

**CONSIGLI PER
UN'ALIMENTAZIONE
SANA E
CORRETTA**





LA DIETA

DIETA = DIMAGRIRE? NO!

LA DIETA = SANA E CORRETTA
ALIMENTAZIONE

LA PIRAMIDE ALIMENTARE





CIBO SALUTARE

seguire una dieta sana non significa non mangiare ma vuol dire mangiare cibo salutare e in piccole
dose
il cibo salutare tipo le verdure e la frutta
possono portare ad una corretta alimentazione

CIBO SPAZZATURA



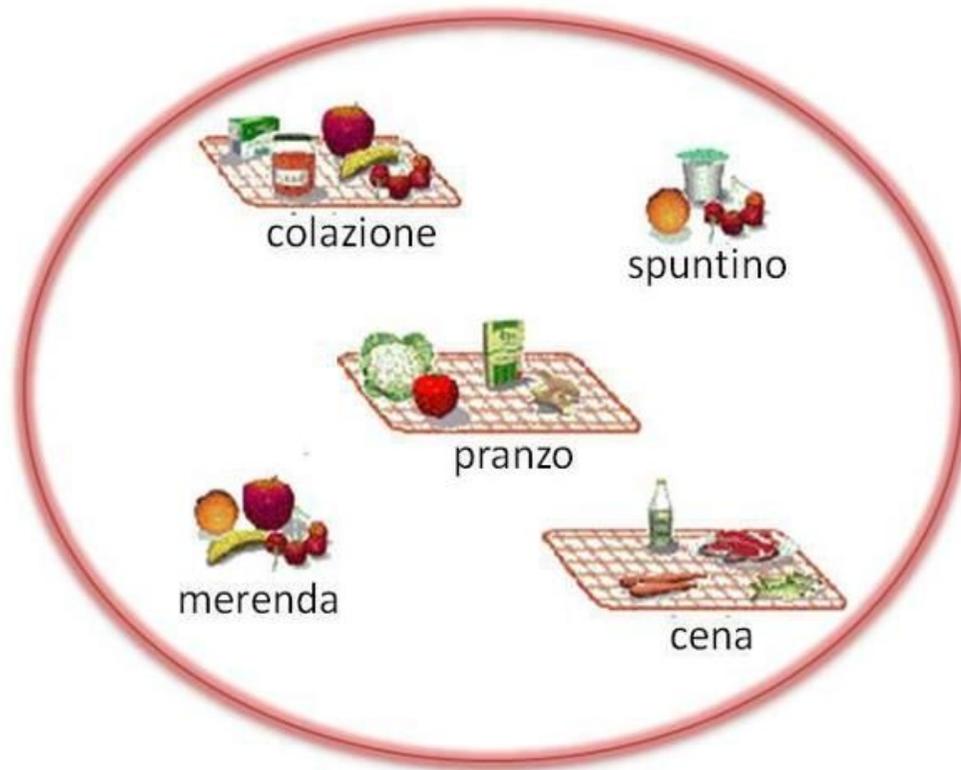
il cibo spazzatura è il cibo che si mangia, nei fast food ma anche in pizzeria ed ha un grande contenuto di grassi tipo hamburger, pizza, kebab e bibite gassate. Ha un alto contenuto di sali, zuccheri e grassi, e un basso contenuto di vitamine, minerali e fibre.



I CINQUE PASTI GIORNALIERI

È importante ricordarsi che in una giornata ci sono 5 pasti.

E i pasti sono questi:



La colazione è il pasto più importante perché ti dà l'energia per iniziare la giornata.

Allora cosa mangiare a colazione?

cibo leggero e succhi di frutta (preferibili quelli senza zucchero) per colazione.



**la colazione è
il pasto più
importante
della
giornata**

sei ciò che mangi

ALIMENTAZIONE
SCORRETTA



ALIMENTAZIONE
CORRETTA



i colori dell'alimentazione

Blu

(antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio)

melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera

Viola

Verde

(clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina)

asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi

Bianco

(polifenoli, flavonoidi, composti solforati nella cipolla e nell'aglio, potassio, vitamina C, selenio nei funghi)

aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano

Giallo

(flavonoidi, carotenoidi, vitamina C)

arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais

Arancio

Rosso

(licopene e antocianine)

pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole.

**SCEGLI BENE COSA MANGIARE E
RICORDA DI NON SPRECARRE**

!!!

consigli per ridurre lo spreco alimentare



compra solo quello di cui hai bisogno



impara la differenza tra "da consumare entro" e "preferibilmente entro"



usa quello che hai



evita di servire porzioni troppo abbondanti



cibi con la muffa



condividi il cibo in più con gli altri



riutilizza gli avanzi quando possibile

PRODOTTI A KM 0



il cibo locale, o definito a 0 km, è molto più salutare e sostenibile, perché in differenza dagli altri prodotti sono sani e freschi e non si usa mezzi di trasporto che inquinano ma è possibile prenderli vicino a dove abiti.



Scelgo il
TERRITORIO
Aiuto il
TERRITORIO



CIBI DI STAGIONE

Tre motivi per cui è giusto comprare cibi di stagione:

È molto economico



Non ci sono pesticidi



Non sono inquinanti



Evitare gli imballaggi

GLI IMBALLAGGI

INQUINANO

COME EVITARLI:

Utilizzare borse di tela

Acquistare prodotti sfusi

Usare bottiglie in alluminio o in vetro

Preferire l'acqua del rubinetto

