



Monica Berarducci e Francesco Cadelano
AIPD – Associazione Italiana Persone Down

SE IN FORMA VUOI RESTARE, QUESTO LIBRO TI PUÒ AIUTARE

CONSIGLI PER MANGIARE
E VIVERE BENE

Erickson

Se in forma vuoi restare, questo libro ti può aiutare nasce dall'esperienza dei Percorsi di educazione all'autonomia dell'Associazione Italiana Persone Down (AIPD). Il volume si rivolge in primo luogo a tutti i giovani con disabilità intellettiva ma anche, più in generale, a tutti coloro cui può essere utile imparare a riconoscere e adottare uno stile di vita salutare, offrendo indicazioni e suggerimenti chiari e sintetici.

Attraverso immagini, esempi concreti e un linguaggio *easy-to-read*, i personaggi guida accompagneranno i lettori alla scoperta delle buone abitudini da seguire (e quelle cattive da evitare) per stare bene dal punto di vista fisico e psicologico: vengono presentati i concetti fondamentali alla base di una corretta alimentazione (piramide alimentare, porzioni bilanciate, tipologie e metodi di preparazione degli alimenti), con alcune semplici ricette da replicare in autonomia per imparare a cucinare e mangiare sano; inoltre, si trovano utili consigli e idee per muoversi di più e facili esercizi (disponibili anche in un video scaricabile da QR code) per migliorare la propria forma fisica.

Il volume è scritto in un linguaggio altamente comprensibile ed è corredato di un'agile guida per educatori e genitori.

€ 19,50

libro + allegato indivisibili



9 788859 037989

www.erickson.it



CIAO!

SIAMO ANGELA, MATTEO, FRANCESCO E MONICA.

IN QUESTO LIBRO TI PARLIAMO DI **STILI DI VITA SALUTARI**, CIOÈ DELLE BUONE ABITUDINI DA SEGUIRE PER STARE BENE DAL PUNTO DI VISTA FISICO E PSICOLOGICO.

PER ESSERE IN FORMA E SENTIRSI BENE È INFATTI IMPORTANTE MANGIARE CIBI SANI, FARE ATTIVITÀ FISICA, DORMIRE IL GIUSTO NUMERO DI ORE... E TANTO ALTRO ANCORA! NELLE PROSSIME PAGINE TI SPIEGHIAMO MEGLIO CHE COSA FARE E CHE COSA, INVECE, È MEGLIO EVITARE. LA GUIDA È DIVISA IN TANTI CAPITOLI, OGNUNO DI UN COLORE:

AZZURRO – INTRODUZIONE.

VERDE – LE REGOLE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE.

ROSSO – CUCINARE E MANGIARE BENE.

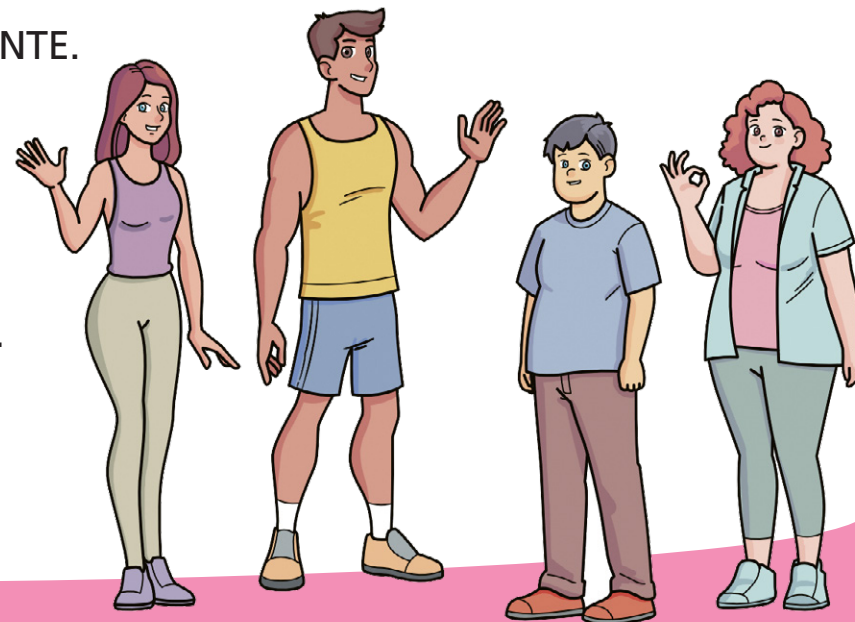
VIOLA – MI PIACI SE TI MUOVI.

ARANCIONE – STARE BENE CON IL CORPO E CON LA MENTE.

VERDE ACQUA – INVITO A PRANZO CON IL QUIZ.

MARRONE – GLOSSARIO (UN ELENCO DELLE PAROLE «DIFFICILI» CON LE LORO SPIEGAZIONI).

SE QUALCOSA NON TI È CHIARO, CHIEDI AIUTO A UN AMICO, UN FAMILIARE OPPURE UN OPERATORE. È IMPORTANTE SAPERE TUTTE QUESTE COSE. BUONA LETTURA!

