



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

Consigli utili

CERCATE DI RISPETTARE NUMERO ED ORARIO DEI PASTI. A TAL PROPOSITO PRESTARE PARTICOLARE ATTENZIONE AI BAMBINI, CHE DURANTE LE VACANZE TENDONO A DORMIRE PIÙ A LUNGO PERDENDO L'ABITUDINE ALLA COLAZIONE. E' UTILE NON POSTICIPARE TROPPO L'ORA DEL RISVEGLIO

ASSICURATEVI CHE L'APPORTO DI ACQUA SIA ADEGUATO, IN PARTICOLARE IN CASO DI TEMPERATURE ESTERNE MOLTO ELEVATE. RICORDATE CHE LE BEVANDE DOLCI E GASSATE APPORTANO CALORIE E SODDISFANO SOLO TEMPORANEAMENTE IL SENSO DI SETE.

AUMENTATE IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA, "INTEGRATORI NATURALI" DI FIBRA, MINERALI E VITAMINE. INOLTRE IN ESTATE I COLORI DI FRUTTA E VERDURA SONO MOLTEPLICI ED ATTRAENTI E CIASCUNO DI ESSI È LEGATO ALLA PRESENZA DI SOSTANZE ANTIOSSIDANTI DIFFERENTI.

PREFERITE CIBI E COTTURE LEGGERE, EVITANDO FRITTURE E SALSE; IN ESTATE È FONDAMENTALE FAVORIRE I PROCESSI DIGESTIVI

I PASTI COMPLETI POSSONO ESSERE SOSTITUITI CON PIATTI UNICI BILANCIATI (ES. INSALATE DI PASTA O RISO CON VERDURE E FORMAGGI MAGRI, PASTA CON IL PESCE...). I PIATTI UNICI SONO ADATTI ANCHE AI BAMBINI CHE CON IL CALDO DIVENTANO INAPPETENTI O IRREQUIETI A TAVOLA

GLI SPUNTINI A BASE DI FRUTTA FRESCA (CENTRIFUGATI, FRULLATI E SPREMUTE) SONO I PIÙ ADATTI AI MESI CALDI PER IL LORO APPORTO DI ACQUA, VITAMINE E MINERALI. SPREMUTE E CENTRIFUGATI VANNO CONSUMATI SUBITO DOPO LA PREPARAZIONE PER NON IMPOVERIRE IL PATRMONIO VITAMINICO

IL GELATO È UNO DEGLI ALIMENTI PIÙ AMATI IN ESTATE ! NE ESISTONO MOLTE TIPOLOGIE, IN BASE AGLI INGREDIENTI CON CUI SONO REALIZZATI POSSONO APPORTARE SOLO ACQUA E ZUCCHERI O ESSERE RICCHI DI GRASSI . E' UTILE CONOSCERNE LE CARATTERISTICHE PER ADATTARE PORZIONI E FREQUENZA DI CONSUMO ALL'ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA

APPROFITTADE DEL SOLE E DELLE LUNGHE GIORNATE ESTIVE PER FARE MOVIMENTO E GIOCARE ALL'APERTO. L'ATTIVITÀ FISICA È IL MIGLIOR MODO DI BILANCIARE EVENTUALI ECCESSI ALIMENTARI.

“GIOCHI GELATI”

Ogni tipologia di gelato ha caratteristiche nutrizionali diverse. Di seguito sono riportati l'apporto calorico e nutriente dei gelati più comuni.

Abbiamo provato a “giocare” con i numeri, confrontando le calorie di alcuni gelati con altri tipi di alimenti o bevande ed abbiamo fornito alcune indicazioni per individuare la “merenda gelata” più adatta ai propri fabbisogni e al proprio livello di attività fisica.

GHIACCIOLO (1 da gr 60)

KCAL	40			
GRASSI	gr 0,5	= UNA TAZZA DI FRAGOLE	<i>Adatto X</i>	UNA MERENDA RINFRESCANTE E POCO CALORICA , ALTERNATIVA ALLA FRUTTA,
ZUCCHERI	gr 9			
PROTEINE	gr 0,5			

COPPETTA VANIGLIA E CACAO (1 da gr 50)

KCAL	160			
GRASSI	gr 5	= UNA TAZZA DI LATTE CON TRE FROLLINI	<i>Adatto X</i>	FONTE ALTERNATIVA DI CALCIO PER CHI NON GRADISCE LATTE O YOGURT A COLAZIONE, IN PARTICOLARE NEL CASO DEI BAMBINI
ZUCCHERI	gr 9			
PROTEINE	gr 3			

GELATO AL BISCOTTTO VANIGLIA E CACAO (1 da gr 80)

KCAL	220			
GRASSI	gr 6	= UNA ROSETTA CON DUE FETTE DI PROSCIUTTO CRUDO	<i>Adatto X</i>	PERSONE DINAMICHE CHE CONSUMANO CALORIE DURANTE IL GIORNO
ZUCCHERI	gr 36			
PROTEINE	gr 5			

CONO CONFEZIONATO ALLA VANIGLIA CON GRANELLA DI NOCCIOLE (1 da gr 75)

KCAL	230			
GRASSI	gr 14	= UN TRANCIO DI PIZZA POMODORO E MOZZARELLA	<i>Adatto X</i>	RICCO DI GRASSI, NON PUÒ ESSERE CONSIDERATO UN SEMPLICE SPUNTINO, PER CUI VANNO CONCESSI OCCASIONALMENTE..!
ZUCCHERI	gr 25			
PROTEINE	gr 3,5			

