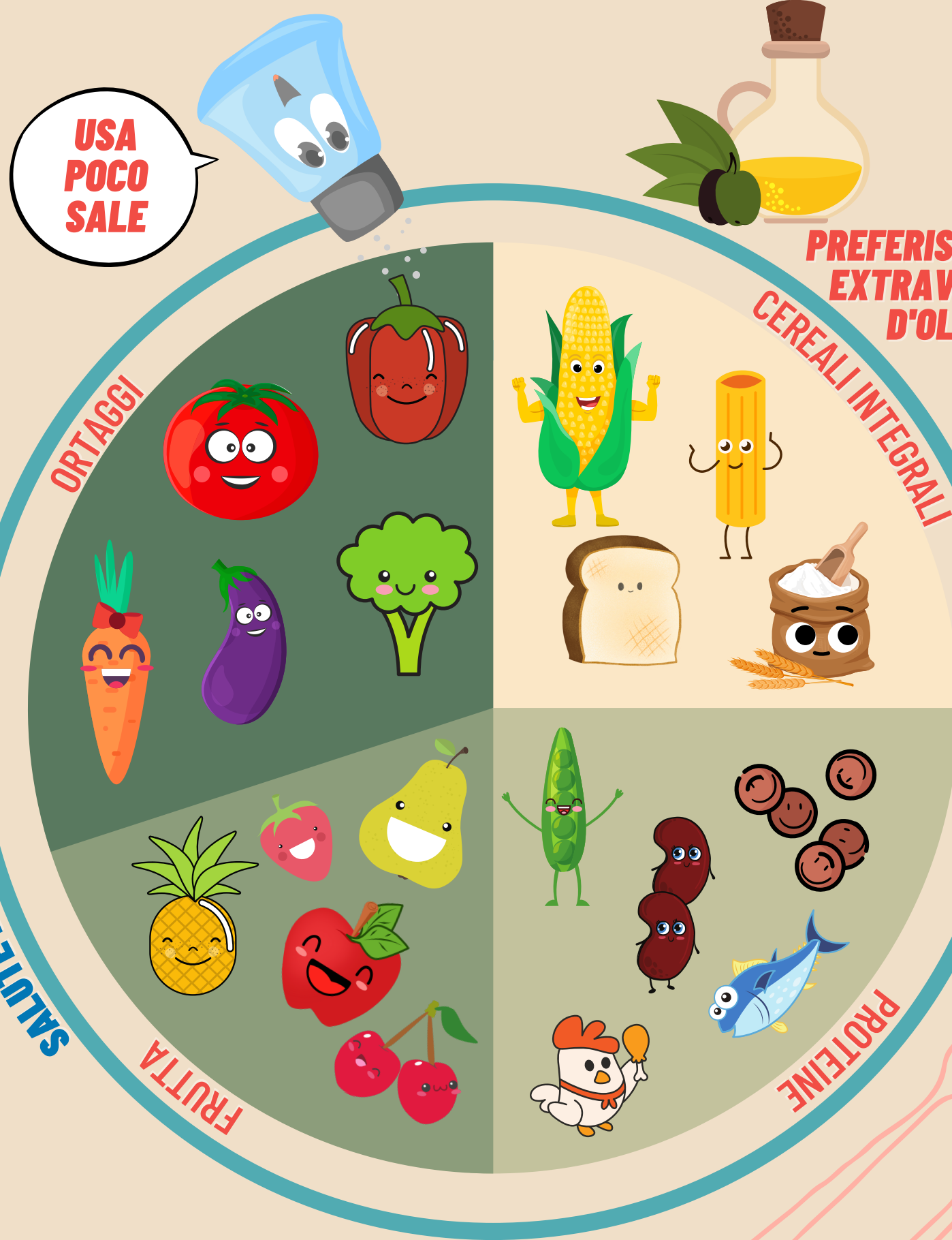
FRUTTA

SALUTE DEI GIOVANI E STILI DI VITA

ORTAGGI



MANTENETEVI ATTIVI
E FATE SPORT



- * MANTIENI UNA DIETA VARIA
- * CONSUMA TUTTI I GIORNI VERDURA E FRUTTA DI TUTTI I COLORI E MEGLIO SE DI STAGIONE
- * PREFERISCI I CEREALI INTEGRALI COME PANE, PASTA, FETTE BISCOTTATE INTEGRALI
- * RICORDA DI INSERIRE I LEGUMI (FAGIOLI, PISELLI, FAVE, LENTICCHIE, CECI, ETC.) NELLA TUA DIETA. SONO UN'OTTIMA ALTERNATIVA A CARNE ROSSA E INSACCATI, CHE ANDREBBERO CONSUMATI CON MODERAZIONE



