

LA TAVOLA *a Colori*

piccola guida
per diventare
GRANDI



ad uso scolastico

Si ringraziano:

*Silvia Varani e Alessandra Bonazzi
per il contributo nella revisione di questo libretto.*

*Barbara Pinna per la realizzazione
delle illustrazioni medico-scientifiche
e l'impaginazione grafica.*

Stampato nel 2024



Fondazione ANT Italia ONLUS
Via Jacopo di Paolo 36 | 40128 Bologna
051 7190111 | info@ant.it | ant.it

A cura:

Unità Operativa Formazione e
Ricerca della Fondazione ANT

Rossana Messina
Enrico Ruggeri
Rita Ostan

LA TAVOLA

piccola guida
per diventare
GRANDI

a colori

Il linguaggio dell'amore e della solidarietà è l'esempio.

Franco Pannuti
Fondatore ANT

LA FONDAZIONE ANT

Nata a Bologna nel 1978 per opera dell'oncologo Franco Pannuti, dal 1985 a oggi Fondazione ANT Italia ONLUS – la più ampia realtà del terzo settore per l'assistenza specialistica domiciliare ai malati di tumore e per la prevenzione – ha curato gratuitamente più di 195.000 persone in 11 regioni italiane (Emilia-Romagna, Lombardia, Veneto, Friuli-Venezia Giulia, Toscana, Lazio, Marche, Campania, Basilicata, Puglia, Umbria).



Ogni anno 10.000 persone vengono assistite nelle loro case da équipe multi-disciplinari ANT, attraverso una presa in carico globale del malato oncologico e della sua famiglia. Sono complessivamente circa 500 i professionisti che lavorano per la Fondazione (medici, infermieri, psicologi, nutrizionisti, fisioterapisti, farmacisti, operatori socio-sanitari, ecc.) a cui si affiancano oltre 2.000 volontari e volontarie impegnati nella diffusione a livello locale dei valori che animano le attività della Fondazione.



I volontari presidiano i contatti con le istituzioni e i donatori, svolgono attività istituzionali, organizzative, di sensibilizzazione e raccolta fondi per il finanziamento delle attività della Fondazione.

Un gruppo più ristretto di volontari contribuisce, inoltre, alle attività assistenziali offrendo una relazione alle persone assistite e alle loro famiglie.

Il supporto offerto da ANT affronta ogni genere di problema nell'ottica del benessere globale del malato seguendo il valore dell'Eubiosia, dal greco antico "buona vita", intesa come l'insieme delle qualità che conferiscono dignità alla vita, dal primo all'ultimo respiro.



ANT CON LA SCUOLA

ANT è impegnata nella realizzazione di progetti formativi e di sensibilizzazione sui temi della prevenzione oncologica, della solidarietà e del volontariato a supporto del lavoro educativo della scuola e della famiglia.

Vengono messi in gioco valori, idee, tempo e risorse, in uno scambio con le nuove generazioni volto a stimolare nei giovani un' autoriflessione che possa generare fiducia riguardo il loro ruolo di agenti attivi nella conquista del benessere psico-fisico e sociale, incoraggiandoli a "prendersi cura" di sé e degli altri.

I percorsi proposti favoriscono la partecipazione diretta della comunità scolastica anche attraverso la produzione di prodotti audio-visivi, testi narrativi e fotografie, in grado di renderla co-produttrice e promotrice delle buone pratiche nella vita di comunità e nel gruppo dei pari.



Il Fondatore Franco Pannuti in classe con gli studenti

Care ragazze e cari ragazzi,

incontrarvi dal vivo è per noi sempre un'occasione preziosa per conoscere da vicino le nuove generazioni, capire come vedete il mondo e come, insieme, possiamo costruire un futuro di benessere e salute per tutti.

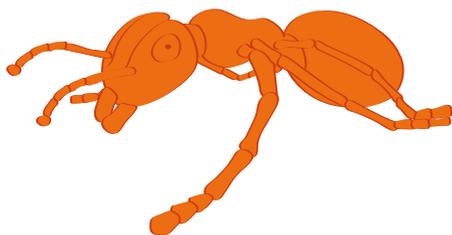


Dal 2004 abbiamo avviato questi programmi di formazione nelle scuole, convinti dell'importanza di promuovere nella comunità valori di cura di sé, di prevenzione e benessere sin dalla giovane età. La salute comprende diversi aspetti e ognuno di noi può giocare un ruolo da protagonista riguardo le scelte che determinano le buone abitudini di ogni giorno: mangiare bene e il giusto, proteggere la nostra pelle, fare sport, dormire a sufficienza e avere delle relazioni sociali positive.

La scuola rappresenta un contesto fondamentale nei percorsi di crescita, e con questo progetto, grazie all'incontro e al confronto con i nostri professionisti, gli insegnanti e gli adulti di riferimento, ci auguriamo che per ognuno di voi sarà possibile conoscere, sperimentare e promuovere corretti stili di vita.

Siamo noi i primi attori e le prime attrici della nostra salute, ricordiamocelo sempre perché, davvero, la prevenzione salva la vita.

Raffaella Pannuti, presidente Fondazione ANT



Raffaella Pannuti

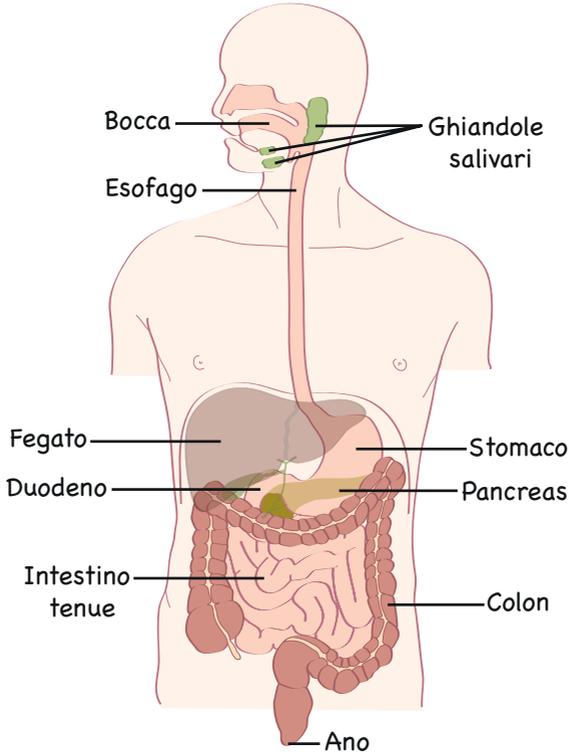
Siete pronti?

