



# KIWANIS CLUB AUGUSTA

*Settimana della Gioventù 2010*

*Suggerimenti per una sana alimentazione*

14 aprile 2010

Dott. Salvatore Cannavà

Il corpo umano è costituito da tanti elementi diversi: cervello, pelle, muscoli, scheletro, occhi, capelli, unghia, cuore, polmoni, fegato, milza, stomaco, ecc. ecc.



Ognuno di questi elementi può contenere: acqua, vitamine, proteine, sali minerali, oligoelementi, grassi, ecc.

Tutti questi elementi sono contenuti nel cibo che noi mangiamo.



Per crescere sani, e consentire uno sviluppo armonico del nostro corpo, dobbiamo riuscire ad equilibrare bene il cibo di cui ci nutriamo.

Facciamo un esempio:

se vogliamo costruire un aquilone dobbiamo avere: un foglio di carta, delle stecche di legno o di plastica, della colla, dei fili per fare la coda, dei pennarelli per colorarlo, del filo per tenderlo al vento .....



Ma, se al posto della carta usassimo della lamiera, o dei tubi al posto delle stecche o del cavo d'acciaio al posto del filo ... il nostro aquilone volerebbe ???

Ogni volta che mangiamo male sostituiamo  
dei pezzi del nostro aquilone che non si  
alzerà più col vento.

Ecco perché nutrirsi bene è molto più  
importante che mangiare male

Specialmente da bambini bisogna alimentarsi  
con criterio ed attenzione



Infatti, se di una casa facciamo ben salde le fondamenta, possiamo costruirvi sopra un palazzo con tanti piani.

Una sana alimentazione, alla vostra età, rappresenta delle fondamenta forti e resistenti; ogni anno della vostra vita, rappresenta un piano del vostro palazzo. Più forti saranno le fondamenta, ovvero più sani i cibi che mangerete, più piani potranno sostenere, cioè più anni vivrete ed in migliori condizioni di salute.



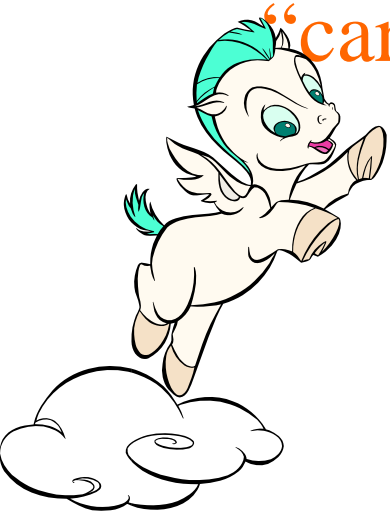
Se sbagliamo alimentazione, la carta si strapperà, le stecche si romperanno, il filo cederà, la colla non terrà e dovremo sempre star li a riparare, oggi una cosa e domani un'altra.

Mangiare cibi gustosi non sempre significa mangiare sano. Mangiando cibi sani scopriremo che sono anche gustosi .



Lo stress psicofisico, presente anche in tenerissima età, comporta spesso la ricerca di cibo appetitoso non per fame, ma per compensazione psicologica. In queste condizioni, i cibi più ricercati sono ricchi di zuccheri e di grassi.

La sedentarietà, poi, non aiuta a smaltire il “carburante” in eccesso e si ingrassa o ci si ammala.





# SUGGERIMENTI

IL NOSTRO CORPO HA BISOGNO DI  
GRASSI ANIMALI E VEGETALI:  
QUELLI VEGETALI (OLI VARI) DEVONO  
PREVALERE SU QUELLI ANIMALI  
(BURRO, FORMAGGI, INSACCATI)



