

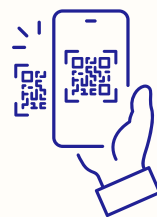


La corretta alimentazione

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

Per tutte le informazioni
sul progetto



Fai pasti completi

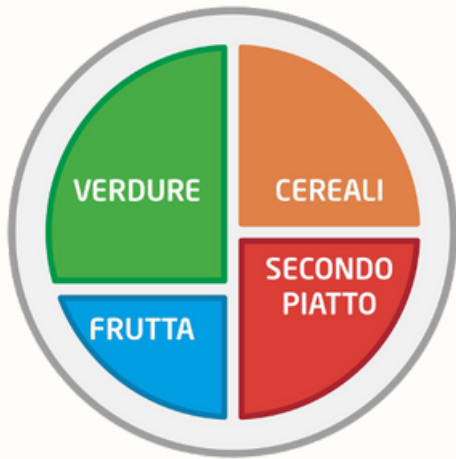


Non saltare i pasti



Come comporre il pasto

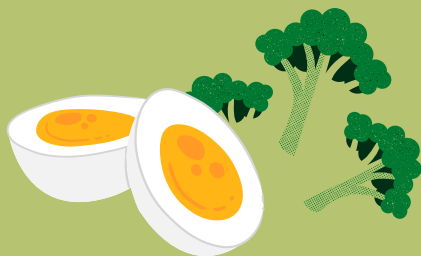
IL PIATTO DELLA SALUTE



- 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**

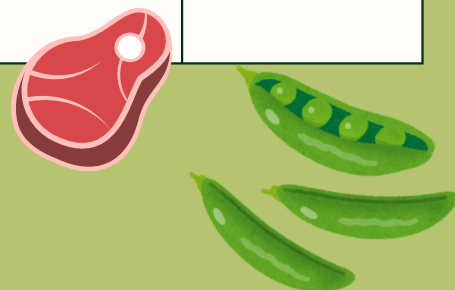
Cereali	Secondi piatti	Verdura	Frutta
Pane	Legumi* (anche in conserva)	Cruda	Fresca
Pasta o riso	Carne	Cotta	Mousse
Cereali in chicco	Uova	In foglia	
Mais* o polenta	Formaggi	Vellutata	
Crackers o grissini	Pesce (anche in conserva)	Minestrone	
Cous-cous			
Patate			
Piadina			

*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

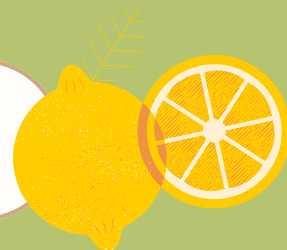


Frutta e verdura

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