Regole dell’alimentazione (Davide)

Pasti al giorno

- Durante queste ore di lezione mi hanno colpito molto le regole di alimentazione
- Infatti la quantità di pasti durante nella giornata non pensavo fosse di fondamentale importanza
- Ad esempio io dopo pranzo fino alla cena non facevo mai merende, ma dopo che ho provato a spezzare la giornata con degli spuntini mi sono reso conto di avere più energie e essere meno stanco

Porzioni

- Ho capito anche che le porzioni di cibo che si mangiano durante la giornata non devono essere ne troppo poche e ne troppo tante
- Diciamo che bisogna mantenere porzioni moderate
- »Colazione da re, pranzo da principe, cena da povero»

Piramide Alimentare

- Grazie alla piramide alimentare si può seguire una giusta dieta per mantenersi in salute ed essere sani come un pesce
- È importante bere molta acqua e mangiare frutta e verdura in giuste quantità

Colazione

- Un’altra cosa che non ritenevo importante era la colazione
- Infatti ero abituato a mangiare poco o niente, ma mi sono reso conto che della frutta insieme ad un succo e ad un pezzo di pane sono molto buoni e ricchi di energie che mi aiutano ad affrontare la giornata.