



Erasmus+

Small Steps

Activity & Eating:

to a Healthier You



Activity & Eating: Small Steps to a Healthier You



Opuscolo e pianificatore auto-istruttivo
con azioni graduate
per fare scelte alimentari sane
e aggiungere attività fisica alla
routine quotidiana.



Impara come piccoli cambiamenti possono
col tempo portare a grandi cambiamenti.

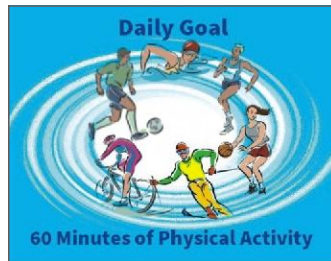


Erasmus+

Pianificatore personale per uno stile di vita sano

Se non ti senti a tuo agio con il tuo peso o vuoi solo fare dei cambiamenti sani nel tuo stile di vita, ricorda che spesso sono necessari solo piccoli passi.

Impara come piccoli cambiamenti possono portare a risultati di vita grandi e duraturi.



Muoviti di più.
Incrementa il ritmo del tuo cuore!
Rinforza i muscoli!
Edifica le ossa!



Inserisci più nutrienti nella tua dieta – sostituisci gli snack con molte calorie con snack più sani.



Scegli cibi che in modo naturale hanno vitamine, minerali, fibre e meno calorie.



Controlla quanta acqua bevi.



Small Steps to a Healthier You

Qual è lo spuntino intelligente?

Fatti una domanda: **Mangi per vivere o vivi per mangiare?**

L'alimentazione consapevole è la chiave per uno stile di vita sano!!!

Prima di mangiare uno spuntino chiediti se hai veramente fame o se sei solo annoiato.



Secondo i principi base di una dieta ben bilanciata dovremmo mangiare 5 volte al giorno. La qualità del cibo è veramente importante come anche la quantità. Questi cinque pasti dovrebbero coprire il bisogno energetico di un giorno senza dare la sensazione di fame. Se fra i pasti insorge la fame la gente fa degli spuntini. Non c'è problema in questo se lo spuntino è consapevole. La fame nascosta può essere evitata se lo spuntino è buona fonte dei necessari nutrienti e vitamine. Scegli nutrienti e cibi ricchi che in modo naturale hanno molte vitamine, minerali e meno calorie. Essi sono poveri di grassi solidi, zuccheri e sali aggiunti.



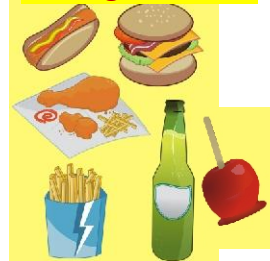
Mangia più:

- Prodotti caseari con basso contenuto di grassi
- Cereali interi
- Frutta e verdura
- Carne magra, pesce, frutti di mare o fagioli

MANGIA MENO:

zuccheri aggiunti

sale e grassi solidi



Qual è il problema principale delle merendine?

- Nel 21° secolost mangiare di solito non riguarda soddisfare i propri bisogni nutritivi, ma riguarda la sensazione del piacere.
- Con le merendine, centinaia, a volte migliaia di calorie potrebbero essere assunte in un arco di tempo davvero breve, senza effettivamente accorgersene.

Cosa vuol dire?

- Le merendine possono distruggere una dieta in un minuto o possono causare l'aumento del peso corporeo. L'obesità sta crescendo nel mondo in ragione dell'eccessiva alimentazione e abitudini alimentari inconsapevoli. Le persone in sovrappeso hanno maggiori rischi di sviluppare malattie gravi, per esempio: diabete di tipo 2, malattie del cuore, pressione alta, malattie alle ossa e articolazioni.

Cosa possiamo fare per esserne coscienti?

