

L'importanza di mangiare sano



L'importanza di mangiare sano

Mangiare sano è importante perché:

contribuisce a costruire, rafforzare, mantenere il corpo e a fornire l'energia quotidiana indispensabile al buon funzionamento dell'organismo. Una giusta alimentazione è dunque determinante per uno sviluppo fisico sano a partire dalla fase prenatale, poi durante l'infanzia e nelle fasi successive della vita. Una nutrizione equilibrata è per esempio direttamente legata a una buona salute materno-infantile, facilita i bambini nell'apprendimento e aiuta gli adulti a essere più produttivi.

I DISTURBI ALIMENTARI

1

ANORESSIA

Disturbo alimentare finalizzato al raggiungimento di un peso inferiore.

2

OBESITÀ

Disturbo alimentare che causa un eccessivo accumulo di grasso corporeo.

3

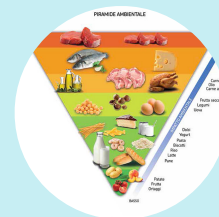
BULIMIA

Disturbo alimentare che provoca perdita di controllo sul cibo.



La piramide alimentare

Mostra la corretta alimentazione.



La piramide ambientale

Classifica gli alimenti in base al loro impatto ambientale.



La piramide comportamentale

Simbolo di un sano ed equilibrato stile di vita.