

MENTE IN FORMA



Com'è noto, per avere un corpo in forma bisogna allenarlo e mangiare bene. E la mente? Anche una mente in forma si...forma con una buona alimentazione. Comincia al mattino, facendo una buona prima colazione; poi bevi molti liquidi; quindi mangia sano.

Ecco per te 10 regole del mangiare e vivere sano: leggi attentamente e parlane con i tuoi familiari.

1. Varia gli alimenti che mangi.
2. Fai colazione tutti i giorni.
3. Mangia più frutta e più verdura.
4. Mangia più pane, pasta, riso, patate e cereali.
5. Mangia latticini per rafforzare le ossa.
6. Mangia regolarmente, senza eccedere con le merende e senza neppure saltare i pasti.
7. Fai spuntini intelligenti.
8. Bevi molti liquidi tutti i giorni.
9. Fai movimento tutti i giorni.
10. Prenditi cura dei tuoi denti.

E poi, via con l'allenamento della mente, soprattutto quello fatto a scuola!

Cominciamo con il QUIZ. Se rispondi correttamente a tutte le domande (le soluzioni sono a fondo pagina, capovolte) puoi ritenerti un vero SUPERMAN nella mente. Con la giusta pratica, lo sarai anche nel corpo.

1. In che percentuale il corpo è composto di acqua?
 - a) 30 per cento
 - b) 10 per cento
 - c) più del 60 per cento
2. Quali dei seguenti elementi sono necessari per lavarsi le mani in modo corretto?
 - a) Sapone, acqua calda, asciugamano pulito
 - b) Acqua fredda, spazzolino per le unghie
 - c) Acqua calda, asciugamano
3. Una dieta bilanciata deve comprendere:
 - a) prevalentemente alimenti proteici (carne, pesce)
 - b) molta frutta e verdura, pane, pasta, riso, cereali, patate, legumi, latticini
 - c) soltanto frutta e verdura.
4. Quali alimenti sono importanti per lo sviluppo di ossa forti e sane?
 - a) Burro, patatine, carote.
 - b) Carne, pesce, uova.
 - c) Latte, formaggio, yogurt.
5. Quale descrizione corrisponde meglio a uno stile di vita sano?
 - a) Fare movimento con regolarità, seguire una dieta bilanciata e mangiare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.
 - b) Seguire una dieta bilanciata, fare movimento ogni giorno ed evitare la carne.
 - c) Mangiare qualsiasi cosa e fare movimento 3 volte a settimana.

6. Tra le seguenti proposte, scegli la colazione che ha il minor contenuto di grassi.

- a) Pancetta fritta, panino, uovo, frullato.
- b) Merendina farcita, cioccolata calda con panna.
- c) Spremuta d'arancia, un bicchiere di latte, una fetta di pane.

7. A parità di quantità, quale dei seguenti alimenti fornisce più calcio?

- a) pane
- b) latte
- c) lattuga

8. A parità di quantità, quale dei seguenti alimenti fornisce più proteine?

- a) arancia
- b) carne
- c) pane

9. Quali delle seguenti attività sono i modi migliori di fare movimento?

- a) Andare in bicicletta, giocare con gli amici all'aperto, salire le scale, portare a spasso il cane.
- b) Fare i compiti.
- c) Giocare al computer.

10. Che cosa aiuta ad avere denti sani?

- a) Lavare i denti due volte al giorno con un dentifricio al fluoro.
- b) Masticare il cibo molto lentamente.
- c) Non mangiare dolci e zucchero.

Soluzioni!
 1 c); 2 a); 3 b); 4 c); 5 a); 6 c); 7 b); 8 b); 9 a); 10 a).

X Per una settimana scegli di assaggiare un cibo nuovo o che, fino a oggi, hai evitato perché ti sembrava poco appetibile. Scrivi il suo nome nella tabella, descrivi il suo sapore e il suo profumo e dai a esso un giudizio usando questi simboli:

😊 molto buono 😊 mangiabile ☹ non buono

Lunedì, in classe, leggi la tabella ai tuoi compagni.

GIORNO	Nome della pietanza (es.: pasta e fagioli)	Descrizione del profumo e del sapore	Giudizio
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			