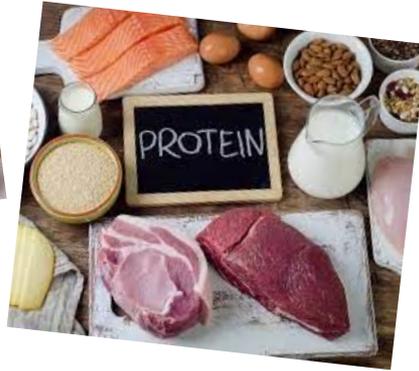


# Progetto per il manifesto “La merenda ideale”

I ragazzi della scuola secondaria Manzoni hanno partecipato al progetto della “Merenda ideale”. Questo programma propone agli alunni di presentare delle proposte per una merenda sana. Ecco alcuni pareri degli studenti

# 1 mangiare in modo vario



un alunno può sia integrare ogni principio nutritivo come grassi (lipidi), carboidrati, proteine, vitamine, sali minerali ecc.

sia comprendere l'importanza del variare.

Il divieto imposto spesso da noi stessi di togliere un cibo dalla nostra dieta è tutto tranne che conveniente infatti ciò aumenta la probabilità di incontrare intolleranze o forse addirittura allergie, al contrario di quando si varia  
Ti permette inoltre di incorporare una vasta gamma di macronutrienti.

# 2 consumare prodotti di stagione

Mangiare prodotti di stagione permette di:

- 1 la qualità del prodotto aumenta
- 2 più principi nutritivi vengono integrati rispetto alla frutta, verdura fuori stagione
- 3 economicamente costa di meno perché proviene da luoghi meno distanti

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Aglio												
Agretti												
Asparagi												
Barbabietole rosse												
Basilico												
Bieta o bietole da costa												
Broccoletti o cime di rapa												
Carciofi												
Carote												
Cavoletti di Bruxelles												
Cavolfiori												
Cavolo broccolo o broccoli												
Cavolo cappuccio												
Cavolo verza												
Cetrioli												
Cipolle												
Fagiolini												
Finocchi												
Funghi												
Insalate (cicoria, indivia, lattuga, rucola)												
Melanzane												
Peperoni gialli												
Peperoni rossi												
Pomodori												
Porri												
Prezzemolo												
Radicchio												
Rape												
Ravanelli												
Sedano												
Spinaci												
Zucche												
Zucchine												

Tabella Frutta di Stagione

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

### 3 idratarsi tanto

l'acqua è l'elemento cardine del nostro corpo senza di essa non vivremmo perciò bisogna bere tanto, non troppo ma neanche troppo poco.

Non è consigliabile idratarsi tutto d'un colpo, bisognerebbe bere in modo proporzionale.



## 4 mangiare cibi fatti in casa

i prodotti fatti in casa sono assai più salutari rispetto ai prodotti fabbricati nelle aziende. Un altro motivo per cui è conveniente è il conoscere cosa c'è dentro al cibo, quando si mangiano prodotti aziendali non si sa il processo e che ingredienti sono presenti all'interno.

All'interno ci sono pochi conservanti, additivi e la scelta delle materie prime si amplia



## 5 mangiare prodotti non confezionati

i prodotti confezionati alzano il tasso di malattie anche se di poco.

Danneggiano l'ambiente a causa della plastica, parti non riciclabili e carta con impurità di plastica.

Sono una vena di prodotti chimici come conservanti, agenti di rivestimento



## 6 non abbuffarsi

abbuffandosi il nostro sistema digerente si abitua alla quantità di cibo introdotto. Questo può comportare a una dipendenza, non grave a tal punto da essere considerato vitale ma il nostro stomaco vorrà sempre la stessa quantità di cibo, anche se è abbastanza semplice uscirne conviene lo stesso evitare le abbuffate



# 7 consumare frutta e verdura e limitare il consumo di lipidi e zuccheri

i lipidi e gli zuccheri sono due principi nutritivi che non sono benevoli per il corpo umano se presi in grande quantità.

i lipidi contribuiscono all'aumento il colesterolo, vengono assorbiti come seconda energia.

gli zuccheri sono fondamentali per il corpo però si distinguono in

## 8 consumare prodotti Km 0

Consumare prodotti Km 0 è conveniente per la diminuzione del costo del prodotto che siccome non si utilizzano soldi per la benzina del mezzo di trasporto e perciò oltre alla riduzione del prezzo si aiuta l'ambiente dall'inquinamento dell'aria da parte dello smog.

Questi prodotti danno l'assicurazione di freschezza e la popolazione può conoscere i gusti e i piatti tipici locali.



## 9 mangiare cibo BIO

Il cibo biologico dona la garanzia di quasi mancanza di prodotti chimici.  
aiuta il terreno dove viene coltivato il prodotto a non diventare eroso.  
contengono più vitamine, sali ecc.



# 10 non mangiare Junk Food

Il Junk Food, detto cibo spazzatura, è fonte di calorie, lipidi, zuccheri e carboidrati. non sazia abbastanza e perciò viene sempre voglia di mangiarlo.

Questo genere di cibo può addirittura causare malattie.

Anche se si pensa subito al cibo del fast food quando si parla di junk food, esso si ramifica in: yogurt, succhi di frutta, cereali da colazione ecc.

