



Quaderno degli indovinelli

—> con consigli per mangiare con piacere a partire dai 60 anni



i → Mangiare sano con piacere. Un buon pasto in compagnia è balsamo per l'anima. Se il pasto è anche equilibrato, mantiene in salute anche il corpo.

Un'alimentazione equilibrata protegge cuore e metabolismo, rinforza le difese immunitarie ed è importante per il mantenimento dei muscoli e delle ossa. Un'alimentazione e uno stile di vita salutari possono contribuire a restare in forma e in salute a lungo.

Non è mai troppo tardi per adottare delle sane abitudini alimentari. Non serve essere un esperto di alimentazione per riuscirvi. Spesso delle piccole modifiche portano a grandi risultati. Nell'opuscolo allegato troverà dei consigli che aiutano a rendere l'alimentazione più salutare e piacevole. Le auguriamo buon divertimento nella lettura dell'opuscolo e con i cruciverba.

La sua Società Svizzera di Nutrizione SSN



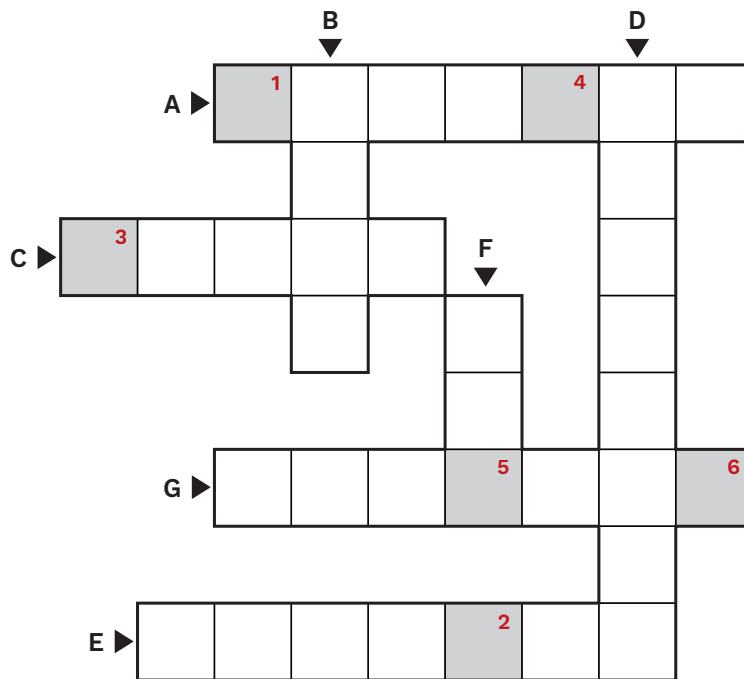
Qui si nascondono nove alimenti in verticale e nove in orizzontale. Riesce a trovarli?

P	R	A	V	A	N	E	L	L	I	P	L
O	A	P	A	S	T	A	Z	I	C	E	A
L	N	A	Y	N	O	C	E	M	H	S	T
E	G	T	A	G	L	I	O	O	I	C	T
N	U	A	M	O	L	I	O	N	N	A	E
T	R	T	O	R	M	E	L	E	O	L	I
A	I	A	R	Z	P	O	L	L	A	M	E
C	A	C	A	O	X	S	A	L	U	M	E



Inserisca le parole mancanti nel cruciverba. La parola chiave corrisponde alle caselle grigie in ordine numerico:

- **Orizzontale:** (A) Nome di un piatto ticinese tipico — (C) Contrario di crudo — (E) Insalata verde con foglie grosse — (G) Dolce fatto con l'albume —
- **Verticale:** (B) Sinonimo di grasso — (D) Frutto ticinese che si arrostitisce sul fuoco — (F) Parte del pollo al plurale —



Soluzione:

1	2	3	4	5	6

i → Si goda il suo pasto

Prenda sufficiente tempo per mangiare. Si sieda e si goda il pasto con calma.

Renda confortevole il momento con una tavola ben imbandita.

Non si lasci distrarre. Metta da parte il giornale e cellulare. Spenga il televisore. Si goda il pasto con consapevolezza!

Mastichi con calma e ascolti i suoi sensi: che odore ha il suo cibo? Quali aromi assapora mentre mastica? Quali ricordi le passano per la mente con i diversi sapori che coglie?

i → Proteine: Sapeva che ...

... le persone sopra i 65 anni necessitano più proteine degli adulti più giovani?
 ... che le proteine sono mattoni molto importanti per i muscoli e le ossa?

