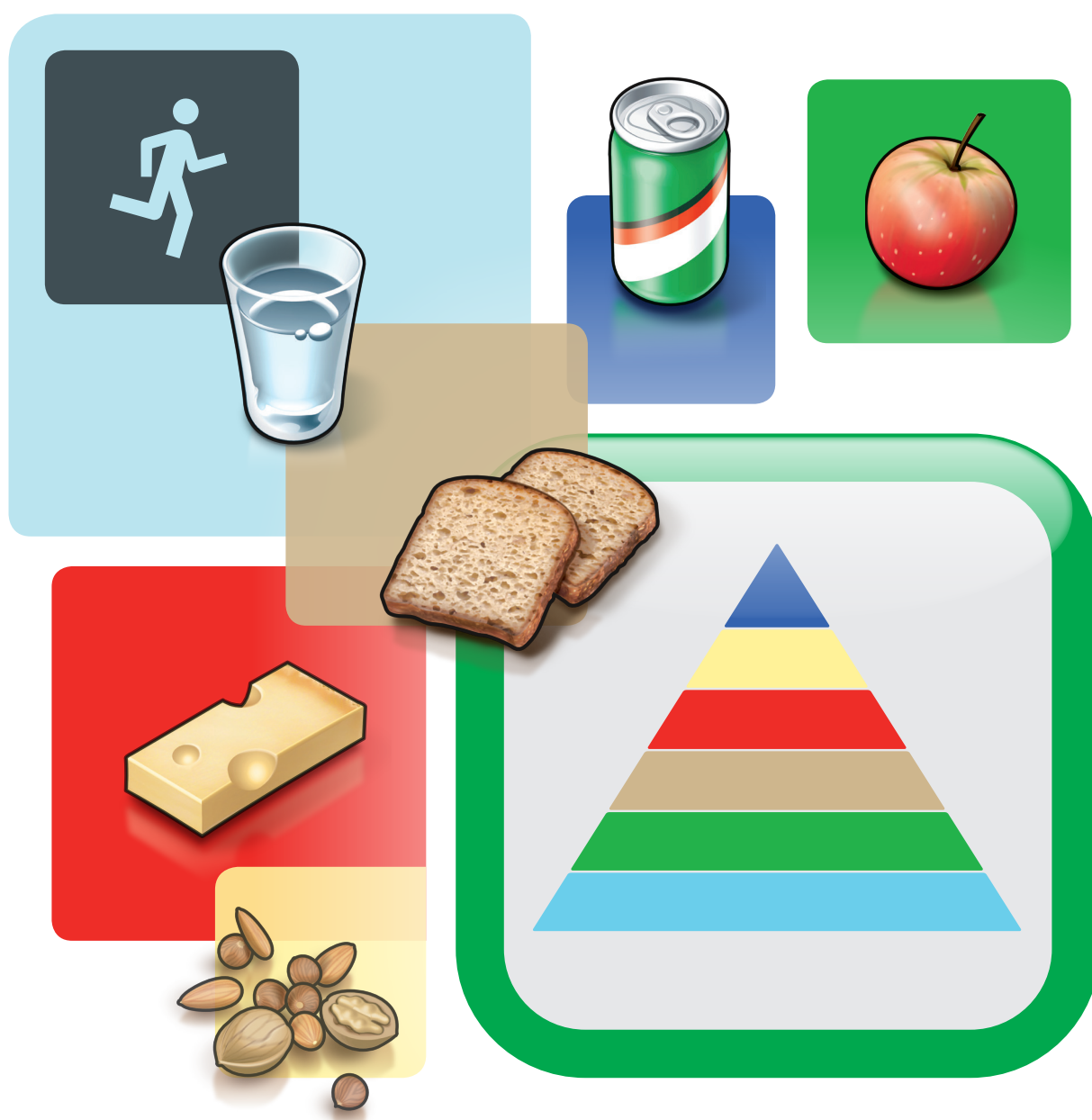




Mangiare sano



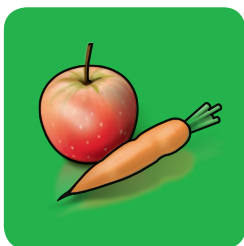


Mangiare sano
Varietà

- ▷ Mangiate alimenti **diversi**.
- ▷ **Non** mangiate sempre **le stesse cose**.



© Società Svizzera di Nutrizione SSN, Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV / 2011



Mangiare sano

Frutta e verdura

▷ Mangiate **3 porzioni di verdura** al giorno.



▷ Mangiate **2 porzioni di frutta** al giorno.



▷ Una porzione è **una manciata di verdura** oppure **una manciata di frutta**.



Mangiare sano

Bibite

- ▷ Bevete almeno **1 o 2 litri d'acqua** al giorno.
- ▷ **L'acqua dal rubinetto** va bene.
- ▷ **Le bibite zuccherate non** vanno bene.





Mangiare sano

Dolci e snack salati

- ▷ Mangiate pochi **dolci**.
- ▷ Mangiate pochi **snack salati** come le patatine.





Mangiare sano

Godersi il momento

- ▷ **Sedetevi** per consumare il vostro pasto.
- ▷ Prendetevi **il tempo** di mangiare con calma.
- ▷ Mangiate **lentamente**.





Mangiare sano

Movimento

- ▷ Spostatevi spesso **a piedi** o **in bicicletta**.
- ▷ Prendete **le scale**. **Non** prendete **l'ascensore**.
- ▷ **Ogni movimento fa bene:**
sport, giardinaggio, lavoro domestico.





Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti.

sge-ssn.ch