Dovreste mangiare più pesce che carne

Più verdura e frutta che brioscine varie

Più legumi e cereali che formaggi e salumi

Più latte, marmellata e miele che nutella e dolci vari

Pasta, pane e riso, più che patatine, crackers e snack vari



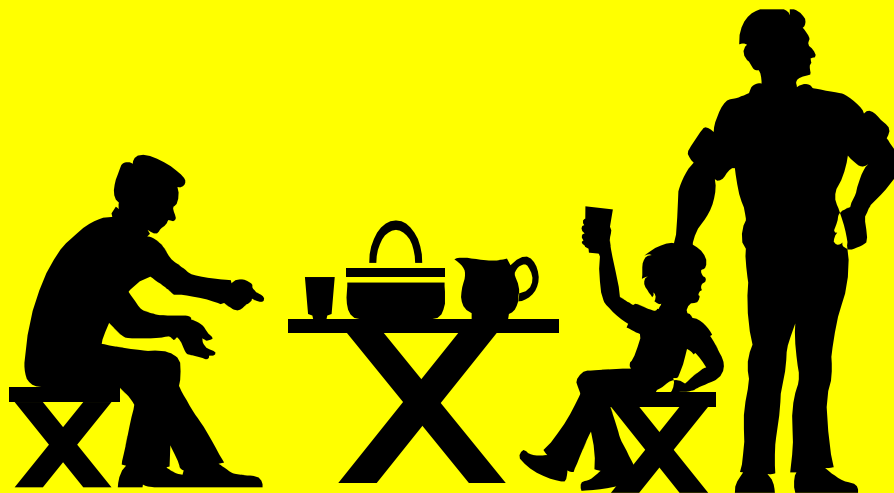
# ACCOSTAMENTI ALIMENTARI

- EVITARE: BISTECCA CON PATATE
- POSSIBILE: PANE E FARINACEI O FRUTTA; FORMAGGIO E CARNE; PESCE E PATATE ECC.



LIMITARE AL MASSIMO

IL “PANINAZZO”



# VITAMINE

IL LORO RUOLO E' FONDAMENTALE  
PER UNA CRESCITA SANA, SIA DEL  
CORPO CHE DEGLI ORGANI  
SENSORIALI



# VITAMINA “A”

- E' FONDAMENTALE, SPECIE PER GLI OCCHI E PER LA CIRCOLAZIONE DEL SANGUE



- LA TROVIAMO NEL FEGATO, MERLUZZO, SALMONE, FORMAGGIO, CAROTE, POMODORI, PATATE, SPINACI, MELONE, ecc.

# VITAMINA “C”

- FAVORISCE LE DIFESE IMMUNITARIE ED AIUTA L’OCCHIO A MANTENERE LA SUA TRASPARENZA



- LA TROVIAMO NELLA CARNE DI VITELLO, PATATE, SPINACI, AGRUMI, CILIEGIE, KIWI, FRAGOLE, BANANE, ecc.

# LE VITAMINE “B”



- PROTEGGONO LE MUCOSE OCULARI
  - I MUSCOLI
  - I NERVI
  - OSSIGENANO I TESSUTI
- 
- LE CONTIENE: CARNE DI VITELLO, FEGATO, POLLO, SALMONE, SGOMBRO, NOCI, LATTE, GAMBERI, RISO, LENTICCHIE, PRUGNE, NOCCIOLINE, ecc.



# VITAMINA “E”

- PREVIENE L’INVECCHIAMENTO
- ABBASSA IL COLESTEROLO
- POSSIAMO ASSIMILARLA DALLE UOVA, CEREALI, GERME DI GRANO, FRUTTA SECCA, ecc.



# SALI MINERALI: CALCIO

- UTILE ALLE OSSA ED ALCUNI FASCI MUSCOLARI
- MANGIAMO: FEGATO, FORMAGGI, LATTE, ecc.



# MAGNESIO

- AGISCE SULLA MUSCOLATURA
- AIUTA L'APPLICAZIONE DA VICINO DURANTE LO STUDIO
- E' CONTENUTO: NEL MIELE, NOCCIOLINE, SPINACI, PESCE.