Questi alimenti forniscono molte proteine:

- ▶ Latticini: formaggio, ricotta, yogurt, latte
 - ▶ Uova, carne, pesce
 - ▶ Leguminose: lenticchie, ceci, fagioli bianchi
 - ▶ Tofu*, bevanda alla soia, hummus e altri prodotti derivanti dalle leguminose
-

Consiglio: Mangi ad ogni pasti principale un alimento ricco in proteine.



Ogni immagine sta per una parola. Componendo le parole con le modifiche suggerite sotto l'immagine si ottiene un detto popolare.



~~NOT~~ = L



7 = in



~~C~~ = s



=

Fonte dell'immagine: Shutterstock

Soluzione:

□ □

iStock



i → Colazione

La sua colazione contiene un alimento ricco in proteine?
 Qui alcuni consigli per completare la colazione:

- ▶ Più latte nel caffè latte
- ▶ Latte o yogurt nel muesli
- ▶ Yogurt alla frutta fresca
- ▶ Pane con ricotta, formaggio, prosciutto o hummus
- ▶ Un uovo strappazzato o bollito



Quiz: completi le seguenti parole:

1. Strumento ausiliario
per mangiare

C

2. Raccolta di ricette

T

3. Piatto tipico della cucina
mediterranea

Z

4. Un pesce di mare

D

5. Una spezia gialla

C

6. Una leguminosa

T

7. Una verdura autunnale

R

i → Bere acqua

Con l'avanzare dell'età si riduce la sensazione della sete. Per assumere sufficienti liquidi, utilizzi i seguenti consigli:

- ▶ Tenga una bottiglia d'acqua vicino al letto e beva appena alzato.
- ▶ Beva un bicchiere d'acqua ad ogni pasto.
- ▶ Metta una bottiglia con l'acqua in un luogo visibile, come ad esempio sul tavolo della cucina o della sala per ricordarsi di bere anche lontano dai pasti.
- ▶ Si annoti quotidianamente quanto beve per avere un riepologo a disposizione.
- ▶ Provi ad utilizzare una applicazione per tenere un diario di quanto beve e aiutarsi a ricordare di farlo.

Consigli:

- ▶ Beva quotidianamente 1- 2 litri.
- ▶ Beva con regolarità anche se non sente la sete.

i → Verdura e frutta: Sapeva che ...

... la verdura e la frutta contiene oltre a molte vitamine e sali minerali anche delle sostanze vegetali secondarie? Questi agiscono ad esempio contro le infiammazioni e sono favorevoli alla riduzione della pressione sanguigna. Così contribuiscono anche alla protezione da tumori e malattie cardiovascolari.

Consigli:

- ▶ Mangi tutti i giorni 5 porzioni: 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta. Una porzione corrisponde a una manciata piena (p.e. una mela, una manciata di roselline di cavolfiore).
- ▶ Mangi variato: ogni verdura e frutta contiene diverse sostanze nutrizionali preziose.

5	3		4				2	7
	7	9			3			8
1		2		6		4	3	
			2	5		3	4	1
						7	8	
	1			7		6		2
6			3			8	7	4
	4	8	6		7		5	
			5					



Completi le caselle con dei numeri compresi tra 1 e 9. Un numero può apparire una sola volta per ogni riga, per ogni colonna e per ogni riquadro.

i → Idee per mangiare più verdura e frutta

Tagliare la frutta a pezzi/fettine piccole pronte al consumo. Così si mangia più volentieri!

Aggiungere verdure tagliate fini a risotti, sfornati, torte salate, spezzatini.

Aumentare la porzione di verdura aggiunta negli stufati e nelle zuppe.

Tenere piccole scorte di frutta e verdura secca, congelata o conservata in scatola.