- Impariamo a fare spuntini in modo attento perché questo contribuisce positivamente alla tua dieta e al tuo stile di vita sano
- Quando fai uno spuntino siediti. Se ti siedi e ti concentri sul cibo non mangerai tanto ed apprezzerai molto di più.
- Se hai bisogno di una merendina cerca di sceglierne una sana. Invece di dolci cerca di mangiare verdure o frutta. Questi non contengono molte calorie e forniscono molte vitamine e minerali. Invece di noccioline salate, prova la versione non salata.
- Se stai per mangiare merendine dolci scegli il cioccolato fondente.

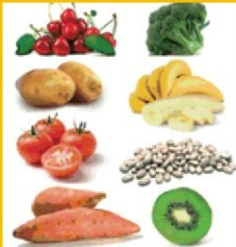


Perchè è importante mangiare frutta e verdura?

Sappiamo tutti che una dieta ben bilanciata dovrebbe contenere una scelta di alimenti corretta. Dovresti assumere tutti i nutrienti di cui hai bisogno. Si possono assumere carboidrati dai cereali; proteine e grassi possono essere forniti dai prodotti caseari e dalla carne. Le verdure e la frutta sono essenziali per una dieta sana perchè poveri di grassi, forniscono zuccheri semplici, fibre, molti minerali e vitamine.



POTASSIUM



VITAMIN A



FOLATE (Folic Acid)



FIBER



VITAMIN C



MAGNESIUM



Potassio: Le diete ricche di potassio possono aiutare a mantenere una corretta pressione del sangue.

Vitamina A: Mantiene sani occhi, pelle e ossa.

Folico: Le diete sane con adeguato acido folico riducono il rischio per la donna di avere bambini con difetti al cervello o al midollo spinale.

Fibre: Le diete ricche di fibre è dimostrato che hanno un certo numero di effetti benefici, incluso una diminuzione dei rischi di coronopatie. Le fibre puliscono il tratto digestivo, più specificamente il colon e prevengono la stipsi a causa del fatto che stimolano il movimento intestinale.

Vitamina C: Aiuta a guarire tagli e ferite, mantiene denti e gengive sani e aiuta a proteggersi contro le infezioni.

Magnesio: Necessario per le ossa sane, è Presente in più di 300 enzimi del corpo! Livelli inadeguati possono avere come conseguenza crampi ai muscoli e pressione alta.

La ruota colorata di frutta e verdura

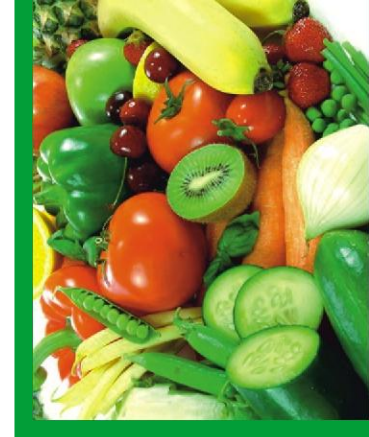
● Mangiando frutta e verdure di diversi colori si possono ottenere i migliori benefici per la salute.

Ciascun colore di frutta e verdura contiene componenti salubri unici che sono essenziali per la nostra salute.

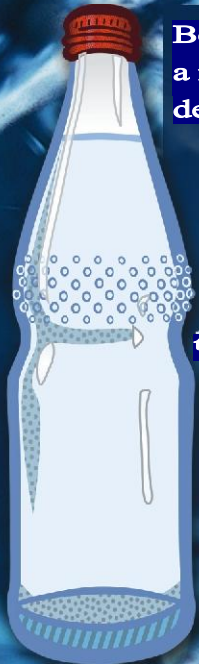
● Frutta e verdure sono importanti per la nostra salute perché sono cibo creato dalla natura.

● Sono colorati e i pigmenti che posseggono contribuiscono anche alla nostra salute, alcuni hanno sostenuto che questi pigmenti aiutano a proteggere il nostro corpo dal cancro.

● Mangiare molta frutta e verdure salubri aiuta a prevenire le malattie del cuore, ictus, diverticolite, controlla la pressione del sangue, previene alcuni tipi di cancro e ci difende contro la cataratta e perdita della vista.



Perché tutti dovrebbero bere abbastanza acqua?