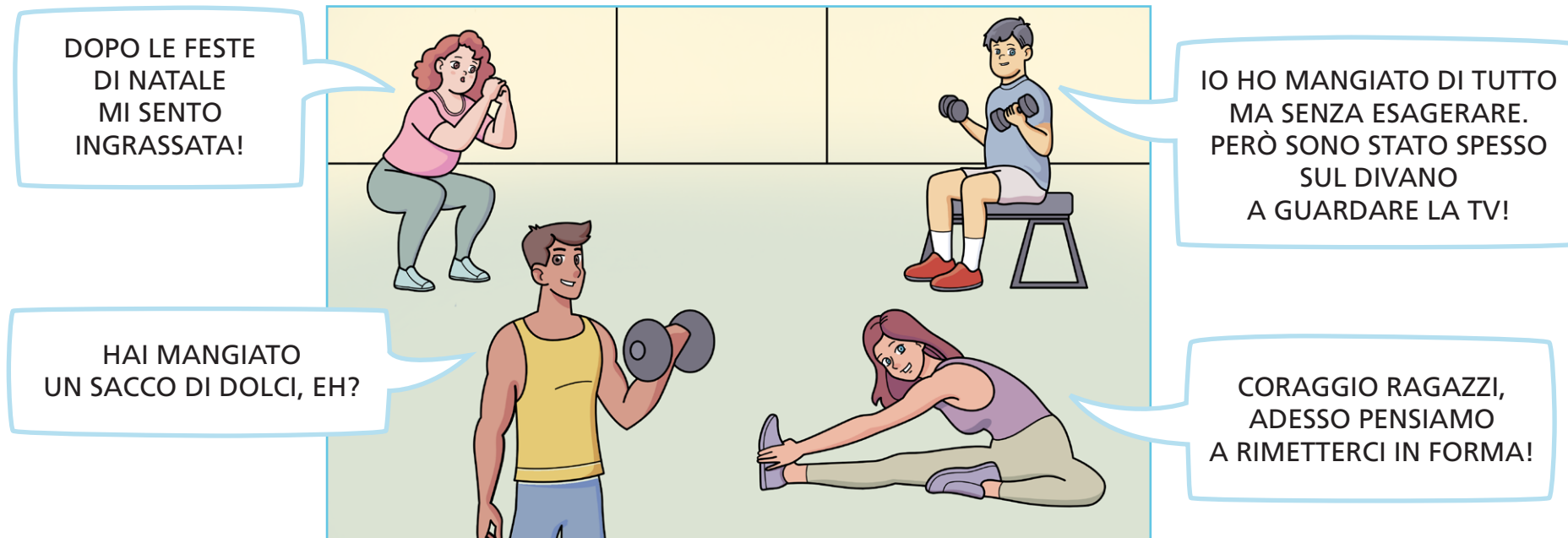


ANGELA

MATTEO

FRANCESCO

MONICA



IN QUESTO LIBRO VOGLIAMO RACCONTARTI CHE COSA FACCIAMO OGNI GIORNO PER STARE BENE E SENTIRCI IN FORMA.

SEI CURIOSO? LEGGI LE PROSSIME PAGINE!



DA QUANDO FACCIO SPORT DUE VOLTE A SETTIMANA MI SENTO PIENA DI ENERGIE E MI VEDO PIÙ BELLA.



IO STO CERCANDO DI MANGIARE PIÙ FRUTTA E VERDURA... E ANDARE MENO AL FAST FOOD.



IO CERCO DI RILASSARMI: CAMMINO, ASCOLTO LA MUSICA, OGNI TANTO VADO A FARE UN MASSAGGIO... E STO MENO AL TELEFONO E DAVANTI ALLA TV!



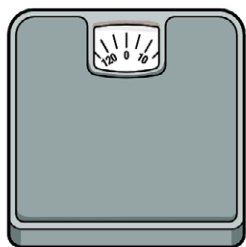
IO DA QUALCHE ANNO HO SMESSO DI FUMARE E MI SENTO MOLTO MEGLIO!

LE REGOLE PER VIVERE IN SALUTE



SPESSO SUI LIBRI, SU INTERNET E IN TELEVISIONE SI PARLA DI «STILI DI VITA CORRETTI». SAI CHE COSA VUOL DIRE?

SECONDO IL MINISTERO DELLA SALUTE (CIOÈ L'UFFICIO DELLO STATO CHE SI OCCUPA IN GENERALE DEL TEMA DELLA SALUTE DELLE PERSONE), I MEDICI E LE RICERCHE, QUESTE SONO LE **10 (DIECI) REGOLE** DA SEGUIRE PER VIVERE IN SALUTE E SENTIRSI BENE:



- 1** MANTENERE IL PROPRIO **PESO FORMA**, CIOÈ: AVERE UN PESO CORRETTO PER LA PROPRIA SALUTE, IN BASE AL PROPRIO SESSO, ALLA PROPRIA ALTEZZA, ALLA PROPRIA ETÀ E ALLA PROPRIA COSTITUZIONE (OVVERO LE CARATTERISTICHE DEL PROPRIO FISICO).



- 2** MANGIARE **FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE**, TUTTI I GIORNI.



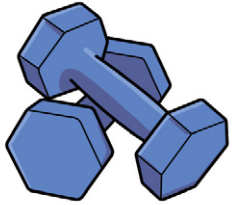
- 3** **BERE TANTA ACQUA:** ALMENO 2 (DUE) LITRI AL GIORNO, CIOÈ CIRCA 8 (OTTO) BICCHIERI.



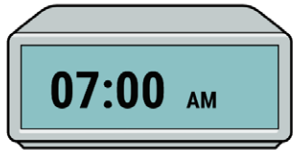
- 4** **MANGIARE CIBI CON POCHI GRASSI:** AD ESEMPIO, EVITARE FRITTI, SALUMI, FORMAGGI E CIBI CON TANTO OLIO E SALE.



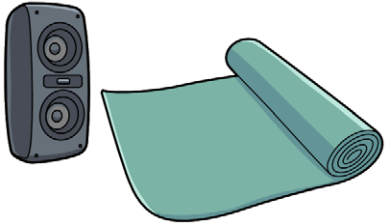
- 5** MANGIARE **POCHI DOLCI**.



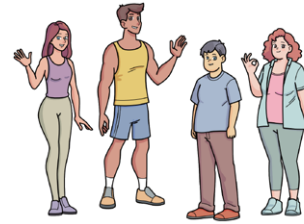
- 6 FARE UNA VITA ATTIVA:**
CAMMINARE OGNI GIORNO,
FARE LE SCALE, FARE SPORT
ALMENO 2 (DUE) VOLTE
ALLA SETTIMANA.



- 7 DORMIRE ALMENO
8 (OTTO) ORE A NOTTE.**



- 8 DEDICARSI A DEGLI HOBBY,
FARE ATTIVITÀ RILASSANTI
(AD ESEMPIO,
CAMMINARE IN UN PARCO,
SENTIRE LA MUSICA,
FARE YOGA, ECC.).**



- 9 AVERE RELAZIONI SOCIALI:**
STARE CON ALTRE PERSONE,
NON ISOLARSI.



- 10 ESEGUIRE OGNI TANTO
CONTROLLI MEDICI,
A SECONDA DELL'ETÀ
E DELLO STATO DI SALUTE
(AD ESEMPIO,
FARE DELLE ANALISI
DEL SANGUE
UNA VOLTA L'ANNO).**

E POI? QUALI SONO, SECONDO TE, ALTRE BUONE ABITUDINI PER STARE IN SALUTE E SENTIRSI BENE? SCRIVILE QUI:



QUINDI, COSA SI INTENDE PER «STILE DI VITA»?

PER **STILE DI VITA** SI INTENDONO TUTTI I COMPORTAMENTI E LE AZIONI CHE VENGONO MESSI IN PRATICA OGNI GIORNO DALLE PERSONE.

QUESTI COMPORTAMENTI HANNO UN EFFETTO SU COME LA PERSONA STA, SIA DAL PUNTO DI VISTA DELLA **SALUTE FISICA**, SIA DI QUELLA **PSICOLOGICA**.