Facciamo un viaggio con **BrucoMela**
alla scoperta del nostro corpo
e degli alimenti che lo sostengono,
per stare bene oggi e proteggere
la nostra salute nel tempo.



L'APPARATO DIGERENTE

L'apparato digerente è composto da un insieme di organi dove il cibo che noi mangiamo viene trasformato, assorbito ed eliminato.



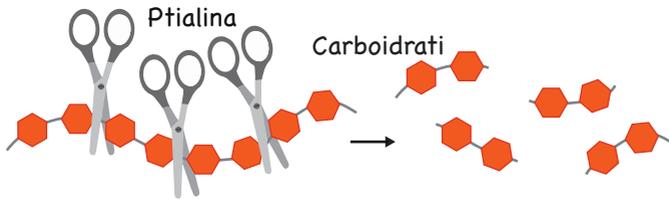
La digestione è un viaggio a senso unico che ha la sua **tabella di marcia**:



NON TUTTI I NUTRIENTI VENGONO DIGERITI ALLO STESSO MODO E NELLO STESSO LUOGO.



1 Partiamo dalla **bocca**, perché è nella bocca che inizia il processo di digestione degli alimenti, in particolare degli **zuccheri** e dei **carboidrati** (come il pane o la pasta). La lingua impasta il cibo e lo mescola con la saliva iniziando a trasformarlo in **bolo** e a digerirlo, per mezzo dell'enzima **ptialina**, che come una piccola forbice, è in grado di spezzettare le grandi molecole di cibo fino a ridurle in frammenti così piccoli da poter essere assorbiti.



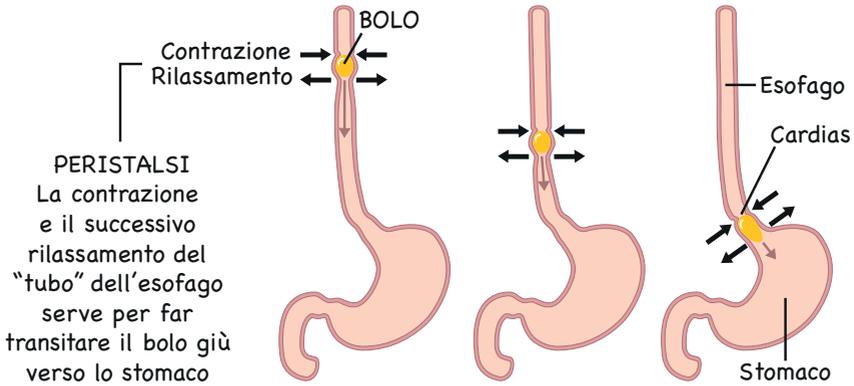
**Più il cibo ci piace,
più saliva produciamo,
meglio digeriamo.**

LO SAPEVI CHE...
OGNI GIORNO PRODUCIAMO
CIRCA 2 LITRI DI SALIVA,
LA MAGGIOR PARTE DELLA
QUALE VIENE DEGLUTITA.



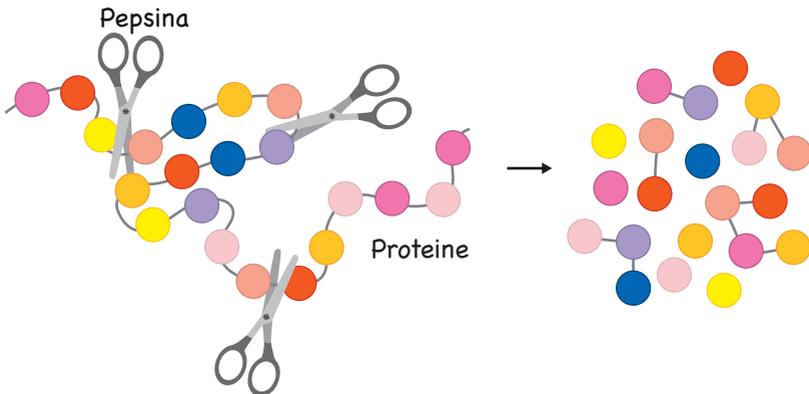
Il bolo, a questo punto, può essere spinto lungo l'**esofago**, e raggiunge lo **stomaco** passando attraverso una valvola che si chiama **cardias**.

valvola:
anello muscolare
che consente il
passaggio in una
sola direzione

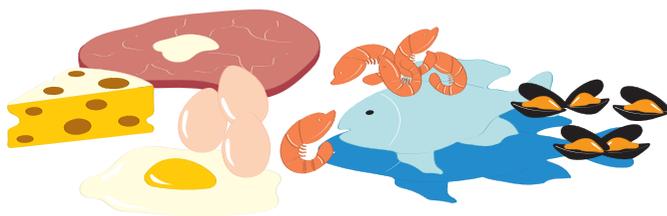


2

Lo stomaco è un sacchetto a forma di fagiolo che produce acido cloridrico che serve, oltre che per distruggere batteri e germi entrati anch'essi dalla bocca, per attivare un altro enzima, la **pepsina**, necessaria per digerire le **proteine**. Lo stomaco è formato da 3 strati di muscoli che contraendosi mescolano il suo contenuto facilitando la digestione.



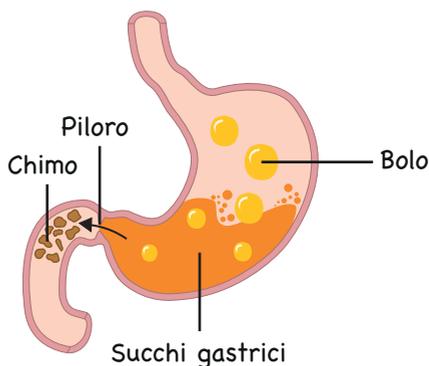
Le fonti proteiche possono essere di **origine animale** (carne, pesce, formaggi, uova), che contengono anche grassi saturi e colesterolo, e di **origine vegetale** (legumi, frutta secca e cereali) che contengono anche fibre, grassi insaturi e carboidrati.



È IMPORTANTE CHE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE SIANO PRESENTI SULLA NOSTRA TAVOLA SIA ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE CHE VEGETALE.