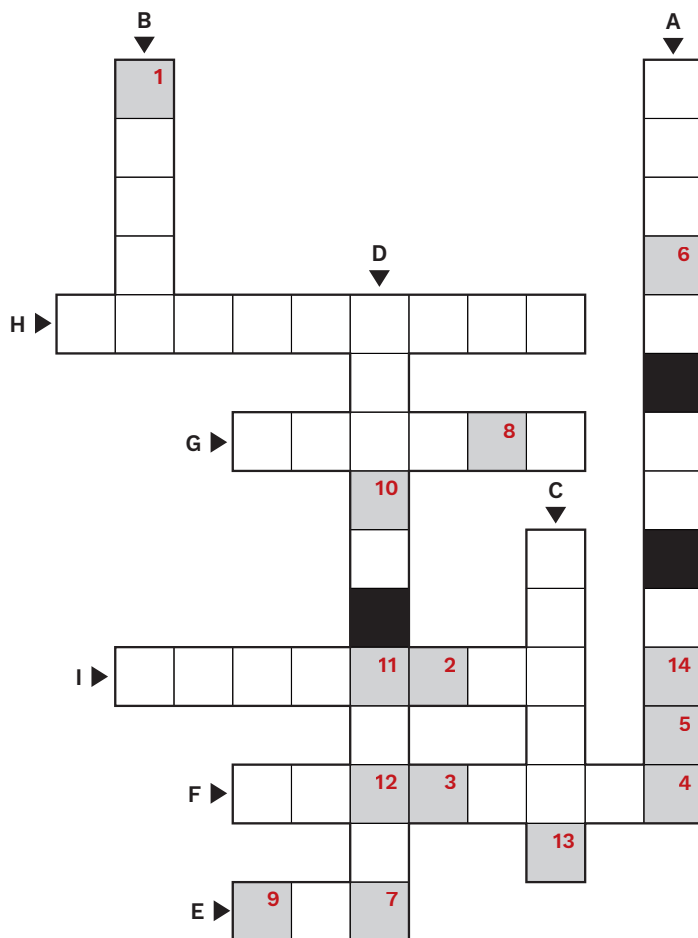
Fare un muesli con yogurt e frutta fresca di stagione (per colazione o spuntino).

Bere un bicchiere di succo di frutta al posto di una frutta fresca al giorno.



Inserisca le parole negli spazi del cruciverba in orizzontale e in verticale. Le parole chiave corrispondono alle lettere delle caselle grigie in ordine numerico:

- **Verticale:** (A) Dolce fatto con pane avanzato — (B) Volatile che si arrostitisce nel forno — (C) Piatto di patate arrostitite della Svizzera tedesca — (D) Salume tipico dei Grigioni —
- **Orizzontale:** (E) Frutto che si usa per fare il vino — (F) Piatto vallesano fatto con formaggio — (G) Liquore di un frutto tipico di Zugo e Basilea — (H) Verdure cotte nell'aceto — (I) Olio di una pianta col fiore giallo-marrone —



Soluzione:

1	2	3	4	5	6	7
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8	9	10	11	12	13	14
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

i → Consigli per sostenere la digestione

Muoversi quotidianamente (vada ad esempio a fare una passeggiata oppure in bicicletta).

Bere 1-2 litri di bevande al giorno.

Masticare bene i cibi.

Mangiare quotidianamente cibi ricchi in fibre alimentari: per esempio del pane integrale, verdura e frutta, leguminose, fiocchi d'avena, crusca, semi di lino tritati.

i → Vitamina D: Sapeva che ...

- ... la vitamina D è importante per le ossa, i denti e i muscoli?
- ... che il corpo riesce a sintetizzare da solo Vitamina D ma spesso non in quantità sufficiente?
- ... che anche gli alimenti forniscono solo poca vitamina D e quindi un' integrazione con delle gocce è utile?

Consigli:

- ▶ Prenda la vitamina D
- ▶ Chieda consiglio sul dosaggio adeguato in farmacia o al suo medico curante.



**Provi ad indovinare quali varietà di frutta e verdura si presentano qui?
Per ogni alimento le indichiamo quattro indizi.**

▶ Dimmi chi sono?

- (A) 1. Il mio nome viene da un'uccello. — 2. Contengo molta vitamina C. —
3. Ho un manto marrone e ruvido. — 4. La mia polpa è verde.

Risposta:

- (B) 1. Sono di color verde scuro. — 2. Contengo più calcio di molte altre verdure. —
3. Alcuni mangiano solo i miei fiori, ma anche il mio gambo è commestibile. —
4. Faccio parte della famiglia dei cavoli.

Risposta:

- (C) 1. Cresco su un'albero. — 2. Sono ricca di potassio, che è buono per il sistema nervoso. — 3. Sono disponibile sul mercato anche in forma secca. —
4. Faccio parte delle famiglie delle prunifere.

Risposta:

- (D) 1. Ho molti colori giallo, verde, arancione o biancastro. — 2. Sono matura in autunno. —
3. Sono ottima come ingrediente principale di una zuppa. — 4. Il mio peso varia tra alcune centinaia di grammi a alcune centinaia di chilogrammi.