UNA PERSONA CON UNO **STILE DI VITA SANO**, QUINDI, È UNA PERSONA CHE FA DELLE COSE BUONE PER LA PROPRIA SALUTE E PER SE STESSA:

- ▶ MANGIA BENE (NEI PROSSIMI CAPITOLI TI SPIEGHIAMO MEGLIO CHE COSA SIGNIFICA)
- ▶ FA UNA VITA ATTIVA (FA SPORT, CAMMINA)
- ▶ NON FUMA
- ▶ NON BEVE ALCOLICI
- ▶ SI RIPOSA BENE LA NOTTE
- ▶ ... E TANTO ALTRO ANCORA.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

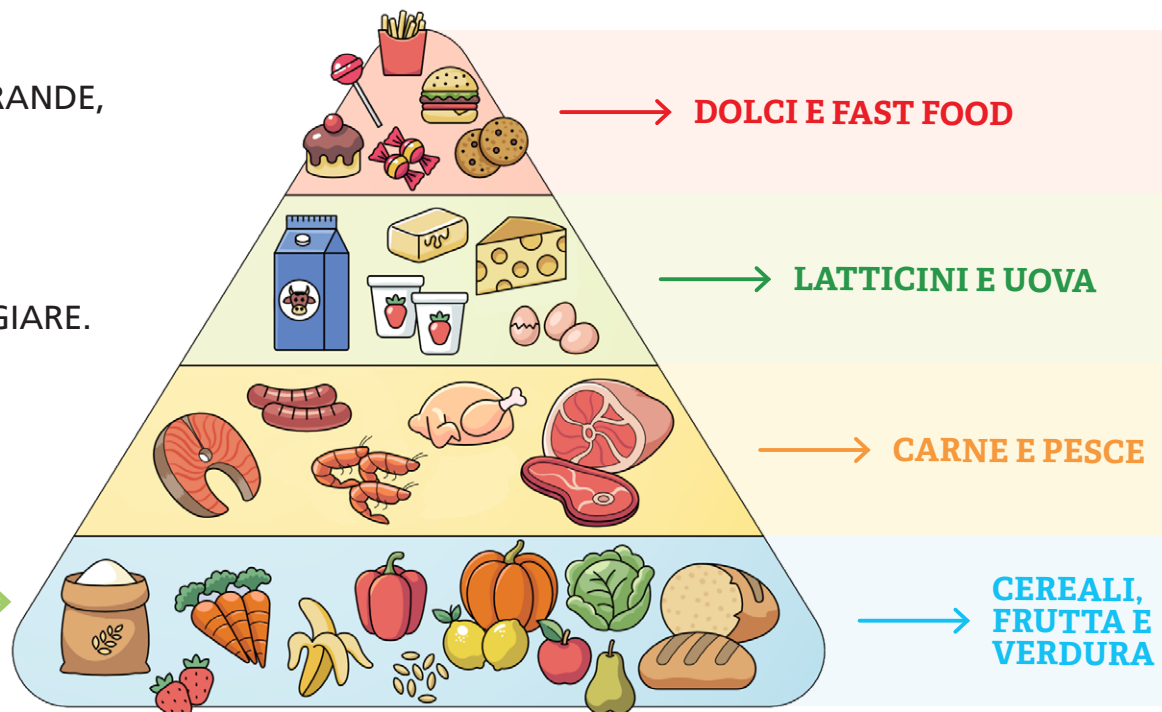


LA PIRAMIDE ALIMENTARE È UN DISEGNO A FORMA DI PIRAMIDE INVENTATO DAL DIPARTIMENTO DELL'AGRICOLTURA DEGLI STATI UNITI NEL 1992 (MILLENOVECENTONOVANTADUE). LA PIRAMIDE DÀ CONSIGLI UTILI PER AVERE UN'ALIMENTAZIONE COMPLETA ED EQUILIBRATA, CIOÈ SANA! LA PIRAMIDE È DIVISA IN STRISCE (SETTORI), DALLA BASE FINO ALLA PUNTA.

IN OGNI SETTORE CI SONO VARI TIPI DI ALIMENTI. LA DIMENSIONE DEL SETTORE, CIOÈ QUANTO È GRANDE, INDICA:

- CON QUALE FREQUENZA, CIOÈ QUANTE VOLTE, DEVI MANGIARE QUELL'ALIMENTO.
- CHE QUANTITÀ DI QUELL'ALIMENTO DEVI MANGIARE.

FRUTTA E VERDURA VANNO MANGIATE TUTTI I GIORNI, IN GRANDI QUANTITÀ



QUINDI: ALLA BASE DELLA PIRAMIDE CI SONO I CIBI DA CONSUMARE SPESSO E IN QUANTITÀ MAGGIORE, MENTRE SULLA PUNTA DELLA PIRAMIDE CI SONO INVECE GLI ALIMENTI DA ASSUMERE CON MODERAZIONE, CIOÈ OGNI TANTO E IN PICCOLE QUANTITÀ. ATTENZIONE! LA PIRAMIDE ALIMENTARE È UN ESEMPIO DA SEGUIRE PER MANGIARE IN MODO SANO ED EQUILIBRATO. NON È UN MODELLO DI **DIETA!**

MANGIARE SANO



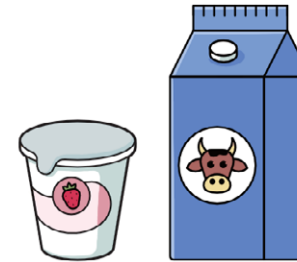
ORA TI SPIEGO MEGLIO CHE COSA FARE A TAVOLA!

- **OGNI GIORNO È IMPORTANTE MANGIARE:**

1 (UNA) PORZIONE DI YOGURT OPPURE LATTE (SALVO INTOLLERANZE).

2 (DUE) PORZIONI DI VERDURA.

2 (DUE) PORZIONI DI FRUTTA.



- **ALMENO UN PASTO AL GIORNO (PRANZO O CENA) DOVREBBE ESSERE COMPLETO, AD ESEMPIO:**

1 (UNO) PRIMO (PASTA O ALTRO), FONTE DI CARBOIDRATI

+





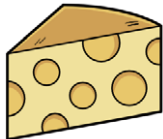
1 (UNO) SECONDO (PESCE, LEGUMI, CARNE O UOVA), FONTE DI PROTEINE

+

VERDURA E/O FRUTTA, CHE HANNO TANTE VITAMINE, FIBRE E SALI MINERALI.

- **FAI ATTENZIONE ALLE PORZIONI, CIOÈ ALLE QUANTITÀ: SE MANGI PIATTI TROPPO ABBONDANTI, RISCHI DI INGRASSARE!**
NEL PROSSIMO CAPITOLO TI SPIEGHIAMO MEGLIO COME FARE DELLE PORZIONI CORRETTE.

IN PRATICA: CHE COSA DEVI MANGIARE?

