

E RICORDATI CHE ...

La **DIETA MEDITERRANEA** è una proposta equilibrata: apporta al nostro organismo tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno, senza eccessi.

Se consumi un **PASTO CON PIU' PORTATE**, limita le porzioni o condividile.

Se aggiungi **CONDIMENTI** e **SALE** tienili sotto controllo.

Se bevi **BIBITE** e **SUCCHI DI FRUTTA** assumi troppi zuccheri.

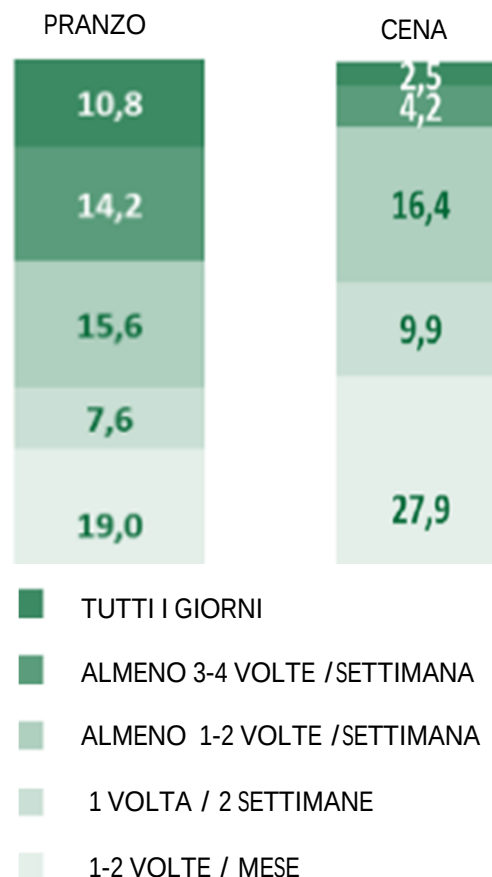
Se **SALTI IL PASTO** tenderai a compensare con cene abbondanti, affaticando la digestione.

Se ti **SIEDI A TAVOLA** con familiari, colleghi e amici vivrai un momento di condivisione, prendendoti una pausa.

Se **MANGI LENTAMENTE** ti sentirai più sazio.

La fretta deve essere un'eccezione e non la regola; organizza il tuo tempo per aver cura della tua **ALIMENTAZIONE**.

Gli italiani che mangiano fuori casa



Fonte: dati FIPE 2017

Per saperne di più visita il sito www.ats-brianza.it

ATS BRIANZA

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
U.O.C IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
Via Novara, 3 - 20832 DESIO

Tel.: 0362 304816-49
E-mail: progetti.alimentazione@ats-brianza.it



Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Brianza

MANGI  **AMO?**



**“Non si non può pensare bene,
amare bene, dormire bene, se
non si ha mangiato bene”**
Virginia Woolf

COMPONI IL TUO PASTO



SE SCEGLI SOLO UN PRIMO PIATTO (riso, avena, mais, farro, miglio, frumento) il tuo pranzo sarà più ricco di carboidrati complessi; integra la quota proteica con un sugo a base di pesce, carne, formaggio, legumi o frutta oleosa in guscio (noci, mandorle, ...) o semi (sesamo, zucca, girasole...).



SE SCEGLI SOLO UN SECONDO PIATTO (carni, pesce, uova, latticini, legumi) il tuo pranzo sarà più ricco di proteine; completa il pasto con una quota di carboidrati come pane, grissini o patate.



SE SCEGLI UN PRIMO e un SECONDO PIATTO Tieni sotto controllo le porzioni.



SE SCEGLI UN PIATTO UNICO (pasta al ragù, pizza, insalata di riso o pasta, polenta e formaggio o carne..); il pasto sarà completo di proteine e carboidrati, tieni sotto controllo le porzioni.

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA PER CONDIRE E' UNA SALUTARE E GUSTOSA COMPONENTE DEL PASTO

LA VERDURA cotta o cruda, fonte di acqua, fibre, vitamine, minerali, fitocomposti ad azione salutare, deve essere sempre presente.

Non dimenticarti che puoi sostituire una parte di VERDURA con la FRUTTA FRESCA che ha le stesse proprietà ma più zuccheri. Se ti senti sazio consumala fuori pasto come spuntino.

I 5 PUNTI DEL MANGIAR SANO E PRENDERSI CURA DI SE'

1. **Cinque** pasti al giorno: 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) + 2 spuntini (frutta)
2. Almeno **Cinque** bicchieri di acqua al giorno, anche gasata, per mantenere un buon livello di idratazione senza far salire l'ago della bilancia
3. Pesce e legumi almeno **Cinque** porzioni a settimana: 2-3 porzioni di pesce ricco in grassi protettivi (omega 3) e 2-3 porzioni i legumi fonte di proteine e fibre
4. **Cinque** porzioni al giorno di frutta e verdura: sono alimenti ricchi in acqua, vitamine, sali minerali e fibre. Alimenti protettivi che prolungano la sazietà
5. **Cinque** o più i colori di frutta e verdura: variamo le nostre scelte