

PASTOK: BUONE ABITUDINI E CONSIGLI PRATICI PER STARE IN SALUTE E IN SICUREZZA MANGIANDO FUORI CASA

Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Brianza



Con il supporto di


S I N U
SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
UOC IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE
progetti.alimentazione@ats-brianza.it



COLAZIONE: PARTIRE CON SPRINT

1 BICCHIERE DI LATTE O 1 YOGURT, 1 FETTINA DI CIAMBELLONE (O QUALCHE FROLLINO O QUALCHE FETTA BISCOTTATA), 1 FRUTTO FRESCO



1 YOGURT, 2 FETTE BISCOTTATE, 1 PUGNO DI FRUTTA SECCA, 1 FRUTTO FRESCO



1 BICCHIERE DI LATTE, 1 MANCIATA DI CORNFLAKES INTEGRALI E 1 FRUTTO FRESCO



1 BICCHIERE DI LATTE, 1 PICCOLO TOAST E 1 SPREMITA D'ARANCIA



1 CAFFE' ZUCCHERATO



1 TE' ZUCCHERATO

tratta e modificata da Documento colazione SINU-SISA

Dedica qualche minuto a prepararla, è fondamentale per aiutarti ad avere una giornata alimentare più corretta. Quale preferisci? Puoi anche decidere di provarle tutte, ma ricordati comunque non più di una al giorno

LO SPUNTINO SALUTARE: la frutta

GOLOSA, FRESCA e SAPORITA LA PUOI PORTARE FACILMENTE AL LAVORO. RICCA DI VITAMINE, SALI MINERALI, ACQUA E FIBRE, PUO' ESSERE CONSUMATA A FINE PASTO O COME SFIZIOSO SPUNTINO.



PER GODERE INTENSAMENTE DEL SUO SAPORE, CONSUMALA NELLA SUA STAGIONE, TI GARANTIRAI UN MIGLIOR APPORTO NUTRIZIONALE, UN SAPORE PIU' INTENSO, IL GIUSTO RAPPORTO QUALITA'/PREZZO



LA FRUTTA FAVORISCE IL SENSO DI SAZIETA', FORNISCE ANTIOSSIDANTI UTILI ALLA SALUTE, AIUTA NELL'IDRATAZIONE DELL'ORGANISMO



SIA PER LA FRUTTA CHE PER LA VERDURA UTILIZZA PREFERIBILMENTE PRODOTTI LOCALI A KM 0 o a FILIERA CORTA, AIUTERAI ANCHE IL PIANETA



Non restare a digiuno troppo tempo, abbassa la tua attenzione, la concentrazione e consumerai di più ai pasti principali

ESEMPI DI SPUNTINI SALUTARI



FRUTTA DI STAGIONE (ad esempio 1 mela, 2 albicocche, 8 fragole, 1 pera, una piccola macedonia)



CAROTE, SEDANO, CETRIOLI, POMODORI...sono ottimi taglia fame, facili da conservare e consumare anche quando si ha fretta!



FRUTTA SECCA A GUSCIO: una manciata (ricca di antiossidanti, sali minerali, omega 3)



UN VASETTO DI YOGURT MAGRO CON DUE CUCCHIAI DI FRUTTA E DELLA CANNELLA



UN QUADROTTO DI CIOCCOLATO FONDENTE EXTRA E QUALCHE NOCCIOLA