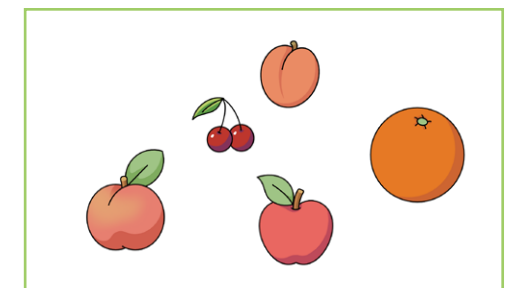
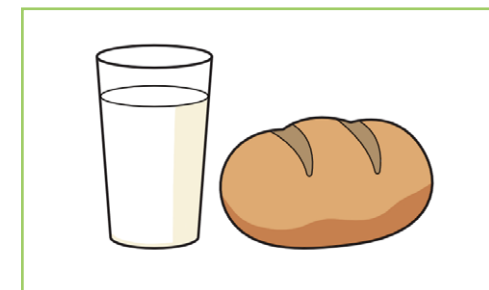
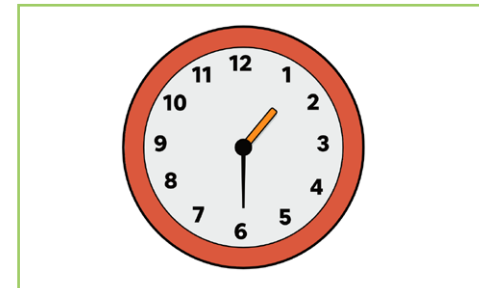
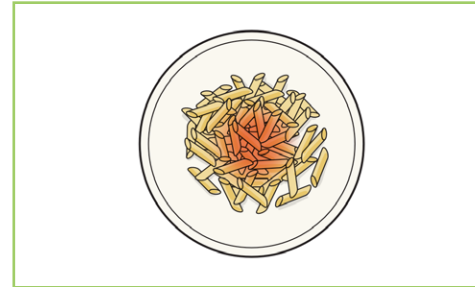
PESCE	3 (TRE) VOLTE ALLA SETTIMANA.	
LEGUMI	4 (QUATTRO) VOLTE ALLA SETTIMANA. RICORDATI CHE, UNITI AI CEREALI, I LEGUMI POSSONO SOSTITUIRE LA CARNE.	
CARNE	2 O 3 (DUE O TRE) VOLTE ALLA SETTIMANA, MEGLIO SE È CARNE BIANCA COME IL POLLO.	
UOVA	1 (UNA) VOLTA ALLA SETTIMANA.	
FORMAGGI	1 OPPURE 2 (UNA OPPURE DUE) VOLTE ALLA SETTIMANA.	

INOLTRE: MANGIA I CEREALI! I CEREALI SONO RISO INTEGRALE, AVENA, ORZO, FARRO, MIGLIO. SONO BUONI E FANNO BENE!



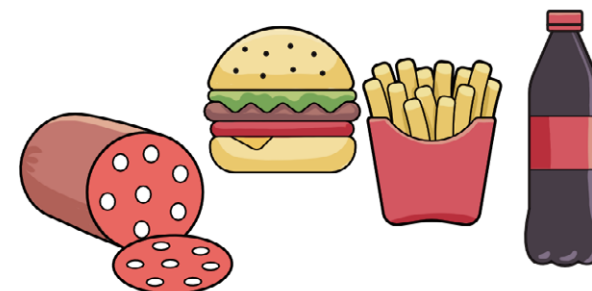
MANGIARE SANO VUOL DIRE ANCHE:

- NON FARE PIATTI O PORZIONI TROPPO ABBONDANTI.
- RISPETTARE GLI ORARI DEI PASTI.
- NON SALTARE I PASTI, SOPRATTUTTO LA COLAZIONE.
- NON MANGIARE OGNI VOLTA CHE HAI FAME.
- VARIARE L'ALIMENTAZIONE, CIOÈ NON MANGIARE SEMPRE LE STESSA COSE.
- FARE 2 (DUE) SPUNTINI AL GIORNO, IN MODO DA NON ARRIVARE AL PRANZO E ALLA CENA TROPPO AFFAMATO.



LE REGOLE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

- MANGIARE SEMPRE FRUTTA E VERDURA.
- LIMITARE IL CONSUMO DI ZUCCHERI (BISCOTTI, PASTA, PANE BIANCO, ECC.) E SCEGLIERE CIBI CHE HANNO UN BASSO **INDICE GLICEMICO** (CIOÈ MENO ZUCCHERO), AD ESEMPIO I CEREALI INTEGRALI: RISO INTEGRALE, AVENA, ORZO, FARRO, MIGLIO, ECC.
- EVITARE DI MANGIARE «CIBI SPAZZATURA»: FRITTI, INSACCATI, PIZZA, BIBITE GASSATE, MERENDINE, CIBI DA FAST FOOD.



IL TERMINE **CIBO SPAZZATURA** È STATO UTILIZZATO PER LA PRIMA VOLTA NEL 1951 (MILLENOVECENTOCINQUANTUNO) DA UN MEDICO AMERICANO, MICHAEL JACOBSON, PER INDICARE IL CIBO CONSIDERATO «MALSANO» (CHE NON È SANO) PER IL SUO BASSISSIMO VALORE NUTRIZIONALE E L'ELEVATO CONTENUTO DI GRASSI O ZUCCHERI. QUESTO VUOL DIRE CHE CI SONO DEI CIBI CHE NON NUTRONO, MA FANNO MALE E INGRASSARE, PERCHÉ SONO PIENI DI SALE, GRASSI E ZUCCHERI.

SICURAMENTE NE HAI SENTITO PARLARE. SAI QUALI SONO?

SCRIVI QUALCHE ESEMPIO DI CIBO O BIBITA PIENA DI GRASSI OPPURE DI ZUCCHERO:

ATTENZIONE! SE MANGIATI SPESSO, QUESTI CIBI POSSONO DANNEGGIARE IL CUORE E PORTARE A MALATTIE COME L'OBESITÀ E IL DIABETE.

RIGATONI POMODORO E BASILICO

LA PASTA CON IL POMODORO PIÙ FAMOSA DEL MONDO! UNA RICETTA SEMPLICE, DA PREPARARE CON PASSIONE.

