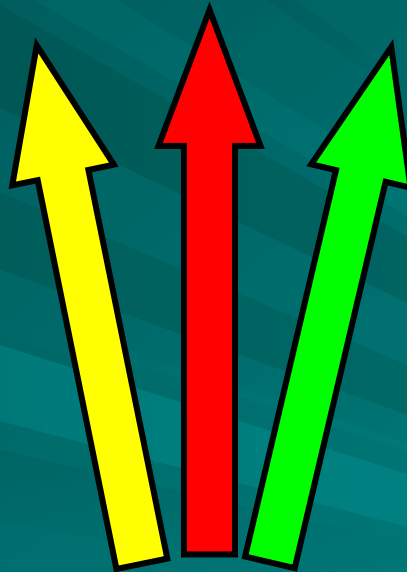


# Le Linee Guida per una sana alimentazione



Servizio di Ristorazione Scolastica

Fonte:  
[www.inran.it](http://www.inran.it)



# 10 REGOLE D'ORO

per vivere meglio

**Controlla il tuo peso  
e mantieniti attivo**

**Più ortaggi e frutta**

**Grassi: scegli la qualità  
e limita la quantità**

**Zuccheri  
nei giusti limiti**

**Bevi ogni giorno acqua  
in abbondanza**

**Il sale? Meglio poco**

**Bevande alcoliche: se sì,  
solo in quantità controllata**

**Varia spesso le tue  
scelte a tavola**

**Consigli speciali  
per persone speciali**

**La sicurezza dei tuoi cibi  
dipende anche da te**



# Controlla il PESO e mantieniti sempre attivo

**Il tuo peso dipende anche da te:**

**Pesati almeno una volta al  
mese**

**In caso di sovrappeso:**

- 1. Aumenta frutta e verdura**
- 2. Riduci gli alimenti calorici**
- 3. Cerca di svolgere una costante  
attività fisica**



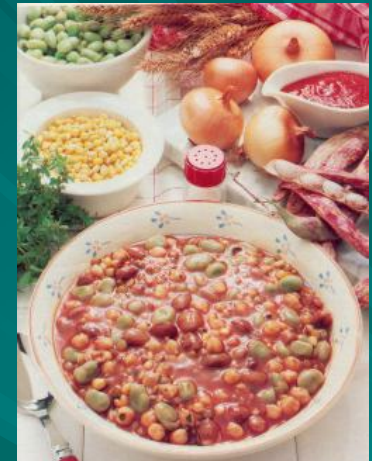
# Più Ortaggi e Frutta



**Consuma più porzioni di frutta e verdura**

**Aumenta il consumo di legumi**

**Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali, meglio se integrali**



# Grassi

scegli la qualità e limita la quantità

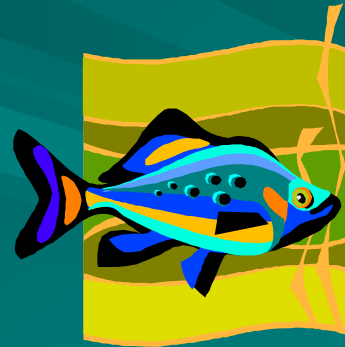


Limita il consumo di grassi animali (burro, lardo, strutto, panna, ecc.)



Preferisci grassi di origine vegetale:

olio extravergine d'oliva e oli di semi

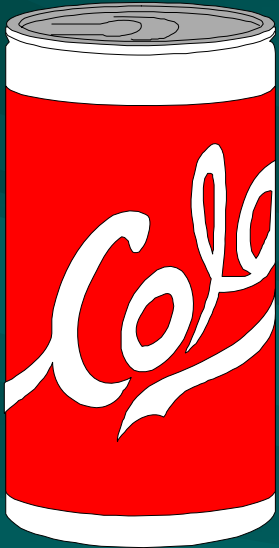


Mangia 2-3 volte alla settimana il pesce fresco o surgelato

Dai la preferenza a Carni e Formaggi magri



# Zuccheri nei giusti limiti

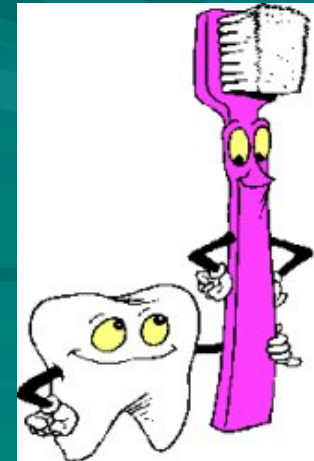


**Modera il consumo  
giornaliero di  
alimenti e bevande  
dolci**



**Controlla la  
quantità di  
marmellate,  
confetture  
miele da  
spalmare su  
pane o fette  
biscottate.**

**Lavati comunque sempre i denti dopo il loro consumo**



# ACQUA

## Bevi ogni giorno in abbondanza



**Ricorda che sei più esposto di un adulto al rischio di disidratazione**

**Bevi dunque 1,5/2 lt. di acqua al giorno.**

**Consuma con moderazione bevande diverse come aranciate, succhi di frutta , tè perché contengono anche zuccheri semplici e sostanze nervine (caffaina, ecc.)**



# IL SALE ?

## Meglio poco



Riduci l'uso di sale sia in cucina che a tavola

Preferisci il sale iodato

Scegli i prodotti a basso contenuto di sale( pane senza sale, tonno in scatola iposodico, ecc.)

Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (basilico, timo, ecc.)



**CONSUMA SALTUARIAMENTE:**

Patatine, snacks salati, salumi ed alimenti ricchi di sale.



# LE BEVANDE ALCOLICHE



**Ricorda che l'alcool danneggia le cellule del sistema nervoso ed è dunque da evitare durante l'infanzia e l'adolescenza.**



**Quando sarai adulto ricorda:**

Dai la preferenza a bevande a basso tenore alcolico come vino e birra.

La donna durante la gravidanza e l'allattamento deve evitare le bevande alcoliche.

Non consumare inoltre bevande alcoliche quando ci si deve mettere alla guida di autoveicoli o apparecchiature delicate o pericolose per sé e per gli altri.

Chi è in sovrappeso, obeso o con familiarità al diabete, ipertrigliceridemia deve ridurre o eliminare le bevande alcoliche.



# Variare le tue scelte a tavola

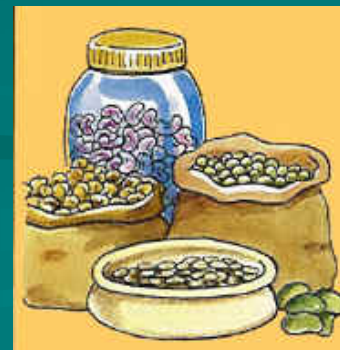
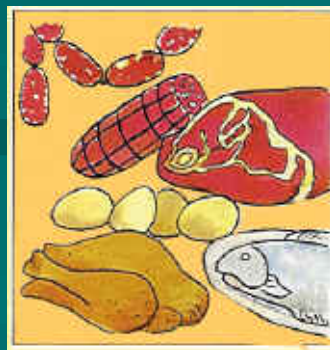
Scegli giornalmente porzioni adeguate di alimenti dai seguenti gruppi:



1. Cereali, tuberi (Pane, Pasta, Riso, Prodotti da forno, Patate)
2. Carni, Pesci, Uova, Legumi
3. Latte e derivati (formaggi freschi e stagionati, yogurt, gelati, ecc.)
4. Grassi da condimento (burro, lardo, strutto, olio d'oliva e di semi, margarine)



5. Ortaggi e Frutta

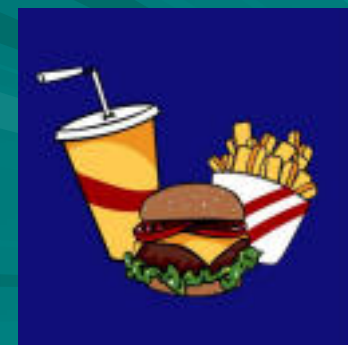


# CONSIGLI SPECIALI



Bambini e adolescenti in età scolare:

1. Consuma la 1° Colazione
2. Scegli più frequentemente ortaggi e frutta per gli spuntini fuori pasto
3. Evita di eccedere nel consumo di dolci, bevande gassate e piatti tipici del fast food americano
4. Dedica almeno 1 ora al giorno per attività fisica.
5. Evita di adottare schemi alimentari squilibrati e monotoni solo perché di “moda”.
6. Fai attenzione in adolescenza a coprire i fabbisogni di Calcio e Ferro e Vitamina B12 consumando regolarmente alimenti come Pesce e Carne (fonti di Ferro) e Latte e derivati (fonte di Calcio).



# LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI



Varia le scelte di alimenti in modo da ridurre i rischi di ingerire in modo ripetuto sostanze estranee che possono essere dannose alla salute.

Evitare il consumo di alimenti crudi o poco cotti quali, ad esempio: uova poco cotte e salse (maionese fatte in casa), carne al sangue, pesce e frutti di mare crudi.

Attenzione alle conserve casalinghe e ricorda che devono essere preparate rispettando scrupolose norme igieniche

Utilizza il frigorifero in modo corretto:

- Evita il contatto tra alimenti diversi
- Conserva gli avanzi per brevi periodi in contenitori chiusi e, prima di consumarli, riscaldali poi bene sino al “cuore” del prodotto
- Gli alimenti cotti devono essere riposti in frigorifero entro 2 ore (1 ora in estate)

Scongela con attenzione gli alimenti:

- Riponili in anticipo in frigorifero o mettili a scongelare nel microonde.

