



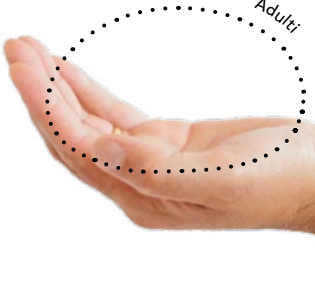
MANGIARE E BERE

# Varietà e colore a tavola

## La mano come unità di misura



Il palmo della mano è una buona unità di misura per calcolare le porzioni di cibo, perché la mano cresce insieme alla persona. Una porzione corrisponde alla quantità di cibo che sta sul palmo della mano.

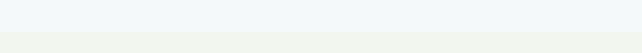


Durante il giorno si consiglia di consumare porzioni di alimenti diversi per ottenere una grande varietà e dare all'organismo tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno, come i carboidrati, i grassi, le proteine e le vitamine.

## Bevande

Il corpo umano è composto in gran parte da acqua. Bere regolarmente aiuta a stare bene. Le bevande non zuccherate sono essenziali per un'alimentazione equilibrata.

A ogni pasto e tra un pasto e l'altro



## Verdura

Le verdure si possono consumare sia crude che cotte e contengono molte sostanze che fanno bene al nostro organismo: fibre, vitamine e sali minerali. Per avere una maggiore varietà di nutrienti, si consiglia di mangiare ortaggi di tanti tipi e colori diversi.

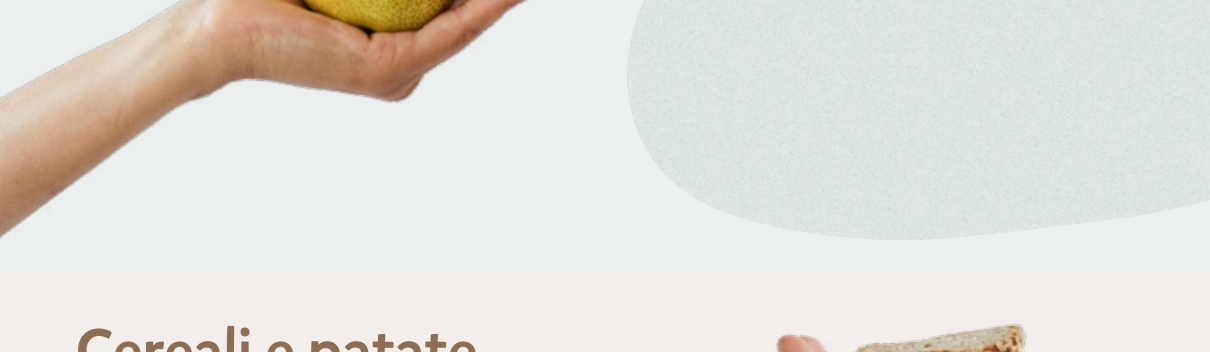
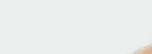
3 porzioni al giorno, generose e colorate



## Frutta

La frutta contiene zuccheri naturali che le conferiscono un sapore dolce. La frutta fresca contiene molte vitamine. Queste fanno bene al sistema immunitario. Per avere una maggiore varietà di nutrienti, si consiglia di mangiare frutta di tipi e colori diversi.

2 porzioni al giorno



## Cereali e patate

Prodotti a base di cereali come il pane, il riso e le patate contengono molto amido. Gli alimenti ricchi di amido sono la principale fonte di energia del nostro corpo. I prodotti integrali saziano più a lungo.

3 - 4 porzioni al giorno, in base al livello di attività fisica



## Latte e latticini

I latticini sono un'importante fonte di proteine, le quali rappresentano i «mattoncini» del nostro corpo. Contengono anche molto calcio, che fa bene ai denti e alle ossa.

Per chi non può o non vuole consumare latticini, la migliore alternativa sono i prodotti a base di soia, arricchiti di calcio. I prodotti a base di soia contengono la stessa quantità di proteine dei latticini, mentre le altre alternative vegetali ne sono quasi prive.

3 porzioni al giorno



## Legumi, tofu, carne e uova

I legumi, come i fagioli rossi, bianchi o di soia, le lenticchie e i ceci contengono molte proteine. Appartengono alla categoria delle leguminose anche il tempeh e il tofu. Anche gli alimenti di origine animale come la carne, le uova e il pesce sono ricchi in proteine. Le proteine sono importanti per rinforzare la muscolatura, le ossa e il sistema immunitario.

1 porzione al giorno



## Oli e grassi

Gli oli e i grassi forniscono un'importante fonte di acidi grassi. I grassi forniscono molta energia e aiutano il corpo a rimanere caldo. Alcuni oli vegetali come l'olio di colza, l'olio di oliva e l'olio di lino sono particolarmente indicati.

2 - 3 piccole porzioni al giorno (1 porzione = 1 cucchiaino)



## Frutta a guscio e semi

Anche noci e semi contengono molte sostanze nutritive preziose e fanno parte di un'alimentazione equilibrata. Si possono consumare da soli come spuntino oppure in aggiunta a un muesli o un'insalata. È preferibile consumare noci e semi non salati.

1 porzione al giorno



**Attenzione:** a causa del rischio di soffocamento, fino al terzo anno di età le noci andrebbero proposte solo in forma macinata.



## Dolci, bevande zuccherate e snack salati

Dolciumi, bevande zuccherate e snack salati come le patatine chips contengono molti zuccheri e grassi, ma sono quasi totalmente privi di sostanze nutritive.

Al massimo una piccola porzione al giorno