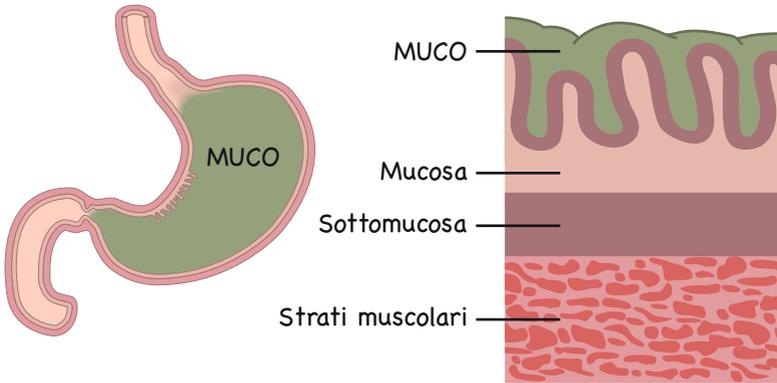
Il bolo, trasformato in **chimo** grazie ai succhi gastrici ricchi di acidi, viene gradatamente spinto verso la prima parte dell'intestino, chiamato duodeno, passando attraverso un'altra valvola, che si chiama **piloro**.



**Perchè lo stomaco
non digerisce se stesso?**



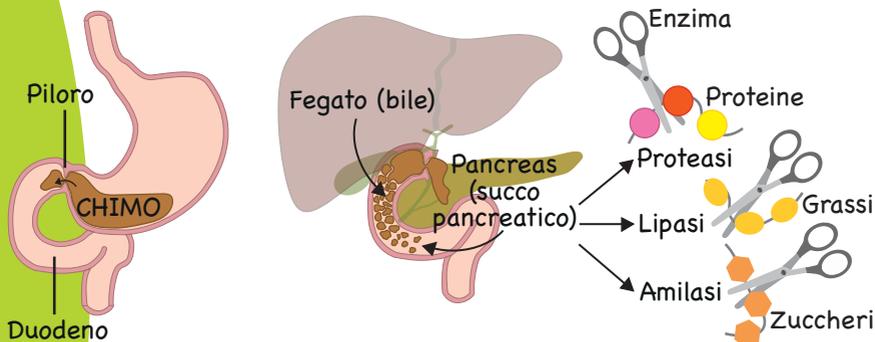
Sappiamo che lo stomaco produce del muco, sostanza gelatinosa e densa, che ricopre la sua parete interna e lo protegge. Così non si “brucia” con il suo stesso acido cloridrico.



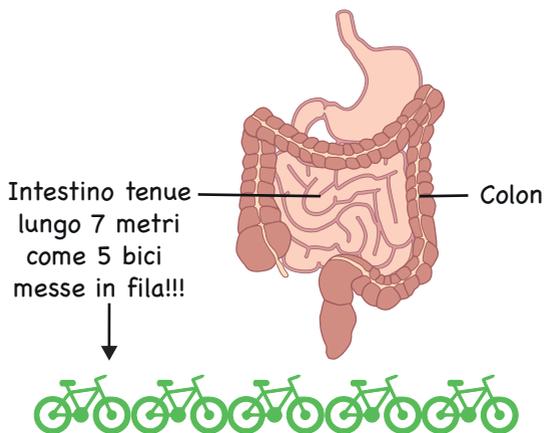
LO SAPEVI CHE...
LO STOMACO DI UN ADULTO
CONTIENE CIRCA 1 LITRO DI
CIBO, MA PUÒ ARRIVARE A
CONTENERNE FINO A 4 LITRI!



3 Nel **duodeno** il chimo continua il suo processo di digestione, vale a dire il suo spezzettamento in minuscoli frammenti, ad opera della **bile**, sostanza prodotta dal **fegato**, e del succo pancreatico prodotto dal **pancreas**, formato da enzimi specifici come **proteasi** per le **proteine**, **amilasi** per gli **zuccheri** (amidi) e **lipasi** per i **grassi** (lipidi).

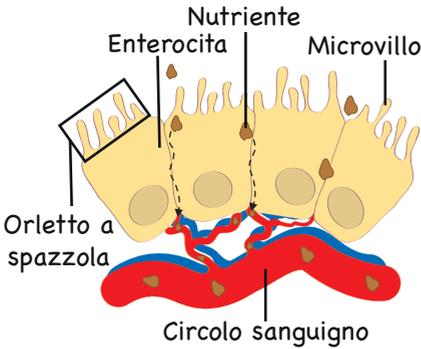
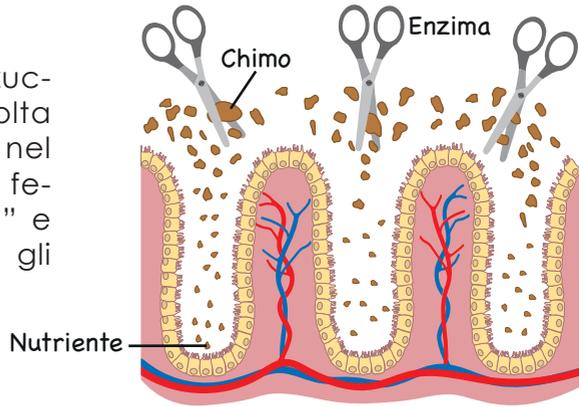


Ma la digestione non termina qui.



4 Il chimo, spinto dalla peristalsi, prosegue il suo viaggio nei 7 metri di **intestino tenue** dove continua ad essere "sminuzzato" in **nutrienti** dagli enzimi. Questi nutrienti vengono assorbiti dagli **enterociti**, cellule che ricoprono l'intera parete intestinale. Nell'intestino tenue vengono assorbiti anche i **sali minerali** e le **vitamine**.

I nutrienti (proteine, zuccheri e grassi) una volta assorbiti, passano nel sangue e arrivano al fegato, che li “lavora” e li distribuisce a tutti gli organi del corpo.