Bere acqua aiuta a mantenere l'equilibrio dei fluidi del corpo.

Il nostro corpo è composto da circa il 70% di acqua. Le funzioni di questi liquidi corporei includono digestione, assimilazione, circolazione, creazione di saliva, trasporto di nutrienti e gas nel sistema circolatorio, mantenimento della temperatura corporea.

L'acqua aumenta il tuo metabolismo e aiuta i tuoi reni. I liquidi corporei trasportano i prodotti di scarto dentro e fuori le cellule. previene la stipsi, favorisce l'escrezione dei prodotti di scarto metabolici e delle tossine. L'acqua aiuta a dare energia ai muscoli. Le cellule che non mantengono l'equilibrio di fluidi ed elettroliti avvizziscono e il risultato può essere un affaticamento muscolare. Bere abbastanza liquidi è particolarmente importante quando si fa esercizio.

L'acqua è considerata come il miglior trattamento antinvecchiamento.

Spesso leggiamo negli annunci di bere molta acqua al fine di evitare la formazione di rughe.

Le industrie cosmetiche sottolineano che semplicemente bevendo abbastanza acqua la pelle resta fresca, morbida e liscia, libera dalle rughe.

L'acqua può aiutare a controllare le calorie. Da anni chi fa dieta beve molta acqua come strategia per la perdita di peso..

**Ricorda di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno!!!
IDRATATI, ESPELLI LE TOSSINE, GUADAGNA ENERGIA!**

COME BERE PIU' ACQUA?

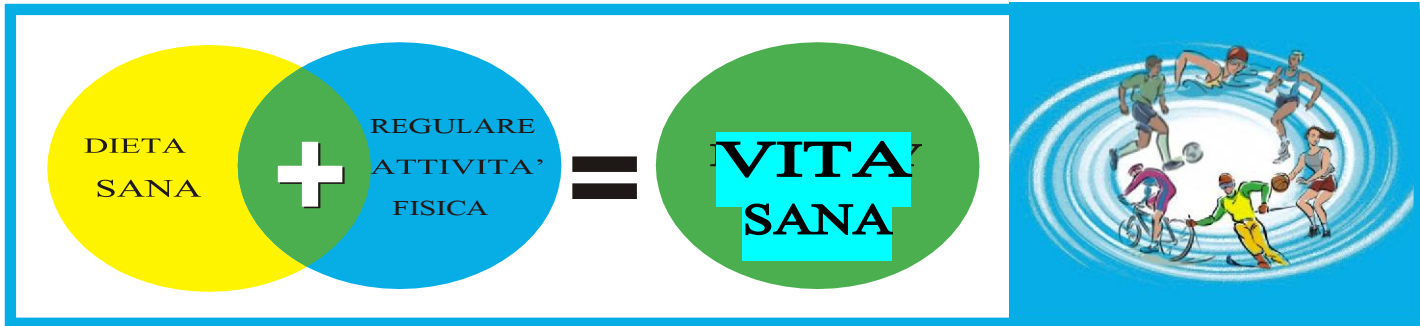
Suggerimenti per aumentare la quantità d'acqua bevuta:

- Comincia la giornata bevendo un bicchiere d'acqua
- Bevi un bicchiere d'acqua prima di ogni pasto
- Tieni una bottiglia d'acqua sulla tua scrivania o nella tua borsa
- Insaporisci l'acqua normale aggiungendo foglie di menta fresca o una fetta di limone o altri frutti di stagione
- Rendi l'acqua più buona aggiungendo un limone spremuto o cubetti di ghiaccio di frutta fresca
- Mangia cibi ricchi di acqua come frutta e verdure. Cibi come l'anguria, cetriolo e pomodori possono effettivamente fornirti il 20 % della quantità d'acqua giornaliera raccomandata
- Compra una bottiglia o una tazza carina per l'acqua
- Se ti piacciono le bevande frizzanti cerca di ridurle gradualmente mettendo acqua per metà di tutte le bevande. Una volta che inizi a ridurre il tuo gusto cambierà e alla fine non avrai bisogno dello stesso sapore dolce
- La tecnologia gioca un ruolo importante nella società, quindi metti un promemoria nel tuo cellulare per incoraggiare l'assunzione di acqua durante tutto il giorno



Bere acqua ti aiuterà ad avere una pelle lucente & più energia. Fallo!

