

LA 2°A E LA 2C PRESENTANO

Consigli per una sana alimentazione

ANNO SCOLASTICO
2018/19

Curiosità, notizie e altro



SOMMARIO

- 1) Cibi BIO pag.2
- 2) SALE..quanto ne serve pag.6
- 3) Alimentazione sana, natura amica pag.8
- 4) In cucina con amore pag. 12





Per Grazia di **(bio)**

Bisogna rispettare la natura, altrimenti non dura!

Nella Terra primordiale, ... sognando ogni alimento dev' essere bio

giorno dopo Giorno ascoltatevi: salviamo il nostro pianeta, noi ci stiamo provando

Indriamo il nostro mondo fino in fondo!



Cosa succede al nostro corpo quando scegliamo di mangiare biologico?

Studi recenti hanno messo in luce che **i prodotti biologici contengono più antiossidanti e meno metalli pesanti e che mangiare biologico riduce i livelli di pesticidi nell'organismo.**

I livelli di antiossidanti presenti negli alimenti bio sono superiori rispetto al cibo proveniente dall'agricoltura convenzionale per una percentuale che va dal 19% al 69%.

L'esperimento svedese è una riprova concreta di come la scelta bio riduca il rischio di accumulare pesticidi ed altre sostanze utilizzate nell'agricoltura convenzionale nel nostro corpo

Un'alimentazione biologica è un'alimentazione sana: i prodotti biologici infatti sono quelli che, "dal campo alla tavola", non vengono mai a contatto con pesticidi e additivi chimici nocivi all'uomo e all'ambiente e, grazie al metodo totalmente naturale con il quale vengono coltivati e trasformati, mantengono inalterato l'equilibrio tra sali minerali, vitamine e proteine che sono per noi gli elementi nutrizionali essenziali.

È un'alimentazione sicura visti i periodici controlli ai quali i prodotti sono sottoposti, in ogni fase della loro produzione, dagli organismi di controllo riconosciuti ed incaricati della loro certificazione.

Nei prodotti biologici non sono ammessi conservanti e coloranti ma soltanto additivi di sicura origine naturale. Per la Normativa Europea, inoltre, i cibi bio non possono contenere organismi geneticamente modificati.





**Vivere bio è:
vivere sano,
prendere a cuore i bisogni
delle
persone,
salvaguardare la natura.**