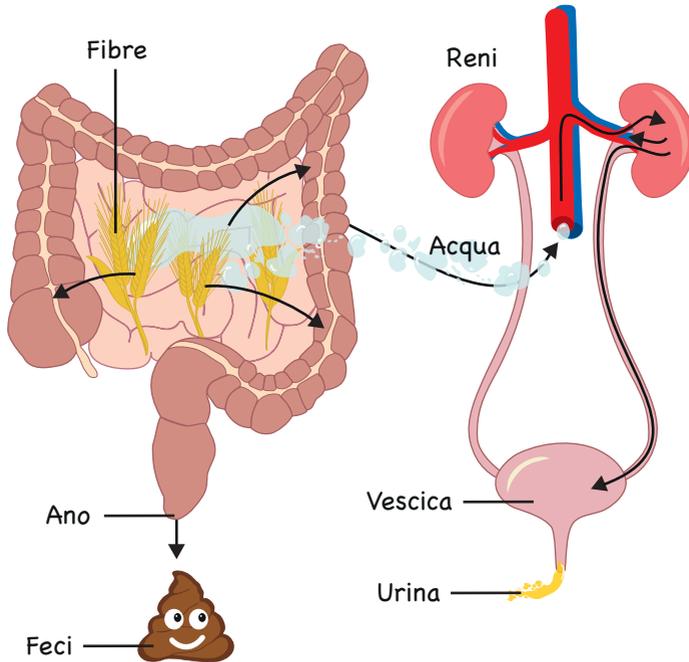
Le pareti dell'intestino sono provviste di estroflessioni a forma di dito chiamate “vil­li”, ed ogni villo è a sua volta composto da cellule speciali (enterociti) provviste di microvilli, che prendono il nome di **orletto a spazzola**.

Perché nell'intestino ci sono villi e microvilli?

In questo modo la superficie e quindi la capacità di assorbimento dell'intestino diventa seicento volte più grande! Se potessimo “stendere” tutta questa superficie, ricopriremmo un'area più vasta di un campo da tennis.



5 Il materiale non assorbito arriva nel **colon**, un tubo corto ma piuttosto largo che circonda l'intestino come una cornice, e che termina con l'**ano**, da dove fuoriesce il materiale non digerito sotto forma di feci. Il colon assorbe i **sali minerali**, le **vitamine**, ma soprattutto l'**acqua**, che arriva ai **reni** attraverso il sangue. Quest'ultimo viene filtrato, e i suoi prodotti di scarto (scorie) eliminati con le urine.



Al colon arrivano anche le **fibre**, che si trovano nella frutta, nella verdura, nei legumi e nei cereali integrali. Noi essere umani non riusciamo a digerire le fibre perché, a differenza degli erbivori, non abbiamo gli enzimi appositi per “lavorarle” e trasformarle in energia.

Le fibre sono comunque molto importanti per l'uomo, perché danno un buon senso di sazietà, e stimolano la motilità del colon evitando che l'intestino diventi pigro - cioè stitico.

Il microbiota intestinale

Nel nostro colon è presente un'enorme quantità di microrganismi (batteri, miceti e virus), tanti quanti sono le cellule che compongono il nostro corpo, che formano una popolazione unica per ognuno di noi, come fosse un'impronta digitale microbica, detta **microbiota intestinale**.



Questi microrganismi sono soprattutto batteri che si nutrono delle fibre (**prebiotici**) che noi non digeriamo e, in cambio, esercitano azioni benefiche per la nostra salute:

- limitano la crescita dei batteri dannosi (che possono provocare malattie);
- producono per noi alcune vitamine;
- "allenano" il nostro sistema immunitario a difenderci nel caso di malattie.



L'alimentazione ha un grosso impatto sulla salute dell'intestino, in quanto il microbiota di ognuno di noi viene influenzato e modificato dagli alimenti che consumiamo.

Mentre una dieta ricca di zuccheri e grassi saturi può alterare l'equilibrio del nostro microbiota (disbiosi intestinale), la dieta mediterranea, ricca di fibre, lo protegge e lo cura migliorandone la composizione e la capacità di lavorare nel migliore dei modi.

Scala di Bristol: le feci ci raccontano della salute del nostro intestino.

Le feci sono fatte di:

- 75% di acqua
- 4% di fibre e cibo che non puoi digerire
- 10% di batteri (molto puzzolenti!)
- Un pizzico di sale
- Un po' di bile



TIPO 1: GRAVE COSTIPAZIONE

Grumi duri e separati.



TIPO 2: LEGGERA COSTIPAZIONE

Forma a salsiccia composta da grumi uniti.



TIPO 3: NORMALE

Forma a salsiccia con crepe.



TIPO 4: NORMALE

Forma a salsiccia/serpentina, morbida dall'aspetto liscio con crepe.



TIPO 5: CARENZA DI FIBRE

A pezzi, morbide, con bordi irregolari e di colore chiaro.



TIPO 6: LEGGERA DIARREA

Pezzi soffici con bordi frastagliati e consistenza pastosa.



TIPO 7: GRAVE DIARREA

Feci liquide senza alcun pezzo solido.

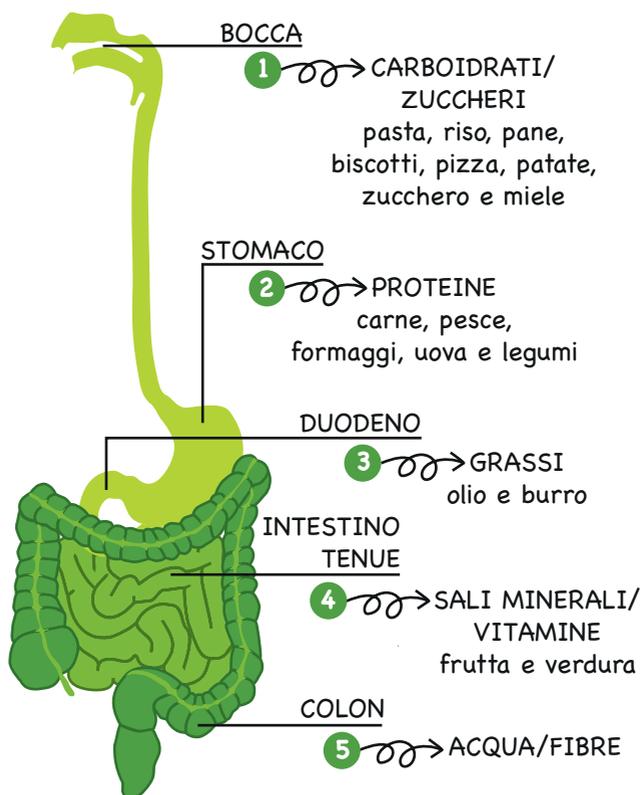
SE VUOI... STRAPPA QUESTO INSERTO E ATTACCALO IN CASA



Abbiamo imparato che..

L'apparato digerente ha le sue specifiche funzioni, si muove per far progredire il cibo, nello stesso tempo lo "sminuzza" per digerirlo e infine ne elimina le scorie. I nutrienti (proteine, zuccheri, grassi, vitamine e sali minerali), contenuti negli alimenti, vengono digeriti e assorbiti in diverse parti del nostro apparato digerente.

