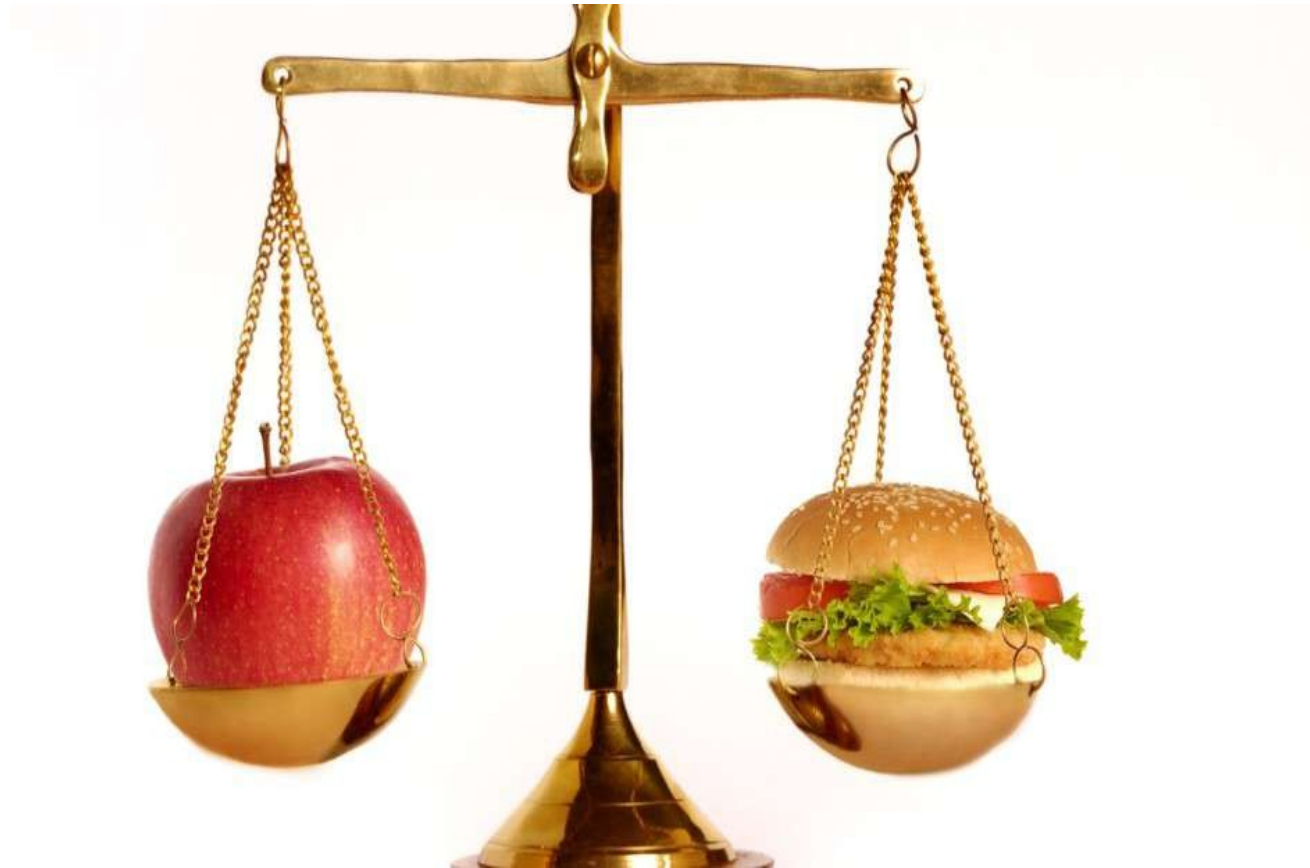


# LA CORRETTA ALIMENTAZIONE



# PIRAMIDE ALIMENTARE



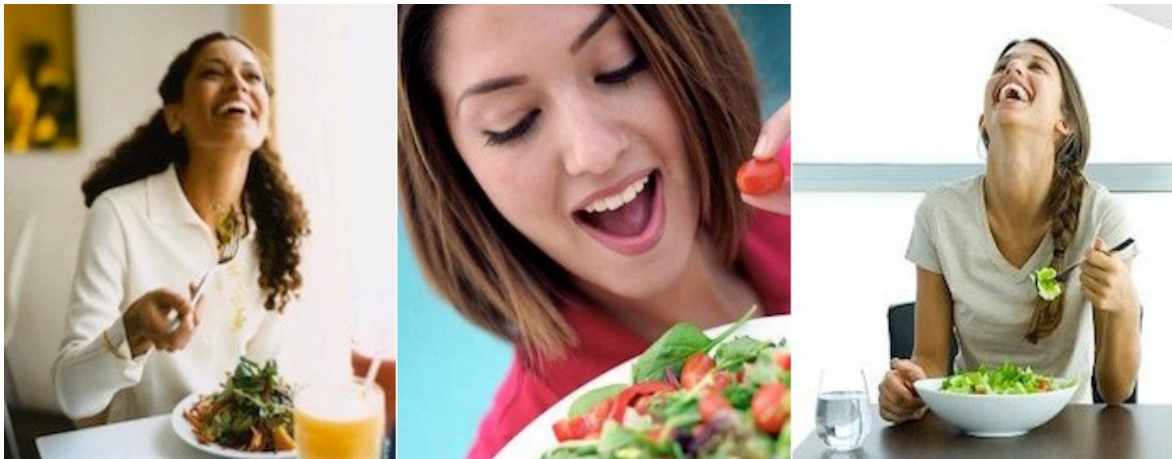
# L'ALIMENTAZIONE DURANTE L'ADOLESCENZA

Durante l'adolescenza, in un corpo che si prepara ad assumere una forma adulta, sono numerosi i cambiamenti che intervengono, facendo molte volte emergere anche ansie e preoccupazioni.

La prima colazione è senza dubbio il pasto più importante. Deve, infatti, assicurare all'organismo, digiuno da almeno otto ore, un rifornimento energetico sufficiente per iniziare bene la giornata.

Consumare una prima colazione equilibrata e adeguata per energia, permette di affrontare nel modo migliore l'attività scolastica che richiede attenzione e prontezza di riflessi

Il pranzo e la cena dovrebbero rispettare le nostre tradizioni alimentari. Mangiamo pure un piatto di pasta, un secondo (a base di carne, pesce, uova, formaggi, salumi), ma attenzione: verdura e frutta non devono mai mancare!



THE END