COSA MI SERVE IN CUCINA



TAGLIERE



COLTELLO
DA CUCINA



PENTOLA
DA SUGO



PENTOLA
DA PASTA



CUCCHIAIO
DI LEGNO



SCOLAPASTA



SCHIUMAROLA



INSALATIERA
GRANDE

INGREDIENTI PER 5 (CINQUE) PERSONE



1 (UNO)
SPICCHIO
DI AGLIO



1 (UN) PACCO
DI RIGATONI
DA **500 GR**
(CINQUECENTO
GRAMMI, CIOÈ
MEZZO CHILO)



1 (UNA)
SCATOLA
DI PELATI



4 (QUATTRO)
CUCCHIAI
DI OLIO
EXTRA VERGINE
D'OLIVA



SALE GROSSO
E SALE FINO

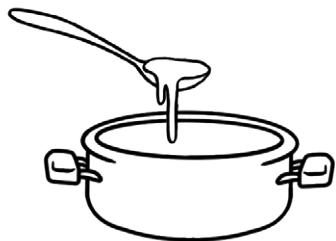


1 (UN) PEPERONCINO



1 (UN)
MAZZETTO
DI BASILICO
FRESCO

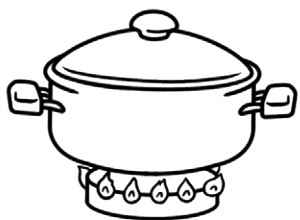
COME SI PREPARA



PRENDERE LA PENTOLA DA SUGO.
METTERE L'OLIO NELLA PENTOLA.



POSARE SUL TAGLIERE LO SPICCHIO D'AGLIO.
TOGLIERE LA BUCCIA CON IL COLTELLO.
TAGLIARE LO SPICCHIO IN 2 (DUE) PEZZI.



ACCENDERE IL GAS.
METTERE LA PENTOLA DA SUGO SUL FUOCO.



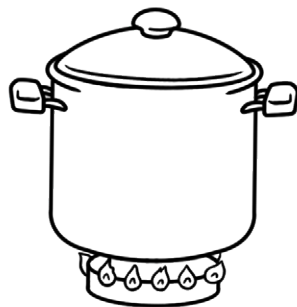
METTERE L'AGLIO E IL PEPERONCINO
NELLA PENTOLA DA SUGO.



ASPETTA CHE L'AGLIO DIVENTI COLOR ORO



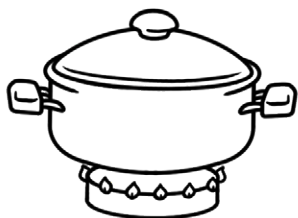
APRIRE LA SCATOLA DI POMODORI PELATI.
VERSARE I PELATI NELLA PENTOLA.
SCHIACCIARE BENE I POMODORI CON UNA FORCHETTA.



RIEMPIRE DI ACQUA LA PENTOLA PER LA PASTA.
ACCENDERE UN ALTRO FORNELLO.
METTERE LA PENTOLA SUL FUOCO.



PRENDERE LE FOGLIE DEL BASILICO E LAVARLE.
METTERLE NELLA PENTOLA CON IL POMODORO.
AGGIUNGERE MEZZO CUCCHIAINO DI SALE FINO.



ABBASSARE UN PO' LA FIAMMA.



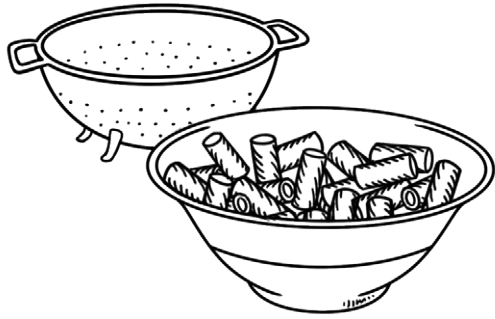
FAI CUOCERE IL SUGO PER 10 (DIECI) MINUTI.
MESCOLA E ASSAGGIA SPESSO.



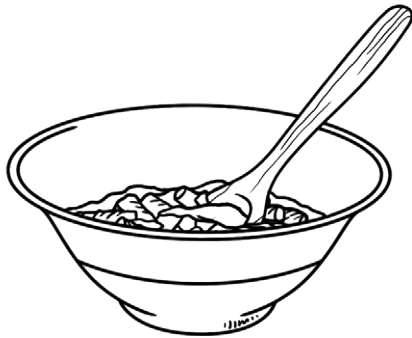
QUANDO L'ACQUA NELLA PENTOLA DELLA PASTA BOLLE,
AGGIUNGERE IL SALE GROSSO E BUTTARE DENTRO LA PASTA.



ASSAGGIA SPESSO LA PASTA.
CONTROLLA SULLA CONFEZIONE QUANTI MINUTI
DEVE CUOCERE.



METTERE LO SCOLAPASTA NEL LAVANDINO.
SCOLARE LA PASTA QUANDO È COTTA
E VERSARLA IN UN'INSALATIERA.



VERSARE IL CONDIMENTO SULLA PASTA.
MESCOLARE BENE.

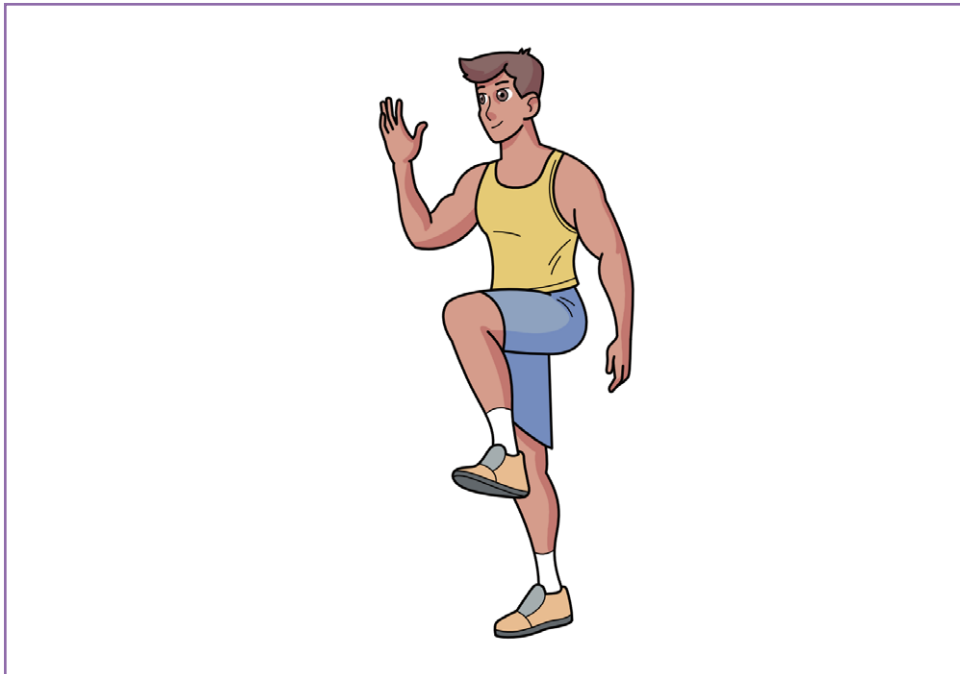


SERVIRE IN TAVOLA
AIUTANDOSI CON LA SCHIUMAROLA.