IL VIAGGIO DEL CIBO



Il decalogo del

1 → Mangia quello che ti piace, perché stare a tavola è un piacere. Tra le cose che ti piacciono scegli quelle salutari che ti fanno crescere bene.



2 → La prima digestione inizia nella bocca, quindi dobbiamo fare attenzione a masticare bene il cibo, almeno 10-15 volte per boccone, prima di deglutire.



3 → L'igiene è importante! Laviamoci bene le mani prima di sederci a tavola, e i denti subito dopo aver mangiato!



4 → Il consumo giornaliero di almeno un litro e 1/2 di acqua e di alimenti che la contengono come frutta e verdura è essenziale per il benessere del nostro corpo. Siamo fatti per l'80% di acqua e, per stare bene, dobbiamo mantenere un alto livello di idratazione.



5 → Mangia tutti i giorni un po' di frutta e verdura, che contengono sali minerali e vitamine, ma soprattutto tanta fibra per andare di corpo tutti i giorni.



mangiare bene

6 → A casa, come buona abitudine scegliamo un "piatto unico": un primo come la pasta o il riso, oppure un secondo come la carne o il pesce o le uova, accompagnato da verdura e pane. La frutta, invece, è meglio mangiarla lontano dai pasti, per esempio negli spuntini.



7 → Fai regolarmente dello sport, almeno 2-3 ore alla settimana. Come ogni macchina, il nostro corpo si arrugginisce se non lo mettiamo in moto. Inoltre, così facendo consumiamo energie ed evitiamo di ingrassare.



8 → Al mattino abbiamo bisogno di energia, soprattutto per il nostro cervello. Quindi, fare una buona colazione ci aiuta ad affrontare la giornata con la giusta carica!



9 → È opportuno scegliere sempre la frutta e la verdura di stagione, e in particolare quella raccolta più vicino al proprio territorio: ha viaggiato meno, quindi è più fresca e non ha perso i suoi nutrienti, soprattutto i sali minerali e le vitamine.



10 → L'alimentazione "mediterranea" ci aiuta a prevenire tante malattie! Possiamo scegliere tra tanti colori e sapori per comporre una dieta gustosa, varia, sana ed equilibrata utile a farci crescere in salute.

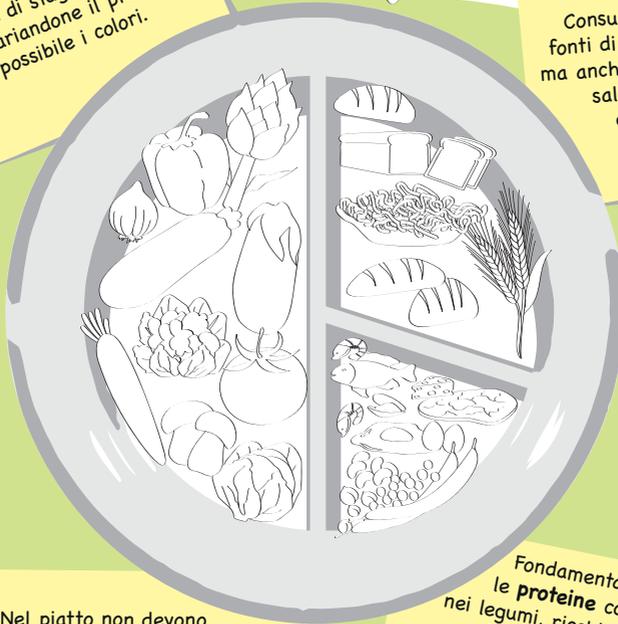


DIVERTITI A COLORARE!!!

Mangia ogni giorno **verdura**, preferisci quella fresca e di stagione, variandone il più possibile i colori.

Durante la giornata bevi tanta **acqua** e fai merenda con la frutta di stagione.

Consuma spesso fonti di **carboidrati** ma anche di vitamine, sali minerali e fibre.



Nel piatto non devono mancare i **grassi**: usa olio extravergine di oliva per condire e insaporire i cibi, qualche volta anche il burro di buona qualità. Usa poco sale perchè molti cibi sono già salati. Mangia anche frutta secca come spuntino.

Fondamentali sono le **proteine** contenute nei legumi, ricchi anche di fibre (da mangiare 3-5 volte alla settimana), e nel pesce. 2 volte la settimana puoi mangiare uova e carni bianche (come pollo e tacchino). Carni rosse, formaggi e salumi solo occasionalmente.



LA CORRETTA ALIMENTAZIONE COME STILE DI VITA

Il cibo è il nostro carburante, come la benzina lo è per le automobili.

Infatti noi "bruciamo" gli alimenti perché questi possano produrre calorie, che non sono altro che l'energia necessaria per far funzionare il nostro organismo.

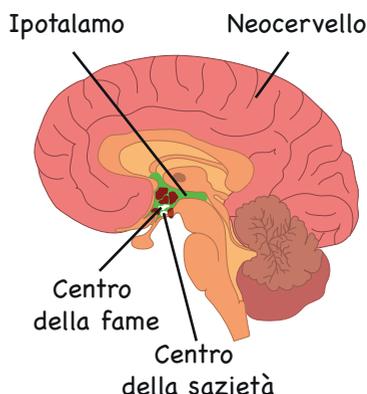
È per questo che non possiamo fare a meno di mangiare, perché dobbiamo avere quotidianamente l'energia che il nostro corpo ci richiede per attività come lo sport ed il tempo libero, studiare e stare con gli amici, ma anche per tutte le altre funzioni necessarie a sopravvivere: respirare, far pulsare il cuore, far lavorare fegato e reni, difenderci dalle malattie, ecc.

Perché mangiamo
tutti i giorni?

?



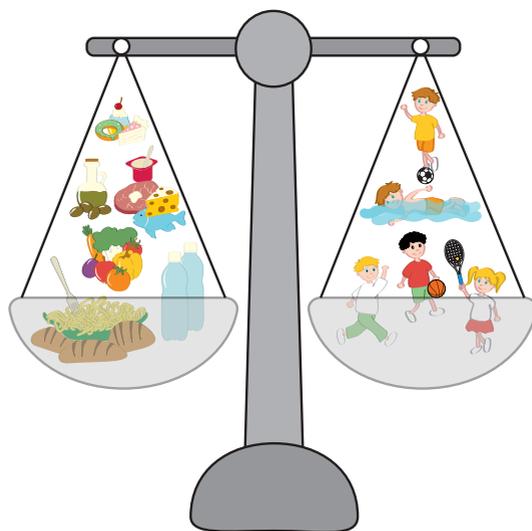
Nell'**ipotalamo**, che si trova nella zona più antica del nostro cervello chiamata **paleocervello**, ci sono due centri: il centro della fame e il centro della sazietà che ci avvisano quando abbiamo bisogno di mangiare. Esiste anche il **neocervello**, che si è stratificato sul paleocervello nel corso dei millenni e che controlla l'appetito.