Perché essere fisicamente attivi?



Un pò di attività è meglio di niente ma più fai più la salute trae beneficio e meglio ti senti. Qualunque cosa scegli lo scopo è muoversi ogni giorno. Prendi come obiettivo 60 minuti al giorno e ricorda che tale arco di tempo può essere facilmente spezzettato in periodi più brevi.

In che modo l'attività fisica aiuta il tuo corpo?

Ci sono tanti modi di essere attivo. Puoi scegliere uno qualsiasi dei diversi tipi di esercizio. Perché non cominciare facendo una passeggiata o ballando con qualche musica? Il primo passo è solo iniziare a muoversi.

Aumenta il tuo ritmo cardiaco

Per ottenere i benefici salutari dell'attività fisica fai attività che mettono alla prova il tuo respiro stimolando così il lavoro dei tuoi polmoni, cuore e vasi sanguigni. Queste attività aerobiche includono camminare, correre, andare in bici, ballare, nuotare, giocare a calcio, pallacanestro.

COSTRUISCI MUSCOLI & OSSA

Fai attività che rafforzano muscoli e ossa come sollevamento pesi, flessioni sulle braccia, flessioni in avanti, yoga. Fai qualche attività giornaliera come salire le scale, giardinaggio.

Fai attività ricreative come arrampicate o escursionismo.

Il rafforzamento di muscoli e ossa migliora la resistenza e l'equilibrio complessivi.

STRETCHING

Lo stretching rende le ossa più flessibili. Ti aiuta ad arrivare, piegarti e girarti meglio, il che aiuta a evitare di farti male.

Puoi fare esercizi di stretching come toccarsi le punte o stretching laterale. Ma altri esercizi anche sono ottimi per la flessibilità. Puoi anche provare lo yoga, arti marziali, ginnastica.

Sii attivo a modo tuo

Molti dicono che non hanno bisogno di fare attività extra perché lavorano abbastanza tutto il giorno. Ma è un'opinione errata perché non tutti i lavori hanno lo stesso effetto sul corpo. Dobbiamo sapere che se si fanno attività cardiache il cuore lavora di più, il ritmo cardiaco è più alto, si respira più velocemente. Quindi se hai questo approccio allora hai fatto qualcosa per il tuo sistema circolatorio, hai fatto qualcosa per la tua vita salubre!

ALCUNI CONSIGLI SU COME INSERIRE PIU' ATTIVITA' NELLA NOSTRA VITA

- Sostituisci la macchina con la bici!
- Se vai a fare spesa vai a piedi!
- Porta a spasso il cane!
- Usa le scale invece dell'ascensore!
- Se guardi il Tg o la serie Tv preferita, fai un po' di esercizi!

RICORDA CHE L'ATTIVITA' FISICA

- Dà più energia
- Riduce lo stress e ti fa dormire meglio
- Ti fa perdere grasso corporeo tenendolo lontano
- Aumenta la forza
- Riduce il rischio di malattie del cuore e diabete
- Costruisce le ossa del corpo
- Migliora la concentrazione e la performance a scuola

I BENEFICI SALUTARI DI ESSERE ATTIVI!

L'esercizio regolare può aiutare a proteggere dalle malattie del cuore e ictus, pressione alta, diabete non dipendente da insulina, **obesità**, mal di schiena, osteoporosi. Può anche migliorare il tuo stato d'animo e combattere la depressione.





Taglia:

internet,
videogiochi, TV,
smartphone, tablet,
stare seduto molto tempo

**2
volte a
settimana
per circa
30 minuti**

Attività del tempo libero:
bowling, ballo, golf etc.
FORZA E FLESSIBILITA':
yoga, pilates, arti
marziali, judo, karate.

