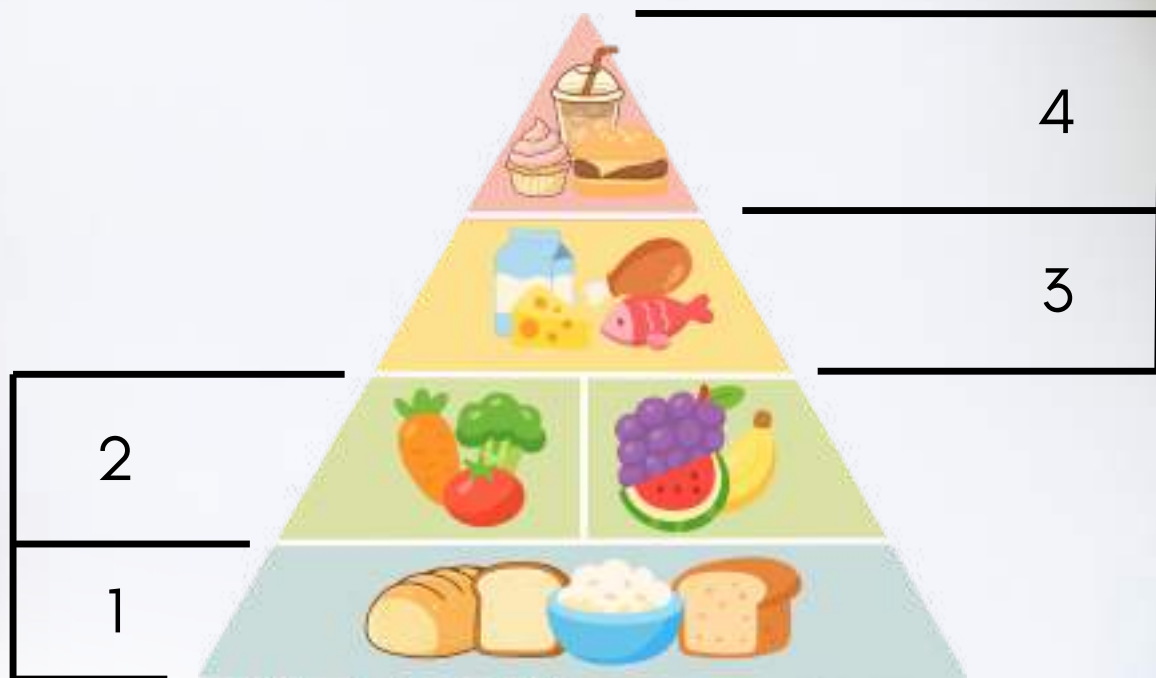


La Piramide Alimentare



La Piramide Alimentare è un grafico creato per illustrare le proporzioni che i vari gruppi di alimenti devono avere nella nostra vita quotidiana;

- (1 e 2) Fare uso di pasta, riso e pane e mangiare anche 4/5 volte al giorno frutta e verdura.
- (3) Preferire grassi vegetali ai grassi animali, limitare piatti a base di carne rossa e mangiare 2/3 porzioni di carne bianca a settimana
- (4) Limitare il consumo di dolci e insaccati alle occasioni particolari

I DISTURBI ALIMENTARI



L' ANORESSIA

Anoressia è un grave disturbo del comportamento alimentare di natura psicologica e psichiatrica. Chi ne soffre non perde necessariamente l'appetito, ma esercita un controllo ossessivo sul cibo per ridurre drasticamente il proprio peso corporeo.

LA BULMIA

La bulimia è un disturbo del comportamento alimentare caratterizzato da cicli di abbuffate incontrollate, seguite da vomito o esercizio fisico per evitare l'aumento di peso.



L' ALIMENTAZIONE INCONTROLLATA

L'alimentazione incontrollata (BED) è un disturbo del comportamento alimentare caratterizzato da episodi ricorrenti di sovralimentazione.



GLI SPRECHI

Lo **spreco alimentare** è l'insieme dei prodotti alimentari scartati e buttati ancora **perfettamente commestibili** e sicuri per il consumo umano.

ALCUNI ESEMPI



CIBO NON VENDUTO

prodotti freschi che rimangono sugli scaffali oltre il tempo massimo di esposizione e vengono smaltiti dai supermercati.



TROPPI AQUISTI

comprare cibo non necessario, spesso spinti da offerte tipo "prendi 2 paghi 1", che finisce per deteriorarsi prima del consumo.



TROPPO CIBO

cucinare più di quanto si riesce a mangiare, gettando gli avanzi invece di riutilizzarli per altre ricette.

Banco Alimentare è un'associazione che grazie a volontari riduce gli sprechi: [clicca qui per scoprire come](#)