L'appetito non è un istinto primordiale come la fame, perché è influenzato dagli stimoli esterni, dal gusto personale e dai ricordi.

La fame ci avverte quando abbiamo bisogno di cibo per non sentirci deboli, mentre l'appetito viene stimolato quando pensiamo o vediamo cibi gustosi e ci viene voglia di mangiarli anche se non abbiamo fame.

Come in una bilancia, per mantenere il nostro peso forma, le calorie che assumiamo quotidianamente con il cibo devono essere uguali alle calorie che "bruciamo" nelle attività quotidiane come studiare, fare attività fisica o giocare con gli amici.



La bilancia energetica

Quando mangiamo male e troppo rispetto a quello che il nostro corpo ci richiede, il nostro organismo immagazzina l'energia in eccesso sotto forma di grasso cutaneo.

Il progressivo accumulo di grasso cutaneo porta ad un aumento del peso corporeo che nell'età adulta può causare diverse malattie.

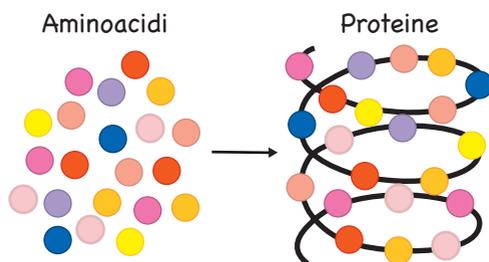
Siamo ciò che mangiamo!

Per prevenire le malattie e imparare a scegliere come mangiare in maniera corretta, dobbiamo conoscere come sono fatti gli alimenti. Essi contengono sostanze chiamate nutrienti (proteine, zuccheri, grassi, sali minerali e vitamine) che una volta digerite vengono utilizzate per diversi scopi.

PROTEINE

Le proteine sono i mattoni che costruiscono le cellule, in particolare i muscoli. Si trovano soprattutto nella carne, nel pesce, nelle uova e nei legumi, ma anche nel latte e nei suoi derivati, come i formaggi, lo yogurt e i gelati.

Le proteine sono composte da 21 aminoacidi, 21 come le lettere dell'alfabeto, e si uniscono tra loro a formare tanti tipi di proteine, come fossero parole.



I consigli di BRUCOMELA

OK, MANGIA PURE!



Carni bianche (pollo, tacchino, coniglio)
Prosciutto magro, bresaola
Pesce magro (sogliola, pesce azzurro)
Legumi (fagioli, piselli, ceci)
Latte, yogurt
Formaggi poco grassi (ricotta, mozzarella)
Gelato fior di latte

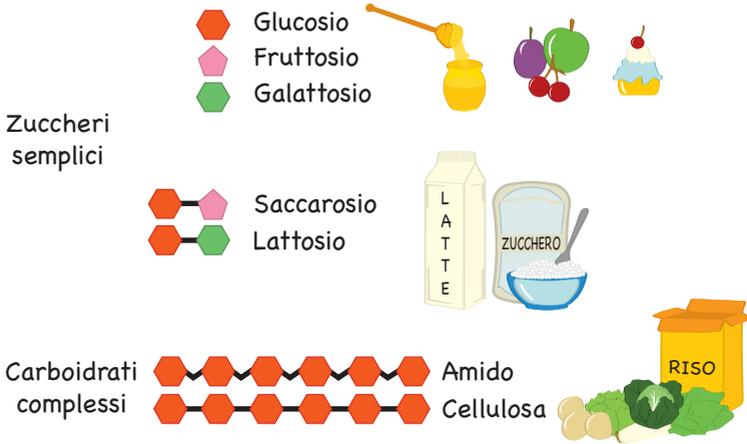
ATTENTO! NON ESAGERARE



Carni grasse (maiale grasso, castrato, oca, pecora)
Insaccati (salame, speck, mortadella)
Pesce grasso (anguilla)
Uova (max 2 alla settimana)
Formaggi grassi (mascarpone, gorgonzola)
Gelati industriali

ZUCCHERI

Gli zuccheri sono la principale fonte di energia. Ci sono quelli semplici, come lo zucchero da tavola, il miele, le caramelle, i dolci e quelli complessi chiamati carboidrati formati dall'unione di più molecole di zuccheri semplici come la pasta, il pane e le patate.



I consigli di BRUCOMELA

OK, MANGIA PURE!



Pasta e riso al pomodoro
 Pane e fette biscottate
 Biscotti secchi e cereali
 Pizza poco farcita
 Patate (non fritte)
 Miele

ATTENTO! NON ESAGERARE



Pasta ripiena e all'uovo
 (tortellini, tagliatelle)
 Merendine, biscotti farciti,
 dolci vari (cioccolato)
 Zucchero
 Pizza farcita
 Patatine fritte, pop corn
 Bevande zuccherate



GRASSI

I grassi forniscono al nostro organismo tantissima energia. Servono anche a riscaldare il nostro corpo, a costruire le cellule e permettono l'assorbimento di alcune vitamine. Ci sono diversi tipi di grassi che possono essere raggruppati in base alla struttura e alla forma delle loro molecole



GRASSI SATURI

Sono principalmente solidi a temperatura ambiente.



GRASSI MONOINSATURI

Sono semiliquidi a temperatura ambiente, solidificano se messi in frigorifero.



GRASSI POLINSATURI

Sono liquidi a temperatura ambiente, non solidificano neanche in frigorifero!



Dovremmo cercare di consumare con moderazione alimenti di origine animale perché contengono grassi saturi che possono depositarsi nelle arterie provocando danni alla salute. L'olio extravergine di oliva (EVO) è sicuramente il miglior grasso da condimento che puoi scegliere ogni giorno per i tuoi piatti!

**LO SAPEVI CHE...
IL COLESTEROLO È UN
GRASSO CONTENUTO
SOLO NEGLI ALIMENTI
DI ORIGINE ANIMALE?**



I consigli di BRUCOMELA

OK, MANGIA PURE!



