



# La corretta alimentazione

## Come suddividere i pasti

Giornata	
<input checked="" type="checkbox"/>	Colazione
<input checked="" type="checkbox"/>	Spuntino
<input checked="" type="checkbox"/>	Pranzo
<input checked="" type="checkbox"/>	Spuntino
<input checked="" type="checkbox"/>	Cena

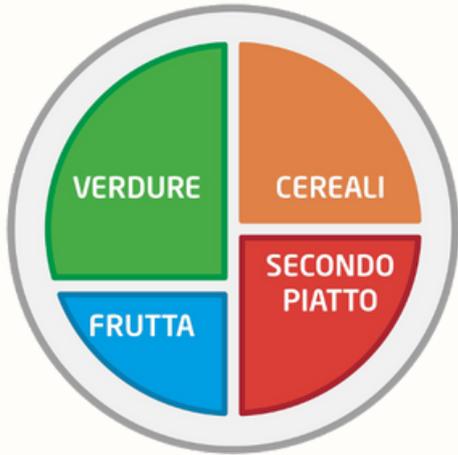
Fai pasti completi

Non saltare i pasti



# Come comporre il pasto

## IL PIATTO DELLA SALUTE



- Se ricevi un **secondo con verdure**, aggiungi una fonte di cereali, come un panino o dei grissini
- Se ricevi un **primo piatto leggero** oppure della pizza leggera o della focaccia, aggiungi un secondo piatto con verdure
- Se ricevi un **piatto unico** (es. pizza condita, lasagna, risotto contenente una porzione di secondo piatto) aggiungi la verdura
- Concludi il tuo pasto con della **frutta fresca**

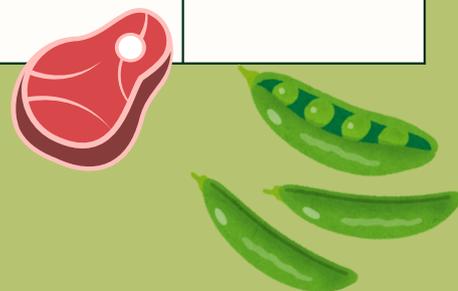
Cereali	Secondi piatti	Verdura	Frutta
Pane	Legumi* (anche in conserva)	Cruda	Fresca
Pasta o riso	Carne	Cotta	Mousse
Cereali in chicco	Uova	In foglia	
Mais* o polenta	Formaggi	Vellutata	
Crackers o grissini	Pesce (anche in conserva)	Minestrone	
Cous-cous			
Patate			
Piadina			

\*Si raccomanda di sciacquare i prodotti in scatola prima del consumo, per eliminare il sale e le sostanze rilasciate nel liquido di conservazione.



# Frequenze settimanali secondi piatti

Legumi (anche in conserva)	Pesce (anche in conserva)	Carne	Uova	Formaggi	Affettati e insaccati
3	2	3	2	3	1

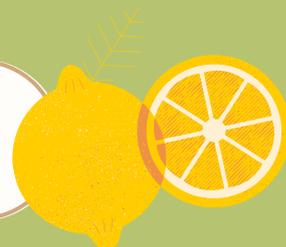


## Frutta e verdura

almeno 2 porzioni al giorno



**SEGUI LA STAGIONALITÀ**



**VARIA LA TIPOLOGIA**



**CONSUMA UNA PORZIONE  
DI VERDURA A OGNI PASTO**



**CONSUMA LA FRUTTA QUANDO VUOI,  
DOPO PASTO O COME SPUNTINO**

# Condimenti



**UTILIZZA L'OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE, A CRUDO E PER CUCINARE**



**SE UTILIZZI L'OLIO DI SEMI, PREFERISCI QUELLO MONOSEME ANZICHÉ LE MISCELE**



**QUANDO POSSIBILE, CONSUMA FRUTTA SECCA E SEMI OLEOSI**



## La corretta idratazione

- ✓ Bevi un bicchiere d'acqua prima di ogni pasto
- ✓ Conta l'acqua in bicchieri, almeno 8 al giorno
- ✓ Preferisci l'acqua di rubinetto, buona e sicura
- ✓ Porta sempre con te una borraccia
- ✓ Evita le bibite gassate e zuccherate

Bevi almeno  
**1,5 litri**  
di acqua al  
giorno



# Come conservare gli alimenti

## Alimenti confezionati:

✓ LEGGI QUANTO INDICATO IN ETICHETTA RIGUARDO A MODALITÀ E TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE E CONSUMO



Alimenti che possono stare a temperatura ambiente

Alimenti che devono essere conservati in frigorifero

- Latte a lunga conservazione
- Spezie
- Prodotti in scatola
- Olio, aceto
- Caffè, cioccolato
- Biscotti, pasta, riso, farina
- Acqua in bottiglia
- Banane, cipolle, aglio, patate

- Carne, salumi e pesce
- Latte fresco, formaggi
- Yogurt, burro, uova
- Piatti pronti
- Pasticceria fresca
- Pasta fresca ripiena
- Insalate in busta
- Frutta e verdura

✓ Al riparo da fonti di calore

✓ In luogo fresco e asciutto



**RICORDA DI POSIZIONARE GLI ALIMENTI IN FRIGO CORRETTAMENTE!**

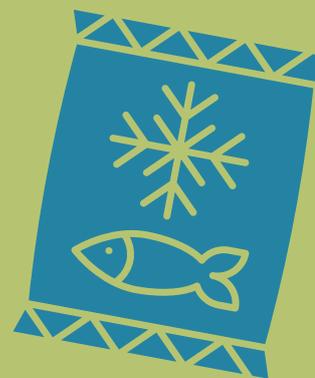


Immagine tratta da <https://newsfood.com/la-conservazione-dei-cibi-rischi-e-pericoli/>

# La refrigerazione



**Alimenti surgelati**



Vanno riposti in freezer o in congelatore; oppure nello scomparto del ghiaccio per massimo 2-3 giorni



Lo scongelamento deve avvenire in frigorifero e non a temperatura ambiente



Devono essere consumati entro 24 ore dallo scongelamento



Gli alimenti scongelati non devono essere ricongelati



Non surgelare i piatti pronti; è necessario consumarli entro 24 ore dalla consegna

# La data di scadenza



Vanno consumati entro la data indicata



Possono essere consumati anche oltre la data indicata (se ben conservati; guarda, annusa, assaggia).



**È BENE RICORDARSI DI CONSUMARE PRIMA GLI ALIMENTI CHE HANNO LA DATA DI SCADENZA PIÙ VICINA!**

Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ATS Brianza