Risposta:

- (E) 1. Faccio parte delle leguminose. — 2. Sono ricco in vitamine del gruppo B. —
3. La mia forma è rotonda e verde. — 4. In una favola una principessa dorme su di me.

Risposta:



**Inserisca le parole negli spazi del cruciverba in orizzontale e in verticale.
La parola chiave corrisponde alle caselle grigie in ordine numerico:**

► **Orizzontale:**

(1) Uccello che ruba oggetti luccicanti — (3) Si usa per parlare a distanza con una persona — (4) Aiuta a star bene e mantenersi in forma — (5) Liquido frizzante o liscio — (9) Sinonimo di riserve di cibo — (10) Parte della casa che serve per entrare — (13) Fiore che ha spine sul gambo — (16) Tipo di pane consumato spesso la domenica —

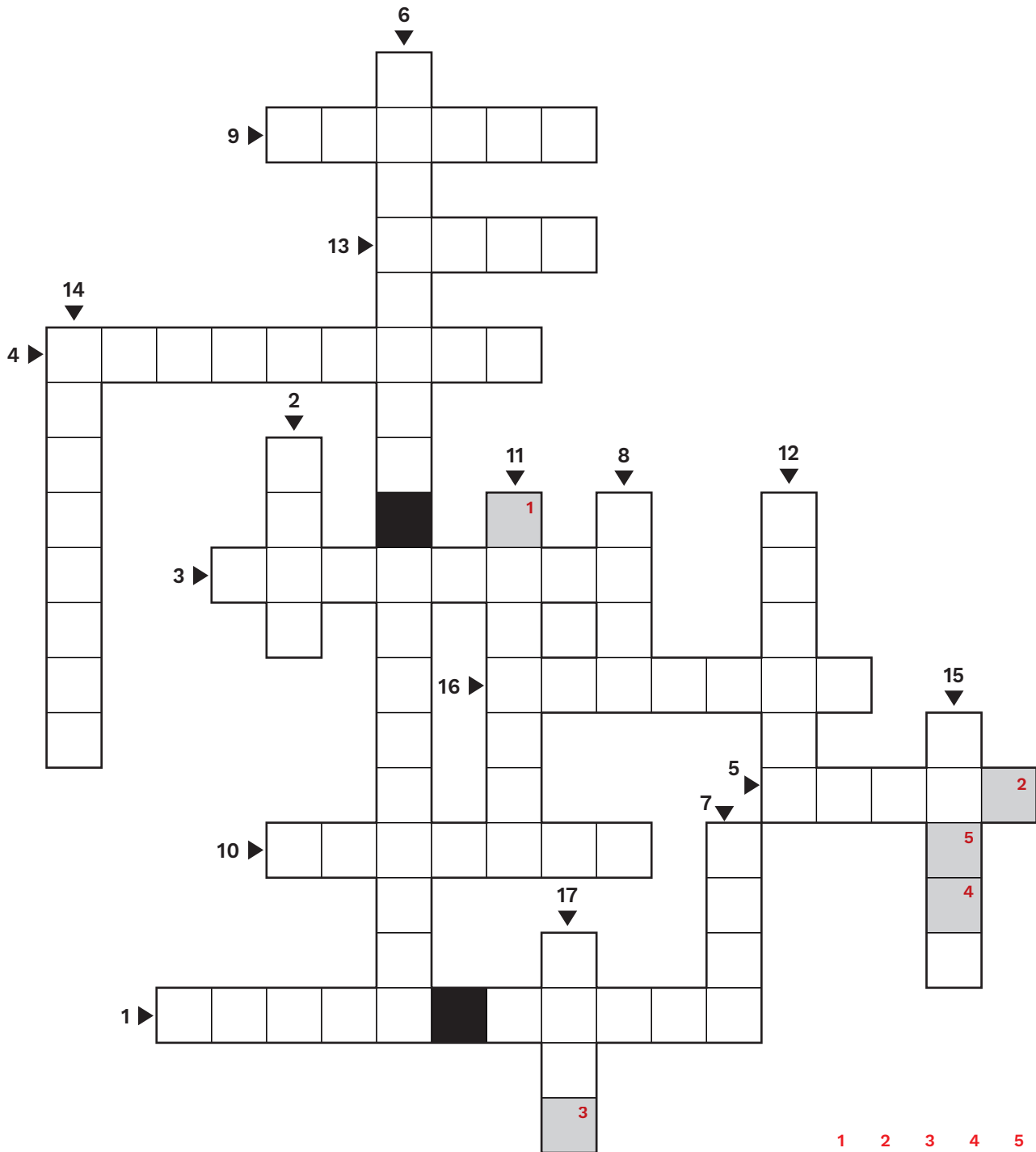
► **Verticale:**

(2) Pensiero fantasioso che si fissa nella mente — (6) Fa funzionare la luce — (7) Un animale verde nello stagno — (8) Sistema stellare al quale ruota intorno la terra — (11) Porta le lettere a casa — (12) Pianta selvatica con foglie urticanti — (14) Attrezzo per piantare un chiodo — (15) Sport praticabile al lago e in piscina — (17) Cereale che serve per la polenta

i → Mangiare in compagnia è più piacevole

Consigli:

- ▶ Inviti qualcuno per un pasto in compagnia o si accordi per un pasto al ristorante insieme ad altri parenti, conoscenti o amici.
- ▶ Si aggrega ad una comunità a tavola o fonda lei una nuova comunità a tavola. Maggiori informazioni su www.tavolata.ch o presso **Pro Senectute** Ticino e Moesano del suo cantone di domicilio.