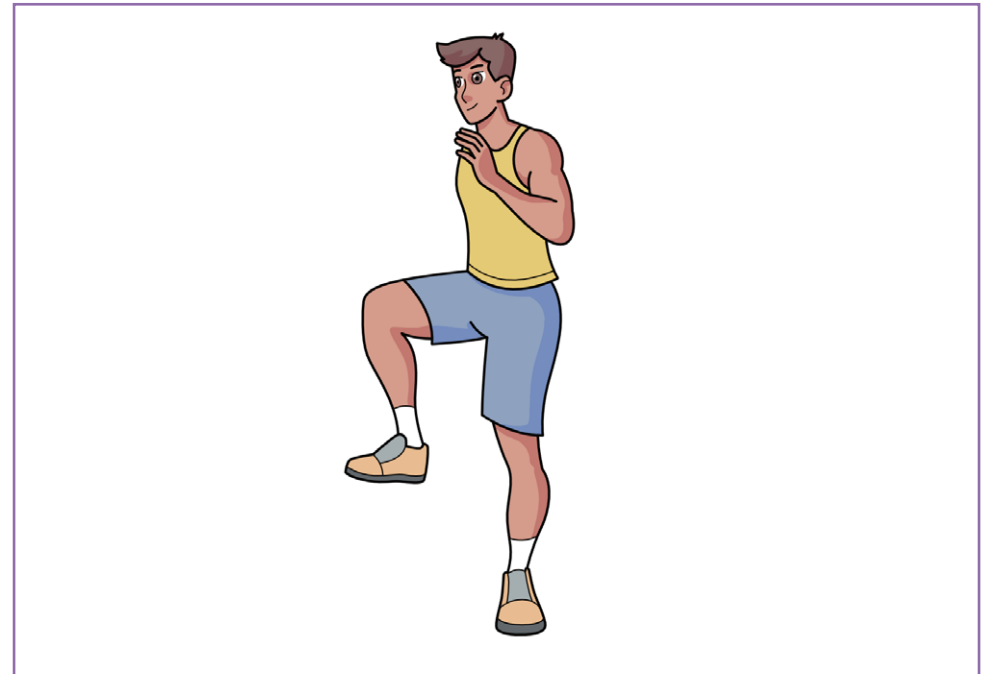


PER TENERMI IN FORMA, OGNI GIORNO A CASA FACCIO CIRCA 20 (VENTI) MINUTI DI ALLENAMENTO.
TI FACCIO VEDERE QUESTI 10 (DIECI) ESERCIZI: SONO FACILI!

ESERCIZIO 1



MARCIA SUL POSTO!
ALZA BENE LE GINOCCHIA E MUOVI LE BRACCIA, COME QUANDO CAMMINI.



CONTINUA A MARCIARE, CONTANDO FINO A 20 (VENTI).