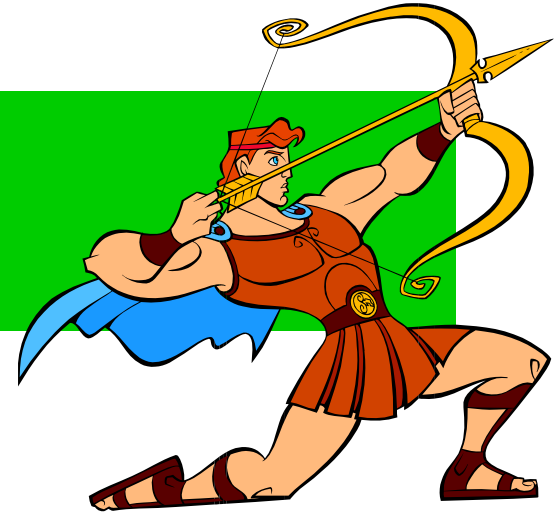


# POTASSIO

- AGISCE SUL SISTEMA NERVOSO
- E' CONTENUTO NELLE BANANE, FICHI, PESCHE, UVA, POMODORI, ecc.



# FOSFORO



- AGISCE SULLA MEMORIA
- SULL'APPLICAZIONE NELLO STUDIO
- SULL'OCCHIO (retina)
  
- E' CONTENUTO SOPRATTUTTO NEL PESCE AZZURRO

# OLIGOELEMENTI

- ZINCO, CROMO, SELENIO, SILICE  
MANGANESE



- SONO ASSIMILABILI DA: LIEVITO,  
FEGATO, SPINACI, PESCE, GIRASOLI,  
MAIS, CEREALI, GRANO, SEDANO,  
MELA, ecc.

# ACCORGIMENTI

- NELL'ALIMENTAZIONE INFANTILE VANNO LIMITATI GLI ZUCCHERI (gelati, caramelle, gomme da masticare e dolci in genere)



# VA FATTO GRANDE USO DI:



- FEGATO (vitello e pesce), PESCE (soprattutto azzurro e non surgelato), UOVA DI PESCE, CILIEGIE, CAROTE, ALBICOCCHIE, FORMAGGI (con moderazione), FRUTTA FRESCA E SECCA, AGRUMI, CEREALI, LATTE (animale e vegetale), SPINACI, CARCIOFI, VERDURA CRUDA, ecc.



# ALIMENTAZIONE TIPO



E' IMPORTANTE DIVERSIFICARE IL  
PIU' POSSIBILE L'ALIMENTAZIONE  
INFANTILE, PER CONSENTIRE  
ALL'ORGANISMO DI ASSIMILARE  
TUTTI GLI ELEMENTI: VITAMINE,  
PROTEINE, SALI MINERALI,  
OLIGOELEMENTI, UTILI AL SANO  
SVILUPPO DI CORPO E MENTE

# COLAZIONE

- LATTE e BISCOTTI e MIELE
- LATTE e CEREALI e MIELE
- YOGHURT e CIAMBELLA FROTTATA
- LATTE e PANE e MARMELLATA
- SPREMUTE DI AGRUMI e CROSTATA
- ESTRATTI DI FRUTTA e UOVO
- MACEDONIA di FRUTTA
- BUDINO o FRULLATO



# SPUNTINO META' MATTINA

- FRUTTA (qualche volta anche seccati, fichi, nocciole, noci, pistacchi, anacardi)
- YOGHURT
- CIAMBELLA o CROSTACEA
- MARMELLATA DI MELE
- SPREMUTA D'AGRUMI
- PICCOLO PANINO (1 volta la settimana)



# PRANZO

- **PRIMO:** MINISTRONE, LEGUMI, RISO, CEREALI, PASTA, BRODO, ecc.
- **SECONDO:** PESCE (3 volte la settimana)  
CARNE (alternare fegato, vitello, maiale, carne bianca, ecc.), UOVO (1 o 2 volte la settimana)
- **CONTORNO:** VERDURA ED ORTAGGICRUDI (a capanne)
- **FRUTTA:** ..... COME SE PIOVE



