

## UN DECALOGO DI BUONE ABITUDINI

**1.** Mangiate tante porzioni di frutta e verdura al giorno: vi coloreranno la vita, il piatto e soprattutto contengono fibre idrosolubili, sali minerali e molte buone vitamine.

**2.** I cereali in chicchi sono il carburante naturale del corpo umano. Una vera benzina necessaria per far lavorare adeguatamente il nostro organismo!

Non devono mai mancare sulla tavola riso (nero, integrale, rosso), orzo, farro, mais, avena.

Fateveli cucinare dalla mamma, sono buonissimi!

**3.** Consumate regolarmente il pesce, limitate i salumi.

Per quanto riguarda la carne, moderate la quantità e scegliete preferibilmente quella bianca.

**4.** Mangiate latticini (latte, formaggio, creme, gelati...) ma non troppi e quando possibile optate per quelli freschi, sono più "vivi" e ci fanno meglio!

**5.** Utilizzate meno sale possibile e imparate a colorare il vostro piatto con le spezie e gli aromi mediterranei: dal prezzemolo, alla salvia passando per rosmarino, peperoncino, origano, curry ed erba cipollina.

**6.** Per condire scegliete l'olio extravergine di oliva.

**7.** Andate a fare la spesa insieme ai vostri genitori: così potete scegliere insieme cosa vi fa davvero bene!

Lo facevo anche io ed è molto divertente.

**8.** Cucinate e mangiate insieme ai vostri genitori. Tutto sarà più divertente e più buono.

**9.** Una volta al mese, per un'intera settimana, scrivete su un bel foglio colorato cosa mangiate: questo diario alimentare della settimana vi servirà per sapere quanti errori commettete.

Magari non ne fate e siete bravissimi!

I vostri genitori sanno cosa vi fa bene e cosa... meno!

**10.** Non mangiate mai con la tv accesa o una console in mano. Chiacchierare a tavola, tutti insieme, è molto meglio!

*Marco Bianchi  
chef-ricercatore*

