

食物与健康

科学证明饮食对我们的健康有好或坏的影响。尤其是饮食不佳容易导致一些非常严重的疾病：肥胖、糖尿病、心脏病和癌症。

肥胖是一种**疾病**，首先会造成心脏、肝脏、肾、骨骼和生殖系统的损害，也容易引发未来的疾病，如肿瘤和糖尿病。

肥胖的孩子也很困难和他们的朋友们一起玩，因此他们有社交障碍，从而比同龄孩子悲伤。不幸的是，肥胖的孩子也是受“**bullismo**”欺凌的对象。

在当今的意大利社会，无论公平与否，我们的外表影响他人对我们的看法。

孩子可能是正常体重、超重或肥胖。一个正常体重的孩子是瘦和没肚腩的。当他的腹部和臀部有点丰满时，他开始超重了。当肚子和屁股太过丰满时，那这个孩子是肥胖了。肥胖的孩子就是一个生病的孩子。

为预防和治疗超重和肥胖症，最基本无论是大人或孩子，应尽可能多在户外活动和运动。

最重要就是要遵循**健康饮食**的习惯。怎样去评估好坏与家人吃的东西呢？只要看看一盘健康食物的图片，就能告诉我们哪些食物必须放进盘子里。

盘里的一半应该是水果和蔬菜。我们还必须吃适量的谷物（面、大米、面包、麦粉等），蛋白质（白肉和红肉，但最重要的是豆类，例如豆子、扁豆和鹰嘴豆），脂肪（油比黄油更好），偶尔一点糖（例如甜品或糖果）。最好在家做饭而不是在超市买现成的食物，这样我们就知道里面有什么。

包装食物和零食对健康不好：含糖饮料、薯条、快餐、糖果、零食等。代替这些我们可以喝果汁或茶、水果当零食、自制汉堡包和自做蛋糕。