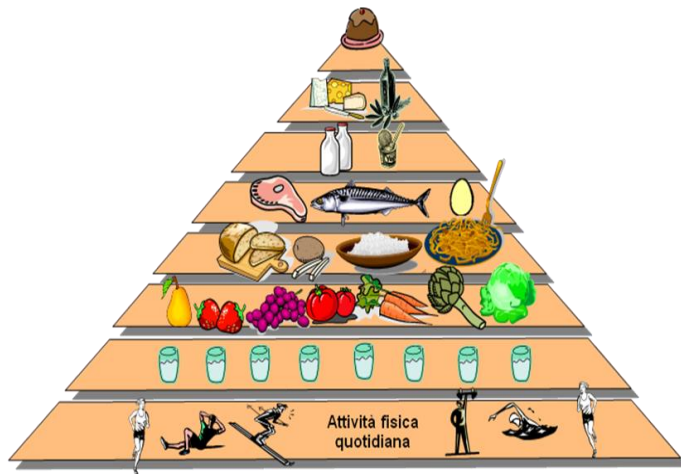


*MANGIARE SANO*



ULSS 20 VERONA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

**LINKS CONSIGLIATI:**

[HTTP://WWW.INRAN.IT](http://www.inran.it)

[HTTP://WWW.SALUTE.GOV.IT/STILIVITA/STILIVITA.JSP](http://www.salute.gov.it/stilivita/stilivita.jsp)

[HTTP://PREVENZIONE.ULSS20.VERONA.IT/](http://prevenzione.ulss20.verona.it/)

[HTTP://PREVENZIONE.ULSS20.VERONA.IT/SIAN.HTML](http://prevenzione.ulss20.verona.it/sian.html)



AZIENDA ULSS 20 VERONA

*“SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO”.*

*COS'E' L'ULTIMA COSA CHE HAI  
GUSTATO?.*

***SENTIRSI IN FORMA ED ESSERE IN  
BUONA SALUTE DIPENDE ANCHE DAGLI  
ALIMENTI CHE SCEGLIAMO!***

# 10 “SPUNTINI” PER LA SALUTE

## 1. CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO

PER RAGGIUNGERE E MANTENERE IL TUO PESO MUOVITI DI PIÙ E SCEGLI CONSAPEVOLMENTE CIÒ CHE MANGI.

SCEGLI GLI ALIMENTI IN MODO EQUILIBRATO CON PORZIONI PICCOLE.

*EVITA LE DIETE FAI DA TE.*

## 2. CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

GLI ALIMENTI VEGETALI NON DEVONO MAI MANCARE SULLA TUA TAVOLA!

RICORDATI DI CONSUMARE TUTTI I GIORNI ALMENO 5 PORZIONI FRA FRUTTA E VERDURA E DI INSERIRE ANCHE I LEGUMI; SONO BUONE FONTI DI FIBRA. I CEREALI (PANE PASTA RISO) SONO ALLA BASE DI UNA DIETA EQUILIBRATA.

## 3. LIMITA I GRASSI

SOPRATTUTTO QUELLI DI ORIGINE ANIMALE PRIVILEGIANDO L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA. MANGIA PIÙ SPESSO PESCE ALMENO 2 VOLTE LA SETTIMANA; TRA LE CARNI SCEGLI QUELLE MAGRE,

## 4. LIMITA GLI ZUCCHERI

LIMITA IL CONSUMO DI DOLCI PREFERENDO I PRODOTTI DA FORNO DELLA TRADIZIONE (BISCOTTI, TORTE NON FARCITE ETC.) E SPALMA PICCOLE QUANTITÀ DI MARMELLATA, MIELE E CONFETTURE; NON ECCEDERE CON CARAMELLE E DOLCIUMI VARI.

RIDUCI IL CONSUMO DI BIBITE ZUCCHERATE. (UNA LATTINA DI BEVANDA ZUCCHERATA CONTIENE CIRCA 30-40 G DI ZUCCHERI PARI A 120-140 KCAL).

## 5. BEVI MOLTA ACQUA

BEVI ALMENO 8 BICCHIERI DI ACQUA AL GIORNO E AUMENTA LA QUANTITÀ DOPO AVER FATTO SPORT E QUANDO FA CALDO. ASSECONDA SEMPRE IL SENSO DI SETE E ANZI TENTA DI ANTICIPARLO.

## 6. CONSUMA POCO SALE

*IL SODIO AUMENTA IL RISCHIO DI IPERTENSIONE E DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI. USALO CON MODERAZIONE E PER RENDERE GUSTOSI I TUOI CIBI USA SPEZIE, ERBE AROMATICHE, LIMONE ETC.*

## 7. VARIA LA TUA ALIMENTAZIONE

*VARIA LE SCELTE ALIMENTARI; IN CIASCUN GRUPPO DI ALIMENTI DELLA PIRAMIDE ALIMENTARE (CEREALI E DERIVATI, FRUTTA E ORTAGGI, LATTE E DERIVATI, CARNE PESCE E UOVA, GRASSI DA CONDIMENTO) SCEGLI PRODOTTI DI STAGIONE.*

## 8. RIDUCI IL CONSUMO DI ALCOL

*L'ALCOL NON È UN NUTRIENTE NECESSARIO ED È PARTICOLARMENTE CALORICO! NELL'INFANZIA E NELL'ADOLESCENZA VA EVITATO PERCHÉ L'ORGANISMO NON È ANCORA IN GRADO DI METABOLIZZARLO COMPLETAMENTE. IL CONSUMO MODERATO DI BEVANDE ALCOLICHE È PREFERIBILE DURANTE I PASTI. EVITALO SE DEVI GUIDARE!*

## 9. ATTENTI ALLE MODE!

*SCEGLI CONSAPEVOLMENTE A VOLTE LE MODE ALIMENTARI, POSSONO ESSERE SQUILIBRATE! SEGUI UN'ALIMENTAZIONE VARIA E ADEGUATA E FAI DEL MOVIMENTO TUTTI I GIORNI!*

## 10. SCELTE SICURE DIPENDONO ANCHE DA TE!

*LEGGI L'ETICHETTA E CONTROLLA SEMPRE LA COMPOSIZIONE E LA DATA DI SCADENZA  
LAVA BENE FRUTTA E VERDURA.  
CONSERVA I CIBI IN FRIGORIFERO.*