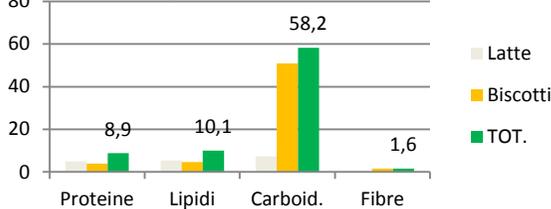


"Fai colazione come un re, pranzo come un principe e cena come un povero"

La dieta mediterranea è più simile ad uno stile di vita che ad un vero e proprio programma dietetico. È tipica delle aree del bacino del Mediterraneo, più in particolare dell'Italia, della Grecia, della Spagna e del Marocco: in queste zone, infatti, si utilizzano abbondantemente alimenti di origine vegetale, olio d'oliva, pesce, poca carne e vino. Nella dieta mediterranea è prevista la consumazione di **cinque pasti quotidiani: colazione, pranzo, cena e due spuntini**.

La **colazione** dovrebbe essere un pasto importantissimo, per certi versi il pasto più importante della giornata, infatti dopo 8 - 10 ore di digiuno il nostro organismo ha bisogno di rifornirsi di energia: *"è come un'automobile senza benzina alla quale si chiedono grandi prestazioni"*. Questo primo pasto modula favorevolmente le funzioni cerebrali determinando miglioramento delle capacità di memorizzazione, di elaborazione e di attenzione, non solo nei momenti che seguono il pasto, ma anche durante le ore successive; mentre l'omissione della colazione causa un peggioramento del rendimento fisico e della capacità di concentrazione. Più in generale studi epidemiologici confermano che mangiare al mattino contribuisce alla riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, diabetiche e di obesità e che la qualità e la quantità dei nutrienti della colazione sono particolarmente rilevanti in alcuni periodi della vita, come l'infanzia e l'adolescenza. Fare colazione è essenziale ma questo pasto deve essere completo ed equilibrato: la colazione deve fornire il 15-20% del fabbisogno di calorie giornaliero e prevedere fonti energetiche di rapido utilizzo insieme a fonti a dismissione più lenta, quindi carboidrati semplici e complessi, proteine, lipidi. Latte e suoi derivati, vari tipi di cereali, frutta fresca, sono gli alimenti che non debbono mancare per cominciare bene la nostra giornata. Nel nostro lavoro abbiamo rilevato le abitudini alimentari relative alla colazione degli studenti del nostro liceo, anche confrontandole con quelle delle generazioni precedenti e le abbiamo riportate nei grafici relativi. Significativa la discrepanza, circa il 30%, fra l'importanza che si dà alla colazione e l'effettiva abitudine a consumarla; la consuetudine dei nostri nonni a fare colazione con il pane, ormai sostituito da biscotti e dolci vari che, con il latte, determinano una colazione attuale con un eccesso di zuccheri rispetto all'apporto in proteine e lipidi, mentre le fibre sono per lo più assenti; infine circa il 20% degli intervistati fa colazione solo bevendo. Dati in linea con abitudini sempre meno sane e sempre più frettolose!

Nutrienti in grammi della colazione prevalente



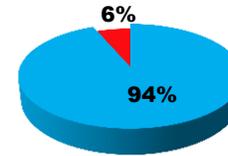
Saperi e Sapori, a colazione

L. Berti, F. Pandolfini, E.S. Trogu classe 2°C - prof. C. Moretti -

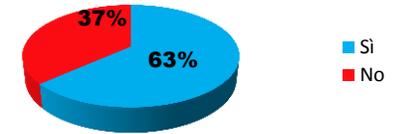
Bibliografia: Documenti dell'INRAN, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione



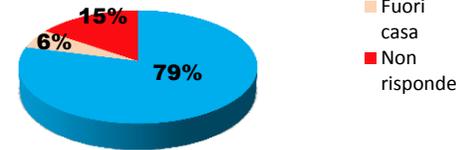
Ritieni che la colazione sia un pasto importante?



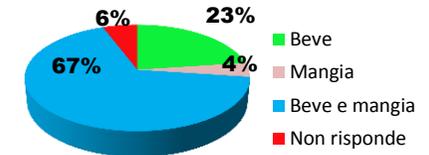
Fai sempre colazione al mattino?



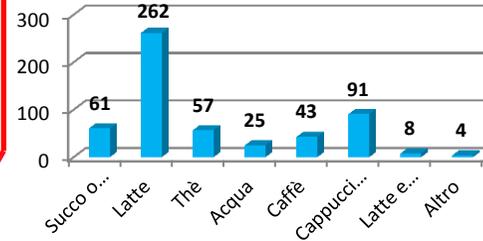
Dove fai colazione:



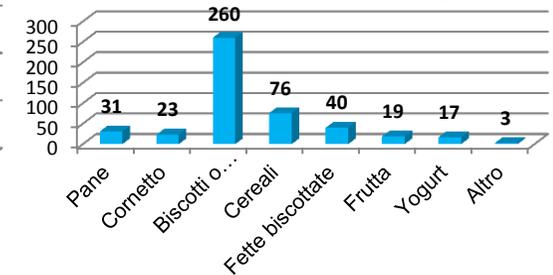
Abitualmente a colazione:



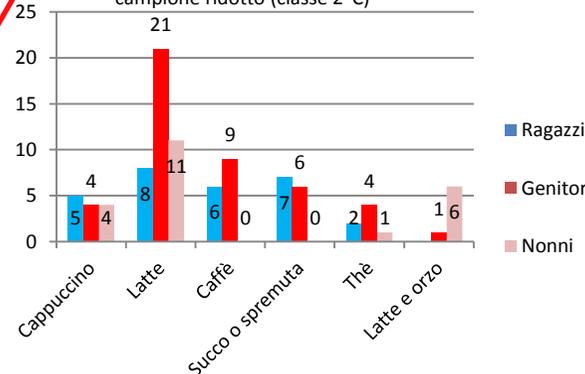
Cosa bevi a colazione?



Cosa mangi a colazione?



Generazioni a confronto: cosa bevi tu e bevevano loro? campione ridotto (classe 2°C)



Generazioni a confronto: cosa mangi tu e mangiavano loro? campione ridotto (classe 2°C)

