

LE ABITUDINI ALIMENTARI

Per avere l'energia necessaria a svolgere le diverse attività della giornata, una persona ha bisogno di **tre pasti principali** a cui si possono aggiungere **due merende**, una a metà mattina e una a metà pomeriggio.

- ❖ COLAZIONE
- ❖ Merenda
- ❖ PRANZO
- ❖ Merenda
- ❖ CENA

PASTO	DESCRIZIONE
La colazione	All'inizio giornata è importante fare una buona colazione per dare al nostro corpo l'energia necessaria al lavoro del mattino. Se a colazione non mangi o mangi troppo poco, potresti affaticarti facilmente ed essere meno attento.
La merenda del mattino	A metà mattina è bene fare un piccolo spuntino per vincere la stanchezza e dare al nostro corpo nuova energia per svolgere le attività fino a quando non arriva l'ora di pranzo.
Il pranzo	Il pranzo è un pasto molto importante perché dà al nostro corpo molta energia. Non si deve, però, mangiare troppo perché un pasto troppo abbondante costringe lo stomaco a svolgere un superlavoro che può dare sonnolenza.
La merenda del pomeriggio	A metà pomeriggio è bene fare un piccolo spuntino e ricaricarsi di energia per studiare, giocare o fare sport.
La cena	La cena è l'ultimo pasto della giornata e prepara il corpo al riposo notturno. Per questo motivo è buona abitudine mangiare cibi più leggeri e facili da digerire. Una cattiva abitudine, invece, è quella di continuare a mangiucchiare anche dopo cena perché ciò che ingeriamo va a disturbare la digestione già iniziata.