Olio di oliva
Olio di semi



ATTENTO! NON ESAGERARE



Burro
Panna
Lardo
Strutto
Maionese
Margarina



SALI MINERALI e VITAMINE

I sali minerali e le vitamine sono piccoli ma fondamentali elementi che contribuiscono al corretto funzionamento della macchina umana.

I sali minerali costituiscono il 4% del nostro peso, una piccola "miniera", composta soprattutto da calcio, magnesio e fosforo che servono per costruire le ossa, e dal ferro che serve a trasportare l'ossigeno nel sangue.



I consigli di BRUCOMELA

OK, MANGIA PURE!



Tutta la frutta
e la verdura fresca
cruda o cotta



ATTENTO! NON ESAGERARE



Verdure sott'olio
Frutta secca
Frutta sciroppata



Vitamine



La parola vitamina significa "nutriente importante per la vita", perché ci protegge e ci aiuta a rimanere sani e pieni di vita.

Le vitamine si dividono in idrosolubili, cioè che si sciolgono nell'acqua, come la vitamina C che ci protegge dalle malattie, e in liposolubili, cioè che si depositano e accumulano nei grassi, come la vitamina A per la vista o la vitamina D per le ossa.



ACQUA

L'acqua è fondamentale per mantenere le funzioni principali del nostro corpo, la nostra salute e il benessere. L'acqua depura l'organismo, stimola l'eliminazione delle scorie, alleggerendo il compito del fegato. Il corpo di un bambino è composto da circa l'80% d'acqua, negli adulti e negli anziani questa percentuale diminuisce.



Bisognerebbe bere tanto, più di un litro e mezzo d'acqua al giorno, perché durante l'arco della giornata perdiamo liquidi sudando, respirando e attraverso l'urina. Le bambine e i bambini, a volte, sono talmente presi dal gioco e dalle loro attività che rischiano di dimenticare di bere disidratandosi.

È molto importante mantenere un buon stato d'idratazione per la digestione, per il sistema cardiocircolatorio, muscolare e articolare. Inoltre essere ben idratati mantiene la mente attiva, sveglia e pronta a concentrarsi!

 Trasparente/giallo paglierino chiaro
Stai bevendo molta acqua!

 Giallo paglierino
Stai bevendo abbastanza.

 Giallo scuro
Stai bevendo poco,
cerca di bere di più!

 Giallo miele/ambra
Non stai bevendo a sufficienza,
corri subito a bere un po' d'acqua!



L'alimentazione è salute: il tesoro degli antiossidanti

Gli antiossidanti sono delle molecole che danno colore alla frutta e alla verdura e ci rendono più forti, proteggendoci dalle malattie. Oltre che nella frutta e verdura, li troviamo nei prodotti di origine vegetale che provengono dalla terra come il grano per fare il pane e la pasta (preferibilmente integrale), i legumi e l'olio d'oliva, le erbe aromatiche, le spezie e i semi oleosi.

FANNO BENE A DOVE SI TROVANO ANTIOSSIDANTI

BLU	VIOLA	VERDE	BIANCO	GIALLO	ARANCIO	ROSSO			
<p>antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio</p>	<p>melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes) prugne, uva nera</p>	<p>clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina</p>	<p>polifenoli, flavonoidi, composti solforati, potassio, vitamina C e selenio</p>	<p>flavonoidi, carotenoidi e vitamina C</p>	<p>licopene e antocianine</p>	<p>asparagi, agretti, basilico, bietola, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi</p>	<p>aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano</p>	<p>arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais</p>	<p>tomodori, rape, ravanelli, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole</p>
<p>tratto urinario, invecchiamento e memoria.</p>	<p>occhi, ossa, denti.</p>	<p>livelli di colesterolo.</p>	<p>sistema immunitario, occhi, pelle.</p>	<p>tratto urinario, memoria.</p>					

Sono gli antiossidanti che danno il colore alla frutta e alla verdura

L'alimentazione composta principalmente da questi alimenti si chiama "**mediterranea**", si fonda sui corretti stili di vita, ed è alla base della prevenzione di tante malattie.

La **piramide alimentare** ci mostra quali alimenti possiamo mangiare più spesso, come i prodotti che vengono dalla terra, che nell'immagine compongono la base della piramide, e quali invece è meglio mangiare solo occasionalmente.



Riuscire a seguire un'alimentazione corretta, grazie alla piramide alimentare, significa aiutare il nostro corpo a funzionare nel modo migliore.

Qual è la stagione giusta?

Rispettare la **stagionalità** degli alimenti è importante perché attraverso la scelta di prodotti di stagione ci prendiamo cura di noi stessi e del nostro pianeta.

Scegli la frutta e la verdura giusta per ogni mese dell'anno.

FRUTTA

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
 Albicocche												
 Anguria												
 Arance												
 Banane												
 Cachi												
 Castagne												
 Ciliegie												
 Clementine												
 Fichi												
 Fragole												
 Kiwi												
 Lamponi												
 Limoni												
 Mandarini												
 Mele												
 Meloni												
 Mirtilli												
 Nespole												
 Noci												
 Pere												
 Pesche												
 Pompelmo												
 Susine												
 Uva												

VERDURA

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
 Agnolo												
 Asparagi												
 Barbabietole												
 Bietola da costa												
 Carciofi												
 Carote												
 Cavolfiore												
 Cavolo broccolo												
 Cavolo cappuccio												
 Cavolini Bruxelles												
 Cavolo verza												
 Cetriolo												
 Cipolla												
 Fagioli												
 Fagiolini												
 Fave												
 Finocchio												
 Insalata												
 Melanzana												
 Peperone												
 Piselli												
 Pomodori												
 Porri												
 Prezzemolo												
 Radicchio												
 Ravanello												
 Sedano												
 Spinaci												
 Zucca												
 Zucchine												

SPORT E MOVIMENTO

Il corpo umano è progettato per il movimento, infatti dispone di oltre 650 muscoli.

Fare regolarmente attività fisica:

- Migliora l'attività del nostro sistema immunitario, così ci ammaliamo di meno.



- Stimola i movimenti che favoriscono il transito degli alimenti nell'intestino, così andiamo di corpo regolarmente.



- Aiuta a tenere sotto controllo il peso, mantenendo in equilibrio la nostra bilancia energetica.

Fare regolarmente attività fisica favorisce l'apprendimento, migliora la capacità di concentrazione e il rendimento scolastico.



Inoltre, fare sport migliora il nostro umore e la forza di volontà, e ci aiuta a stringere nuove amicizie! Ci insegna infatti valori importanti come la determinazione, l'amicizia, la lealtà, il lavoro di squadra, la fiducia in sé stessi e negli altri, la modestia e la capacità di affrontare i problemi.