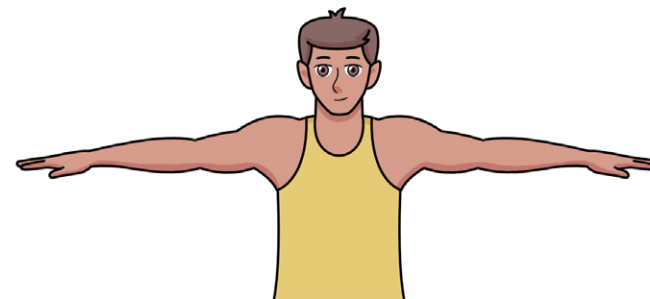
ESERCIZIO 2



**ALZA LE BRACCIA IN ALTO.
TOCCATI LE SPALLE.**



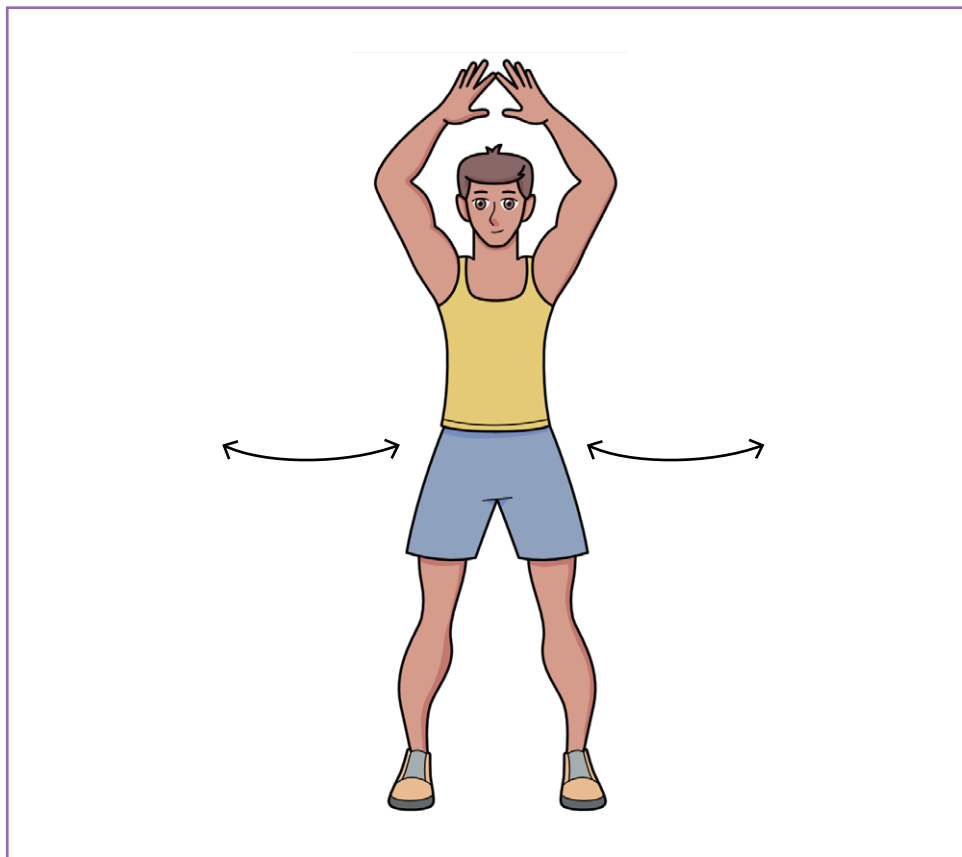
**PORTA LE BRACCIA AVANTI.
TOCCATI LE SPALLE.**



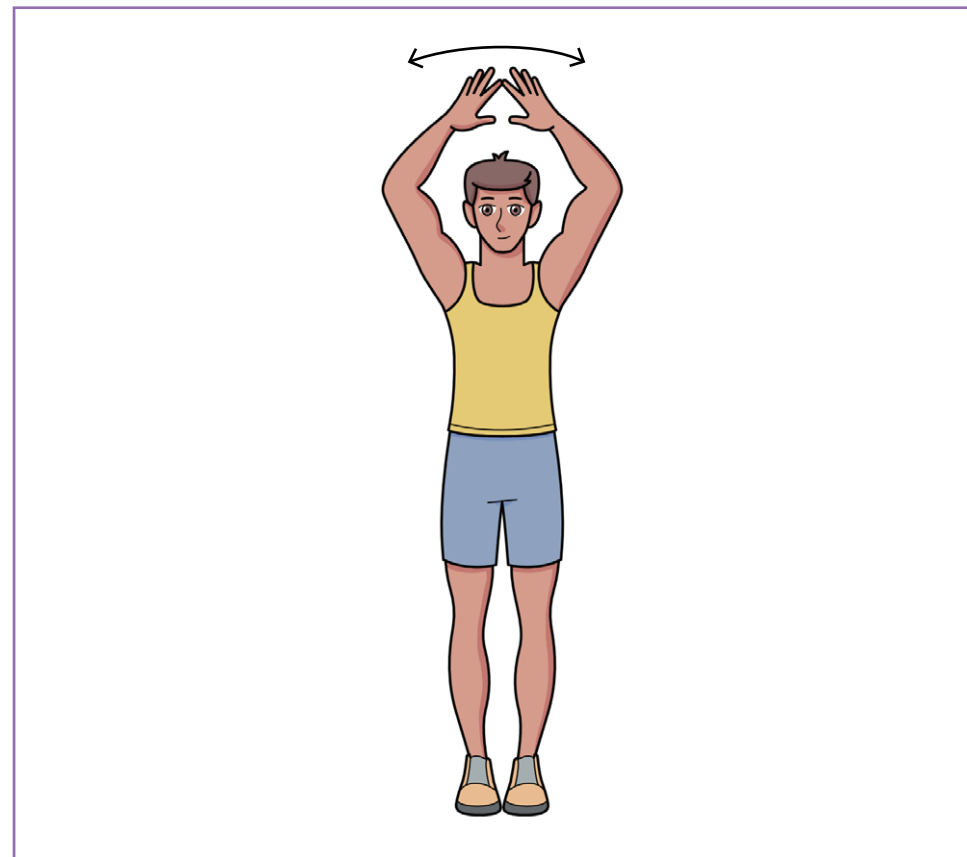
**APRI LE BRACCIA DI LATO.
TOCCATI LE SPALLE.**

BENE! ORA RIPETI TUTTO L'ESERCIZIO PER 5 (CINQUE) VOLTE!

ESERCIZIO 3



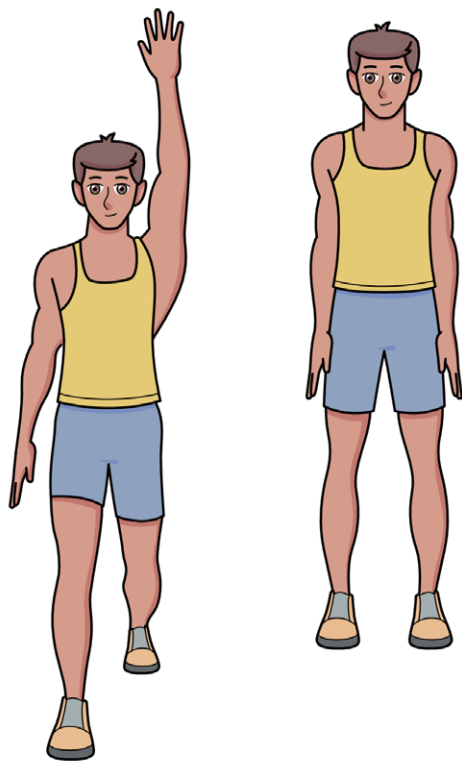
CAMMINA DI LATO (A DESTRA OPPURE A SINISTRA).



MENTRE CAMMINI, TIENI IN ALTO LE BRACCIA.
POI APRILE E CHIUDILE.

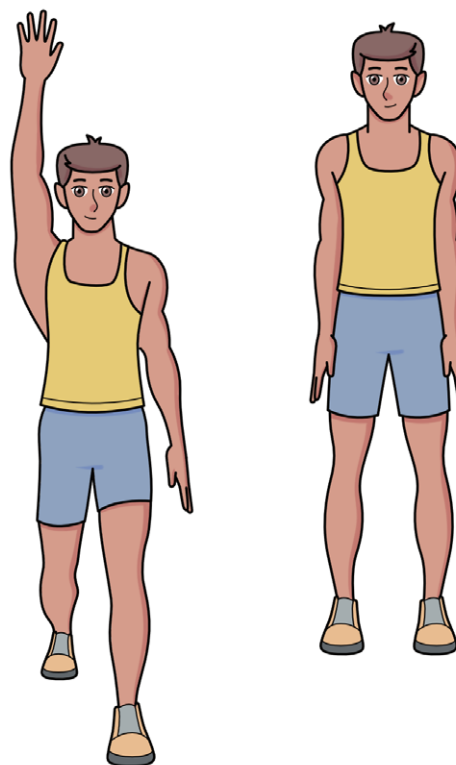
RIPETI QUESTO ESERCIZIO PER 5 (CINQUE) VOLTE.

ESERCIZIO 4



FAI UN PASSO AVANTI CON LA GAMBA DESTRA E ALZA IL BRACCIO SINISTRO.

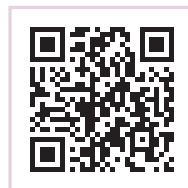
TORNA INDIETRO.



FAI UN PASSO AVANTI CON LA GAMBA SINISTRA E ALZA IL BRACCIO DESTRO, POI TORNA INDIETRO.