# MERENDA

- FRUTTA
- PANE e BURRO e MIELE
- PANE e OLIO
- PANE e MARMELLATA
- PANE e NUTELLA (2 volte al mese)
- PANINO AL FORMAGGIO (1 la settimana)
- CROSTATA – CIAMBELLA – e SIMILI
- UOVO (1 VOLTA LA SETTIMANA)



# CENA

- MINISTRINA
- PESCE (2 volte la settimana)
- CARNE (di vario tipo)
- UOVA (1 volta la settimana)
- FORMAGGIO (1 volta la settimana)
- INSACCATI (1 volta la settimana)
- PANE



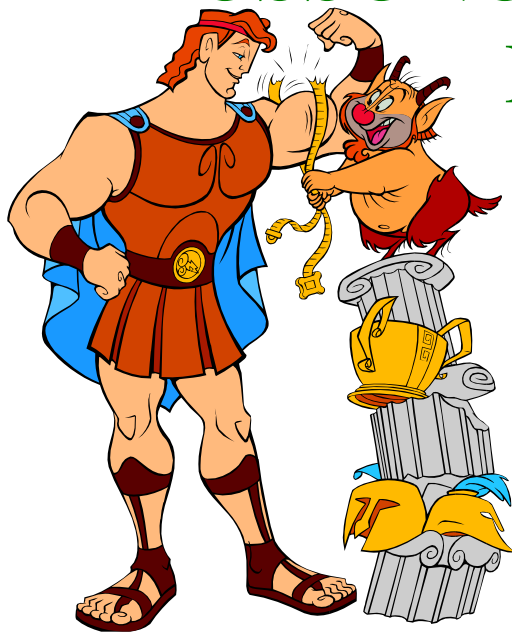
# CONSIDERAZIONI FINALI

Se costruiamo un aquilone e non lo facciamo volare, che l'abbiamo fatto a fare?



- AD UNA SANA ALIMENTAZIONE DEVE CORRISPONDERE ANCHE UNA ADEGUATA ATTIVITA' FISICA

CONSENTIRA' DI PREVENIRE, SIN  
DALL'INFANZIA, PROBLEMI CHE  
POSSONO INSORGERE DA ADULTI OD  
IN ETA' AVANZATA







*Grazie per l'attenzione*



*S. Cannavà*

## *Cenni curricolari*

**Master in Human Behavior - Laurea in Psicologia – Specializzazione post Laurea in Psychologische Verhaltenstherapie (Psicoterapia Comportamentale) - Master and Doctor of Optometry - Ph.D. Doctor of Philosophy (Psychophysiology of the Vision) - Diploma post Laurea in Naturopatia – Formazione post Laurea in Illuminotecnica Cromotecnica - Abilitazione post Laurea al rilascio Certificazioni di Idoneità psichica alla guida – Iscritto Albo Regionale Psicologi della Sicilia – Albo Periti ed Esperti CCIAA e Tribunale Siracusa.**

**Si occupa di Optometria – Psicologia Comportamentale - Psicologia della visione - Visual training - Psicologia dell'emergenza e della Sicurezza stradale - Naturopatia**

**Gia Docente Universitario (La Jolla University, Lugano; Centro Interuniversitario Ticinese, Lugano; Coluccio Universitas, Pescia; Università Statale di Riga, Lettonia) - è attualmente Docente accreditato presso il Ministero della Salute per i Corsi ECM - è Docente di Corsi di Psicologia professionale e del volontariato - Una sessantina gli elaborati scientifici prodotti**

***Recapiti:* Via P.pe Umberto R.co Daniele, 1 -  
96011 AUGUSTA SR  
Tel 0931521912 - Fax 0931521107 - Cell. 3351275162  
e.mail: [salvatorecannava@virgilio.it](mailto:salvatorecannava@virgilio.it)**