Soluzione:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



Le lettere delle parole che seguono sono rimaste scombusso- late. Provi a ricomporrle in modo corretto per formare delle parole che hanno un senso.

Esempio: NASATI → **TISANA**

1. GILMIO _____
2. LETELGLIATA _____
3. TOCIUSTROP _____
4. NECALNAL _____
5. RATOT _____
6. CIONACOL _____
7. TYOGUR _____
8. NEMOLI _____
9. TANETIPA _____

i → Rimanga attivo

Il movimento è salutare per il cuore, la circolazione, i muscoli e le ossa. Inoltre il movimento favorisce il benessere. Si muova quindi quotidianamente e il più possibile!

- ▶ Vada spesso a piedi: p.e. a fare la spesa, a visitare amici o dal medico. Scelga le scale invece dell'ascensore.
- ▶ Si conceda regolarmente una passeggiata all'aria aperta – da solo o in compagnia.
- ▶ Si cerchi un'attività sportiva o un'altra attività di movimento che pratica con piacere. Si organizzi con gli amici per fare l'attività sportiva insieme. E' motivante!!
- ▶ Si informi quali attività sportive sono offerte nelle vicinanze (p.es. da associazioni locali o Pro Senectute).



Conosce sei diverse erbe aromatiche?

.....

.....

Conosce sei varietà di verdure che vengono coltivate in Svizzera?

.....

.....

Conosce sei qualità diverse di mele?

.....

.....



Completi le parole con altre sillabe per ottenere una parola nuova.

Esempio:

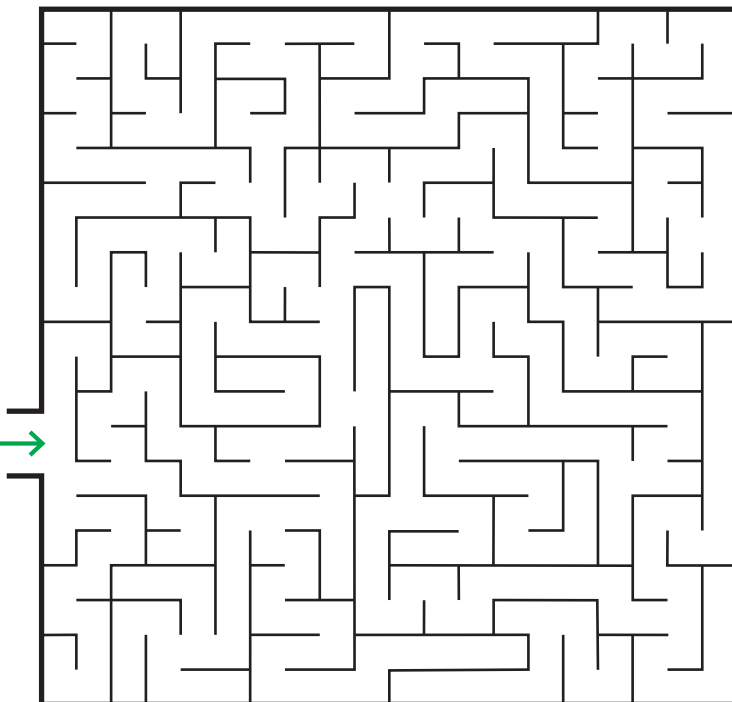
selva-*ggina*.....