FORZA, DAI MOVIMENTO ALLE TUE GIORNATE!

La piramide dell'attività fisica e motoria



1 ORA AL GIORNO:

Computer, videogiochi, tv.



1 VOLTA LA SETTIMANA:

Attività all'aperto, gite.



3-4 VOLTE LA SETTIMANA:

Attività motoria organizzata.



4-5 VOLTE LA SETTIMANA:

Aiutare nei lavori domestici, gioco libero con amici.



OGNI GIORNO:

Andare a scuola a piedi o in bici, passeggiare, salire le scale a piedi, mettere in ordine i giochi.

Cosa hai mangiato ieri? Sii sincero...

Descrivi tutti i cibi e le bevande che hai mangiato ieri.

COLAZIONE

MERENDA DEL MATTINO

PRANZO

MERENDA DEL POMERIGGIO

CENA

SPUNTINO DOPO CENA



Dopo aver intrapreso questo viaggio con BrucoMela, cosa vorresti mangiare domani?

Condividi questo diario con i tuoi familiari.

COLAZIONE

MERENDA DEL MATTINO

PRANZO

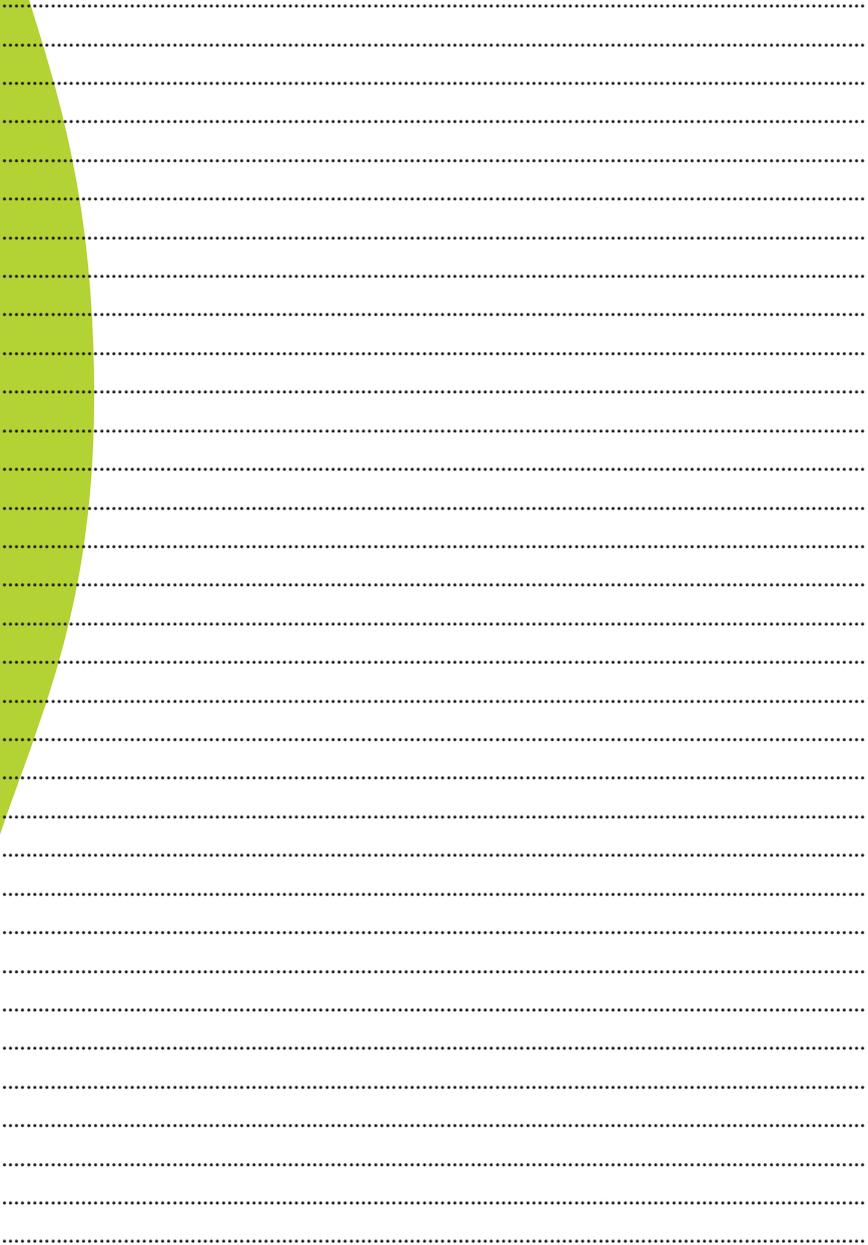
MERENDA DEL POMERIGGIO

CENA

SPUNTINO DOPO CENA



NOTE

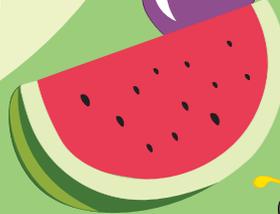
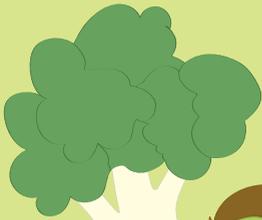


A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page. The lines are evenly spaced and extend across most of the page's width, leaving a margin on the left side.

Il codice etico e sociale ANT

1. Considera in ogni occasione la vita un valore sacro ed inviolabile.
2. Considera l'EUBIOSIA (la buona-vita, la vita-in-dignità) un obiettivo primario da conquistare quotidianamente.
3. Accogli la morte naturale come naturale conclusione dell'Eubiosia.
4. Considera ogni evento della malattia reversibile.
5. Combatti la sofferenza (fisica, morale e sociale) tua e degli altri, in tutti i modi possibili e con lo stesso impegno.
6. Considera tutti i tuoi simili fratelli.
7. Il Sofferente richiede la tua comprensione e la tua solidarietà, non la tua pietà.
8. Evita sempre gli eccessi.
9. Porta il tuo aiuto anche ai parenti del sofferente e non dimenticarti di loro anche "dopo".
10. Il nostro molto sarebbe niente senza il poco di tanti.

LA TAVOLA a Colori



BOCCA

CARBOIDRATI / ZUCCHERI



STOMACO

PROTEINE



DUODENO

GRASSI



COLON

ACQUA / FIBRE



INTESTINO TENUE

SALI MINERALI / VITAMINE

