



Prendersi cura personalmente della propria alimentazione nelle diverse fasi (la scelta, l'acquisto, la preparazione degli alimenti ecc.) può rappresentare, anche, un piacevole impegno nel corso della giornata. Ricorda che andare a fare la spesa, magari acquistando piccole quantità ogni volta per non affaticarti troppo, può costituire l'occasione per fare una bella passeggiata.

Mangiare in modo corretto e con piacere contribuisce al tuo benessere


 Ministero del Lavoro,
 della Salute
 e delle Politiche Sociali

Direzione generale della sicurezza
 degli alimenti e della nutrizione
 Ufficio V Nutrizione ed informazione
 dei consumatori
 e
 Direzione generale della
 comunicazione
 e delle relazioni istituzionali

www.ministerosalute.it

Via Giorgio Ribotta 5
 00144 Roma


 Ministero del Lavoro,
 della Salute
 e delle Politiche Sociali

La corretta
 alimentazione
 non ha età





Organizza i pasti nella giornata in questo modo:

Una colazione leggera, ma non limitata al caffè, thè, orzo, ecc.

Un pranzo a base di carne o pesce, cereali (pane, pasta) verdura e frutta. Non eccedere con i condimenti grassi e con il sale.

Una cena leggera, che è facile da digerire e concilia il sonno.

Consuma anche i legumi e altri cibi ricchi di fibra. La fibra contribuisce a regolare l'intestino. Cucina con cura i tuoi piatti, usa un po' di fantasia e apprezza i diversi sapori dei vari alimenti che puoi utilizzare. Evita di consumare gli stessi alimenti per giorni e giorni.



E soprattutto, ricordati di bere!

Bevi ogni giorno almeno 4-5 bicchieri di acqua per aiutare alcune funzioni dell'organismo. Puoi introdurre liquidi anche sotto forma di tisane, brodo, spremute.

...Qualche suggerimento utile

- Fare pasti leggeri e masticare lentamente facilita la digestione.
- Tritare, frullare e grattugiare gli alimenti aiuta a non rinunciare a cibi difficili da masticare.

Non trascurare l'attività fisica

Un pò di moto quotidiano contribuisce a farti vivere in salute. Fare passeggiate all'aria aperta tutti i giorni e, se possibile, andare in bicicletta e/o praticare il nuoto o la ginnastica, sono attività che esplicano benefici effetti sulla salute.

Dedicarsi a passatempi come il ballo o le bocce permette, inoltre, di creare momenti di ritrovo e di socializzazione.



Alimentazione e salute nell'anziano

Una corretta alimentazione è un elemento fondamentale per mantenere un buono stato di salute a tutte le età, specie in età avanzata. È importante mantenere una alimentazione varia ed equilibrata, che tenga conto dei

cambiamenti fisiologici che avvengono nella terza età: rallentamento del metabolismo basale, stile di vita più sedentario, riduzione del fabbisogno energetico. Inoltre, una dieta monotona e ripetitiva prolungata nel tempo può causare notevoli squilibri e carenze per



E, comunque, rispetta le regole di buona conservazione degli alimenti. Non dimenticare di leggere l'etichetta riportata sulla confezione dell'alimento per conoscere cosa contiene, il modo migliore di prepararlo e conservarlo.