1. **mela**
2. **reali**
3. **frutticola**
4. **mari**
5. **denti**
6. **oro**
7. **etto**
8. **cotto**
9. **pasto**

i → Senza appetito?

E' sempre importante che mangi con regolarità e a sufficienza.
I seguenti consigli possono esserle d'aiuto:

- ▶ Distribuisca i suoi pasti nell'arco della giornata: mangi più pasti piccoli invece di tre pasti grandi.
- ▶ Si conceda i suoi pasti preferiti. Magari un piatto che ricorda della sua infanzia o che ha mangiato durante una vacanza.
- ▶ Utilizzi erbe aromatiche e spezie e curi la presentazione sul piatto per renderlo più appetitoso.
- ▶ Si incontri con amici, parenti o conoscenti per consumare un pasto insieme.
- ▶ Si muova molto all'aria aperta.



i → Soluzioni

► **Pag. 3** — Orizzontale: RAVANELLI, PASTA, NOCE, AGLIO, OLIO, MELE, POLLAME, CACAO, SALUME / Verticale: POLENTA, ANGURIA, PATATA, MORA, ORZO, LIMONE, CHINOA, PESCA, LATTE

► **Pag. 4** — Soluzione: BUCCIA

► **Pag. 5** — Soluzione: LA CILIEGINA SULLA TORTA

► **Pag. 6** — (1) FORCHETTA (2) RICETTARIO (3) PIZZA (4) SARDINA
(5) CURCUMA (6) LENTICCHIA (7) VERZA

► **Pag. 7** —

5	3	6	4	8	9	1	2	7
4	7	9	1	2	3	5	6	8
1	8	2	7	6	5	4	3	9
8	9	7	2	5	6	3	4	1
2	6	4	9	3	1	7	8	5
3	1	5	8	7	4	6	9	2
6	5	1	3	9	2	8	7	4
9	4	8	6	1	7	2	5	3
7	2	3	5	4	8	9	1	6

► **Pag. 8** — Soluzione: POLENTA CUNSCIA

► **Pag. 9** — (A) KIWI (B) BROCCOLO (C) PRUGNA (D) ZUCCA (E) PISELLO

► **Pag. 10/11** — Soluzione: PASTO

► **Pag. 12** — (1) MIGLIO (2) TAGLIATELLE (3) PROSCIUTTO (4) CANNELLA
(4) TROTA (6) NOCCIOLA (7) YOGURT (8) LIMONE (9) PATATINE

► **Pag. 12** —

Erbe aromatiche: prezzemolo, santoreggia, erba cipollina, basilico, menta, maggiorana, aneto, aglio orsino, salvia, coriandolo, timo, rosmarino, origano ...

Varietà di verdure: Carota, pomodoro, cetriolo, peperone, finocchio, broccolo, cavolfiore, lattuga, cipolla, zucchina, spinacio, cavolo rapa, verza, asparagi ...

Qualità di mele: Gala, Golden Delicious, Braeburn, Jazz, Boskoop, Pink Lady, Jonagold, Diwa, Elstar, Gravensteiner, Granny Smith, Cox Orange, Berlepsch ...

► **Pag. 13** — (1) melanzane (2) cereali (3) ortofruitticola (4) calamari (5) dentice
(6) pomodoro (7) amaretto (8) pancotto/biscotto/stracotto (9) impasto



i → Il quaderno dei quiz è ottenibile gratuitamente a → www.sge-ssn.ch/shop

Ulteriori informazioni:

Corsi, eventi, consulenze e offerte per persone in età avanzata:

→ www.prosenectute.ch e servizi comunali

Informazioni e consigli sull'alimentazione:

→ www.sge-ssn.ch/adulti-in-eta-avanzata

→ www.sge-ssn.ch/documentazione

Informazioni e consigli per il movimento e la profilassi delle cadute:

→ www.lnrg.ch/pipa/

Circoli d'incontro per cucinare e mangiare in compagnia:

→ www.tavolata.ch/it/

Impressum:

© 2020 Società Svizzera di Nutrizione SSN

Società Svizzera di Nutrizione SSN, Eigerplatz 5, 3007 Berna



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

ssn Société Suisse de Nutrition

ssn Società Svizzera di Nutrizione

In collaborazione con:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung

SWISSLOS

Lotteriefonds
Kanton Bern

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Croce Rossa Svizzera
migesplus.ch



Informazioni sanitarie multilingue e facilmente comprensibili