

## LA REGOLA DEL 5

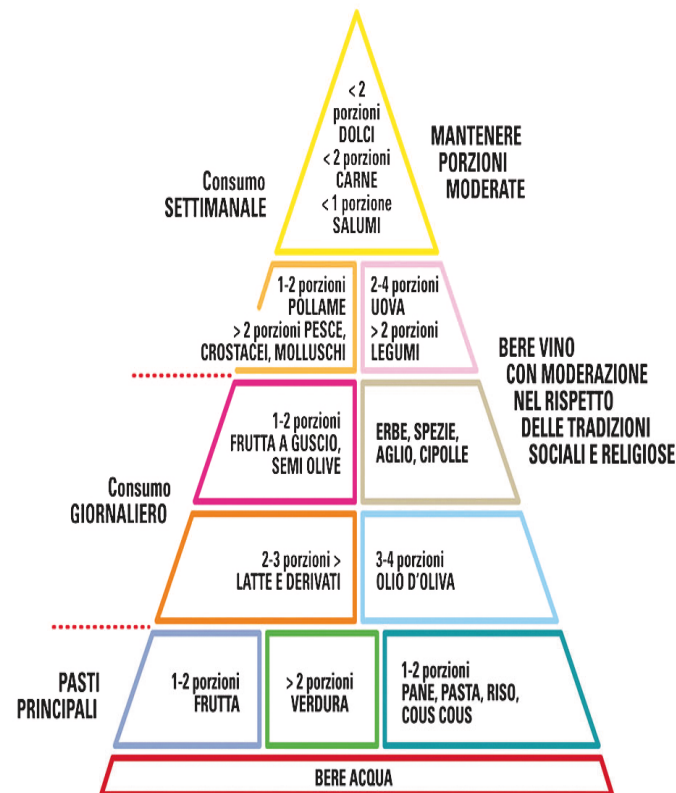
Aiuta a migliorare lo stile alimentare

1. **Cinque** i pasti al giorno: tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) + due spuntini
2. Almeno **cinque** i bicchieri di acqua al giorno
3. Almeno **cinque** volte a settimana tra pesce e legumi: il pesce è ricco di acidi grassi  $\Omega 3$  ed i legumi di proteine e fibre.
4. Almeno **cinque** le porzioni di frutta e verdura al giorno: hanno un ridotto contenuto calorico, danno sazietà e sono ricche di acqua, vitamine e sali minerali.
5. **Cinque** i colori di frutta e verdura: l'ideale è una porzione per colore al giorno

- ◆ Rosso
- ◆ Giallo
- ◆ Verde
- ◆ Blu/viola
- ◆ Bianco



## SEGUIAMO LA NUOVA PIRAMIDE MEDITERRANEA



DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA UOC  
Igiene degli Alimenti e Nutrizione

## DI CHE PAUSA PRANZO SEI ???



***Fa che il cibo sia la tua medicina e  
la medicina sia il tuo cibo  
(Ippocrate 460ac)***

# PRANZIAMO SANO?



L'abitudine a consumare pasti fuori casa si sta diffondendo sempre di più ed interessa diverse categorie di persone (lavoratori, studenti

ecc). L'incremento del numero di individui che necessitano di pranzare fuori casa, con poco tempo a disposizione, spesso si scontra con l'offerta, di piatti calorici, ricchi in sale, grassi e zuccheri, poveri in fibre, vitamine e minerali, assunti molto velocemente senza apprezzare e gustare quello che si ingerisce.

Pranzare sano può rappresentare un'occasione per promuovere stili di vita salutari e mantenere un buono stato di salute.

## COSA?

### MENSA O TAVOLA CALDA

Un piatto a base di cereali + legumi oppure un piatto di pasta o riso oppure un secondo di carne bianca o pesce accompagnati da un piatto di verdure e possibilmente un frutto di stagione. Scegliere comunque piatti poco conditi e utilizzare olio extravergine d'oliva e poco sale, possibilmente iodato.

### BAR

Panino senza salse composto da un solo ingrediente e verdure oppure un'insalatona mista anch'essa composta da un solo ingrediente (tonno o uova o formaggio).

### IN UFFICIO

Pianificare il pasto, dando la priorità a piatti unici a base di cereali + un secondo, associando sempre verdura e frutta

### SPUNTINI

A base di frutta fresca o, se si desidera un dolce, che sia semplice e non a base di creme o panna.

## COSA NON FARE?

- ◆ Saltare il pasto: si tenderebbe a compensare con cene troppo abbondanti
- ◆ Pasteggiare con bibite, succhi di frutta. L'acqua consente di mantenere un buon livello di idratazione senza aumentare la quantità di calorie introdotte.
- ◆ Sostituire il pranzo con snack prelevati da distributori automatici.
- ◆ Consumare porzioni troppo abbondanti, molto condite e salate.
- ◆ Consumare i pasti mentre si sta lavorando.

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA UOC

Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Direzione del Servizio

Via Novara 3 20832 Desio

Tel. 0362 304816-49

Info: [progetti.alimentazione@ats-brianza.it](mailto:progetti.alimentazione@ats-brianza.it)

