**ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA**

L'alimentazione è equilibrata e sana quando assicura all'organismo una giusta quantità di sostanze nutritive e calorie attraverso un'ampia varietà di cibi. Nessun cibo, infatti, è completo dal punto di vista dell'apporto nutritivo, ma ognuno fornisce solo una parte di quanto richiesto dall'organismo. La giusta quantità, naturalmente, non è identica per tutti, perché gli organismi sono molto diversi: c’è quello dell’adulto e quello del bambino, quello dell’uomo e quello della donna, quello grosso e robusto e quello piccolo e leggero. E sono poi molto diverse anche le attività che svolgiamo. Il fabbisogno dipende inoltre dalle particolari condizioni del nostro corpo: quando siamo malati cambia, così come cambia durante il periodo della gravidanza e dell’allattamento. Qualunque sia il fabbisogno, la nostra alimentazione deve soddisfare i seguenti requisiti:

· Deve prevedere un apporto equilibrato e proporzionato di proteine, grassi e carboidrati. Deve assicurare una quantità adeguata di vitamine, sali minerali e fibre.

· Deve essere varia il più possibile.

· Deve essere fatta di cibi cucinati in modo sano, vario e appetitoso.

· Deve essere divisa in tre pasti principali, colazione, pranzo e cena, distanti un numero di ore fisso e sufficientemente distanziate, perché lo stomaco, essendo un muscolo, ha necessità di riposarsi.