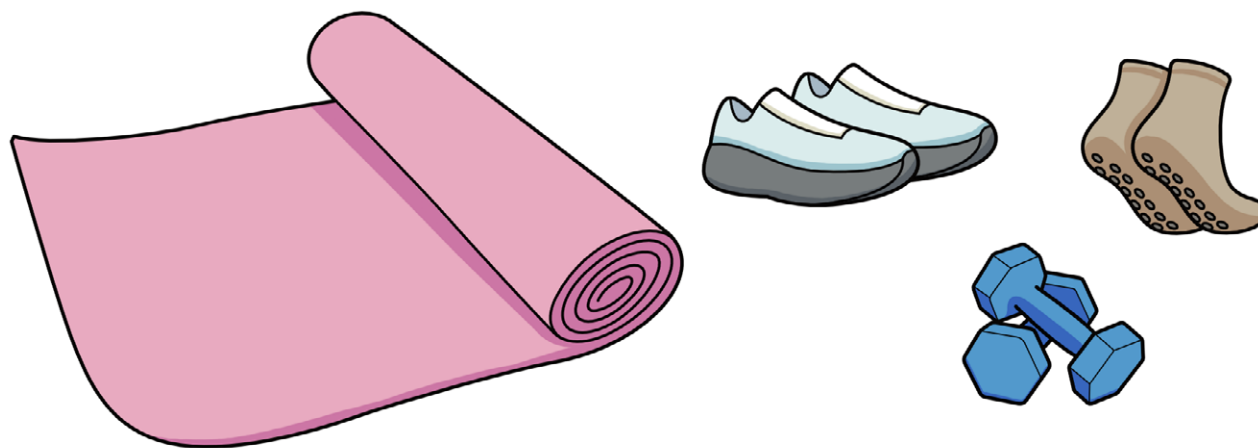
RIPETI QUESTO ESERCIZIO 5 (CINQUE) VOLTE.

ORA PROVA ANCHE TU! ACCENDI IL COMPUTER, VAI SU YOUTUBE E SCRIVI NELLA BARRA IN ALTO «SANI E BELLI. GLI ESERCIZI DI MATTEO» OPPURE PRENDI IL TUO CELLULARE, APRI LA FOTOCAMERA E INQUADRA QUESTO QR CODE.



ATTENZIONE! PRIMA DI INIZIARE:

- ASSICURATI DI AVERE UN PO' DI SPAZIO LIBERO INTORNO A TE.
- PRENDI UN TAPPETINO PER SDRAIARTI.
- PRENDI 2 (DUE) PESETTI OPPURE 2 (DUE) BOTTIGLIETTE PICCOLE DI ACQUA.
- METTI DEI CALZINI (MEGLIO QUELLI ANTISCIVOLO) OPPURE DELLE SCARPE DA GINNASTICA.



ORA GUARDA IL VIDEO: TI FACCIO VEDERE MEGLIO COME FARE GLI ESERCIZI. BUON ALLENAMENTO!

SUGGERIMENTI PER STARE BENE NEL CORPO E NELLO SPIRITO!



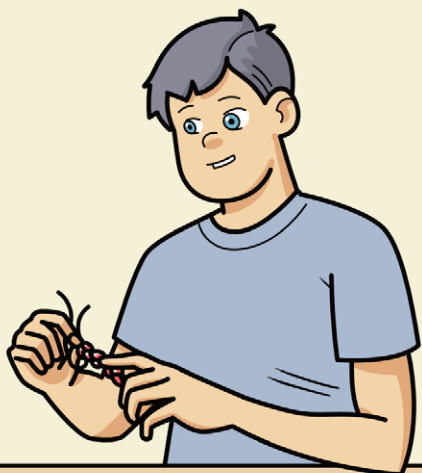
IN QUESTO LIBRO ABBIAMO PARLATO DELL'IMPORTANZA DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE E DI UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA.

PER STARE IN FORMA, OLTRE A MANGIARE BENE E A MUOVERSI CON REGOLARITÀ, È MOLTO IMPORTANTE ANCHE SENTIRSI BENE: AD ESEMPIO, SENTIRSI SERENI E DI BUONUMORE.

USANDO UNA PAROLA UN PO' DIFFICILE, SI DICE CHE PER STARE BENE CI VUOLE UN BUON EQUILIBRIO **PSICO-FISICO**. **PSICO** SI RIFERISCE ALLA «MENTE» E **FISICO** AL «CORPO».

QUANDO SIA IL CORPO SIA LA TESTA STANNO BENE E IN ARMONIA, È PERFETTO! PER QUESTO È MOLTO IMPORTANTE FARE DELLE ATTIVITÀ CHE AIUTANO ANCHE LA TESTA A STARE BENE, DA SOLI O CON ALTRE PERSONE.

NEL TEMPO LIBERO, INVECE DI STARE TROPPO TEMPO DAVANTI AL PC OPPURE GIOCARE AI VIDEOGIOCHI, PUOI DEDICARTI A UN HOBBY!



IN EDICOLA SI TROVA IL MATERIALE PER CREARE QUESTI BRACCIALETTI, CHE SI CHIAMANO SCOOBY DOO. SU INTERNET CI SONO VIDEO CHE SPIEGANO COME SI FANNO. QUESTO LO REGALO A MIO PAPÀ.



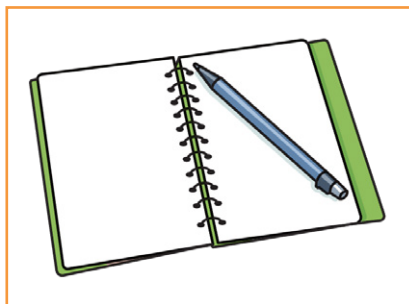
MIA ZIA MI HA INSEGNATO
A FARE A MAGLIA. È DIVERTENTE.
PREPARO UNA SCIARPA
PER IL MIO AMICO FRANCESCO.



IO SONO
UN APPASSIONATO
DI FOTOGRAFIA!



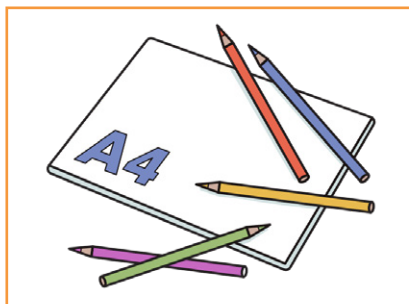
QUESTI SONO SOLO ALCUNI ESEMPI. ECCO ALTRE COSE CHE PUOI FARE:



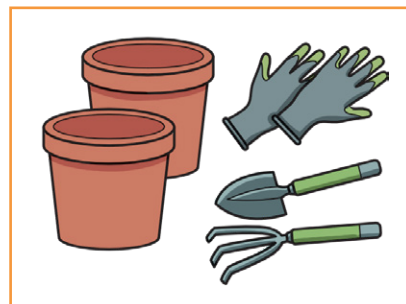
SCRIVERE DELLE STORIE
OPPURE DELLE POESIE.



SUONARE
UNO STRUMENTO.



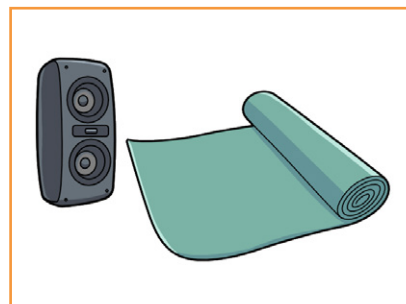
DISEGNARE.



FARE GIARDINAGGIO.



ASCOLTARE MUSICA.



FARE YOGA, PILATES
OPPURE MEDITAZIONE.