

I COLORI DEGLI ALIMENTI

Ci siamo chiariti le idee...proseguiamo colorandole!

Nello scorso numero abbiamo introdotto quello che sarà il percorso che affronteremo nell'arco di quest'anno scolastico, ovvero il mantenimento delle buone abitudini o la loro creazione laddove non esistano. In questa puntata iniziamo ad analizzare nel dettaglio quali sono gli atteggiamenti consigliabili, a cominciare dalla suddivisione delle classi di alimenti in funzione delle loro caratteristiche/proprietà e dalla distribuzione dei pasti nell'arco della giornata.

Una giornata equilibrata è così composta:

Almeno 1 litro di acqua

- GRUPPO VERDE** almeno 5 porzioni di frutta/verdura (2-3 porzioni di frutta e 2-3 porzioni di verdura).
- GRUPPO MARRONE** 3-4 porzioni di farinacei (preferendo prodotti integrali).
- GRUPPO BLU** 2-3 porzioni di latticini.
- GRUPPO ROSSO** una porzione di carne, pesce, uova, leguminose o tofu.
- GRUPPO GIALLO** al massimo 4 cucchiaini (preferendo l'olio extravergine di oliva e in minor parte l'olio di semi).

La composizione del piatto equilibrato è invece riportata in figura. Nel piatto equilibrato deve essere presente una porzione di alimenti del gruppo rosso oppure del gruppo blu. È importante proporre gli alimenti del gruppo rosso (carne, pesce, uova) devono essere proposti in alternanza a quelli del gruppo blu (latticini) sull'arco della settimana.