**3-5 volte a settimana:
per circa 30 minuti**

ATTIVITA' RICREATIVE:
tennis,
calcio,
basket, pallavolo,
bicicletta, skateboard,,
corsa, nuoto.

**Ogni giorno:
quanto più possibile**

gioca fuori,
passeggia il cane,
aiuta in giardino,
prendi le scale
invece dell'ascensore,
aiuta con le
facende domestiche



PRONTO PER LA SFIDA ATTIVITA' E ALIMENTAZIONE?

La vita sana è importante ma è difficile trovare le motivazioni. Questo diario attività e alimentazione di 4 settimane ti aiuterà ad essere attivo e a introdurre abitudini alimentari sane. Compila il diario per 4 settimane. Ti aiuterà a notare le connessioni fra attività, cibo, stato d'animo.



IL MIO CONTRATTO PER L'ATTIVITA' FISICA E L'ALIMENTAZIONE SANA

Io registrerò tutte le mie attività fisiche e la mia dieta giornaliera nelle prossime 4 settimane.

La mia data d'inizio è

La mia data di fine è

Firma del partecipante:

**BUONA FORTUNA DAL TEAM DI PROGETTO
ERASMUS+ ACTIVITY & EATING**



COME TENERE UN DIARIO?

Scrivere ciò che mangi/quanto sei attivo ti aiuta ad avere uno sguardo critico alle abitudini del tuo stile di vita e a intraprendere cambiamenti sani.

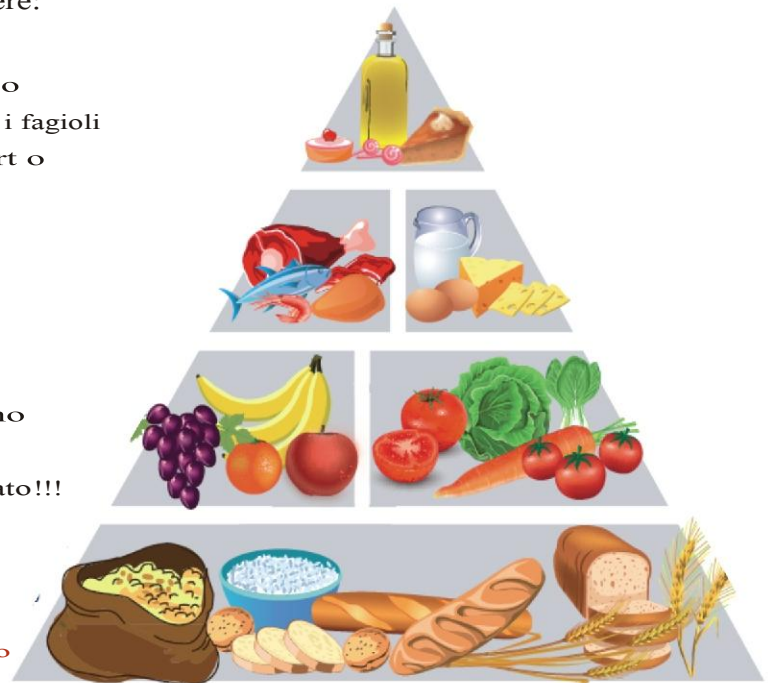
Scrivi il cibo/i tipi di attività fisica usando le seguenti linee guida:

- Stabilisci gli obiettivi settimanali relativi ad alimentazione ed attività, registra tutto quotidianamente.
- Alla fine di ciascun giorno, esamina come la tua dieta ed attività giornaliera hanno influenzato le tue emozioni.
- Ogni giorno cerca di essere sicuro di assumere:

- 2 porzioni* di carne magra, pollo o pesce o un equivalente non di carne come i fagioli
- 3-4 porzioni* di latte magro, yogurt o formaggio
- 2-4 porzioni* di frutta
- 3-5 porzioni di verdure
- 5-6 porzioni* di cereal integrali, riso, pasta, pane
- min. 1 litro e mezzo di acqua
- 60 minuti di attività fisica al giorno
- 8 ore di sonno
- Grassi, olio e dolci solo in modo limitato!!!