LIMITA IL CONSUMO DI DOLCI,
ZUCCHERO E BEVANDE
ZUCCHERATE



REALIZZATO DA:



INQUADRA IL QR
CODE PER
SCARICARE IL
MATERIALE

TUTTO QUELLO CHE AVRESTE VOLUTO SAPERE SUI NUTRIENTI



CARBOIDRATI - FUNZIONE ENERGETICA

- I carboidrati presenti negli alimenti sono utilizzati principalmente per ricavare energia disponibile, sono la nostra "benzina": danno la forza di muoverci, di respirare, digerire, pensare, studiare.

Si suddividono in:

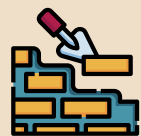
- **carboidrati complessi (amido e fibra).**

L'amido si trova nelle patate, nei cereali e loro derivati (pasta/pane meglio se integrali), nei legumi.

La fibra alimentare si trova negli ortaggi, frutta e legumi: non viene assorbita, ma è importante perché aiuta a far funzionare bene l'intestino.

- **carboidrati semplici.**

Dotati di sapore dolce (zucchero, fruttosio) si trovano nella frutta, nel miele e nello zucchero.

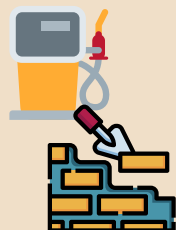


PROTEINE - FUNZIONE DI STRUTTURA (PLASTICA)

Le proteine sono costituite da unità elementari dette aminoacidi. Sono fondamentali per la crescita: costruiscono, mantengono e rinnovano tutti i tessuti dell'organismo, in particolare dei muscoli.

Le proteine non sono tutte uguali, esistono quelle animali e quelle vegetali: le prime sono complete, mentre quelle del mondo vegetale si completano in abbinamento.

Si trovano nel pesce, nella carne, nelle uova, nel latte e derivati, nei legumi e nei cereali.



GRASSI E LIPIDI - FUNZIONE ENERGETICA E PLASTICA

Rappresentano la fonte più concentrata di energia insieme ai carboidrati.

Hanno una funzione isolante e protettiva e intervengono nella costruzione delle membrane cellulari. Vanno a formare la mielina che aiuta il nostro cervello a funzionare adeguatamente.

Trasportano le vitamine liposolubili (si chiamano A-D-E-K) e apportano acidi grassi essenziali, così chiamati perché possono essere assunti solo con il cibo.

Sono contenuti soprattutto in olio di oliva, pesce, noci, mandorle.



VITAMINE - FUNZIONE REGOLATRICE E PROTETTIVA

Sono sostanze indispensabili per i processi vitali: garantiscono il funzionamento della "macchina" umana in tutte le sue attività e hanno un'azione protettiva (sono antiossidanti).

Il loro nome sono le lettere dell'alfabeto e si dividono in due gruppi: il gruppo delle liposolubili (es. vitamina D) e quello delle idrosolubili (es. vitamina C).



SALI MINERALI E MICRONUTRIENTI FUNZIONE REGOLATRICE E PROTETTIVA

Come le vitamine non forniscono energia, ma sono indispensabili perché partecipano ai processi vitali delle cellule, come ad esempio: formazione delle ossa e dei denti, regolazione dell'equilibrio idrosalino e favoriscono la permeabilità delle membrane cellulari e l'attivazione di alcuni cicli metabolici.

Anch'essi si dividono in due gruppi: il gruppo dei macroelementi (calcio, fosforo, magnesio, sodio, potassio) e quello dei microelementi (ferro, zinco, fluoro, selenio).



ACQUA - FUNZIONE REGOLATRICE E IDRATANTE

RICORDIAMOCI DELL'ACQUA...È UN NUTRIENTE! E se ne beve di più se si svolge attività fisica e se fa più caldo.

Va bene bere spesso senza aspettare il senso della sete e pertanto in qualsiasi momento della giornata: ai pasti e lontano dai pasti.

La frutta e la verdura sono ricche di acqua.

Il materiale presentato è tratto dal documento:

The Padova Chart for Health in Children

Galderisi A, Perilongo G, Caprio S, Da Dalt L, Di Salvo G, Gatta M, Giacquinto C, Rizzuto R, Robb A, Sly PD, Simonelli A, Staiano A, Vettor R and Baraldi E.

Frontiers in Pediatrics 2022, April 2022, volume 10, article 803323.



Realizzazione grafica a cura di: Ufficio Comunicazione - Fondazione Salus Pueri