PORZIONE* - una porzione è più o meno la quantità di cibo contenuta nella mano a pugno chiuso

*Non dimenticare l'autocontrollo settimanale.



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

ABITUDINI ALIMENTARI - DIARIO

SETTIMANA 1

ABITUDINI ALIMENTARI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Fare colazione	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No
Fare cinque pasti regolari	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No
Porzioni di verdura	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Porzioni di frutta	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Porzioni di pesce	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2
Merendine fra i pasti	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No
Quantità d'acqua	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l
HO TAGLIATO							
Ad esempio: patatine, coca							

DIARIO DEL CIBO

Il mio obiettivo per la settimana:

Pasto principale	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Colazione							
Spuntino di metà mattina							
Pranzo							
Spuntino di metà pomeriggio							
Cena							

Il mio obiettivo della settimana:

	Attività fisica & ricreazione attiva	Minuti	Intensità (bassa/media/alta)	Durata del sonno	S/No
Lun					
Mar					
Mer					
Gio					
Ven					
Sab					
Dom					



CONTROLLO SETTIMANALE

SETTIMANA 1

- Come ti sei sentito questa settimana?
- Quali sono stati i tuoi successi?
- Quali sono i miglioramenti che potresti fare la prossima settimana?



Appunti:

.....

.....

.....

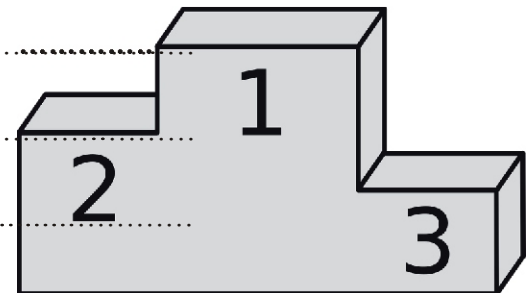
.....

.....

.....

.....

.....



ABITUDINI ALIMENTARI – DIARIO

SETTIMANA 2

Abitudini alimentari	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Fare colazione	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No
Fare cinque pasti regolari	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No
Porzioni di verdura	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Porzioni di frutta	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Porzioni di pesce	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2
Spuntini fra i pasti	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No
Quantità d'acqua	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l
HO TAGLIATO							
Ad esempio: patatine, coca							

DIARIO DEL CIBO

Il mio obiettivo della settimana:

PASTO PRINCIPALE	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Colazione							
Spuntino di metà mattino							
Pranzo							
Spuntino di metà pomeriggio							
Cena							

Il mio obiettivo della settimana:

	Attività fisica & ricreazione attiva	Minuti	Intensità (bassa/media/alta)	Durata del sonno	Si/No
Lun					
Mar					
Mer					
Gio					
Ven					
Sab					
Dom					



CONTROLLO SETTIMANALE

SETTIMANA 2

- Come ti sei sentito questa settimana?
- Quali sono stati i tuoi successi?
- Quali sono i miglioramenti che potresti fare la prossima settimana?



Appunti:

.....

.....

.....

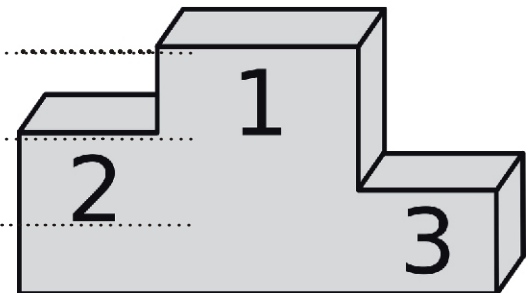
.....

.....

.....

.....

.....



ABITUDINI ALIMENTARI - DIARIO

SETTIMANA 3

ABITUDINI ALIMENTARI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Fare colazione	Si/no	Si/no	Si/no	Si/no	Si/no	Si/no	Si/no
Fare cinque pasti regolari	Si/no	Si/no	Si/no	Si/no	Si/no	Si/no	Si/no
Porzioni di verdura	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Porzioni di frutta	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Porzioni di pesce	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2
Spuntino fra i pasti	Si/no	Si/no	Si/no	Si/no	Si/no	Si/no	Si/no
Quantità d'acqua	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l
HO TAGLIATO							
Ad esempio: patatine, coca							

DIARIO DEL CIBO

Il mio obiettivo della settimana:

PASTI PRINCIPALI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Colazione							
Spuntino di metà mattino							
Pranzo							
Spuntino di metà pomeriggio							
Cena							

Il mio obiettivo della settimana:

	Attività fisica & ricreazione attiva	Minuti	Intensità (bassa/media/alta)	Durata del sonno	S/No
Lun					
Mar					
Mer					
Gio					
Ven					
Sab					
Dom					



CONTROLLO SETTIMANALE

SETTIMANA 3

- Come ti sei sentito questa settimana?
- Quali sono stati i tuoi punti di forza?
- Quali miglioramenti potresti fare la prossima settimana?



Appunti:

.....

.....

.....

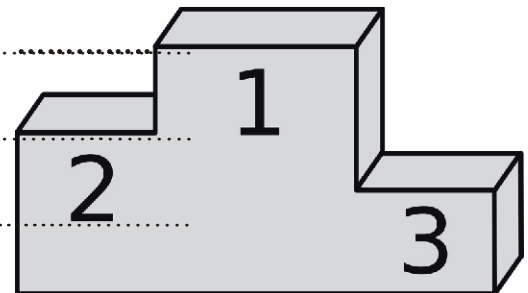
.....

.....

.....

.....

.....



ABITUDINI ALIMENTARI - DIARIO

SETTIMANA 4

ABITUDINI ALIMENTARI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Fare colazione	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No
Fare cinque pasti regolari	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No
Porzioni di verdura	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Porzioni di frutta	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Porzioni di pesce	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2
Spuntino fra i pasti	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No	Si/No
Quantità d'acqua	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l	< 1.5.l. 1.5 l. > 1.5.l
HO TAGLIATO							
Ad esempio: patatine, coca							

DIARIO DEL CIBO

Il mio obiettivo della settimana:

Pasto principale	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Colazione							
Spuntino di metà mattino							
Pranzo							
spuntino di metà pomeriggio							
Cena							

Il mio obiettivo della settimana:

	Attività fisica & attività ricreativa	Minuti	Intensità (bassa/media/ alta)	durata del sonno	S/No
Lun					
Mar					
Mer					
Gio					
Ven					
Sab					
Dom					

CONTROLLO SETTIMANALE

SETTIMANA 4

- Come ti sei sentito questa settimana?
- Quali sono stati i tuoi punti di forza?
- Quali miglioramenti potresti fare la prossima settimana?



Appunti:

.....

.....

.....

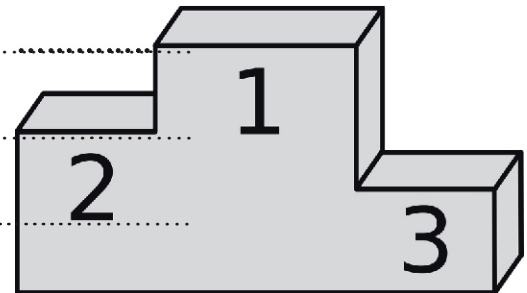
.....

.....

.....

.....

.....





Erasmus+

Redazione:

Team del progetto internazionale Erasmus+

KA2 'Activity & Eating: Small Steps to a Healthier You'

2017



POLONIA – TRZEBINIA Zespół Szkół Gimnazjalnych Gimnazjum nr 2 w Trzebini
ITALIA - FRANCAVILLA FONTANA IISS "Vincenzo Lilla"

FRANCIA – SAINT-LÔ College du Bon Sauveur

PORTOGALLO – SEIA Agrupamento de Escolas de Seia

UNGHERIA – BUDAPEST BME Két Tanítási Nyelvű Gimnázium

