

Mangiare sano

dopo i 60 anni

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch



Perché mangiare sano è così importante?

Un'alimentazione bilanciata protegge il nostro cuore e rafforza le nostre difese immunitarie. Inoltre, è importante per i muscoli e le ossa. Con l'avanzare dell'età, mangiare sano fa particolarmente bene. Aiuta il nostro corpo a mantenersi in forma.

A 60 anni devo mangiare in modo diverso rispetto a prima?

Con l'avanzare dell'età, l'organismo ha bisogno di un'alimentazione diversa da quella di prima. Non ci serve più tanta energia (calorie). Al contempo servono più proteine per mantenere forti muscoli e ossa. Sono importanti anche gli alimenti ricchi di vitamine e minerali.

Informazioni in diverse lingue:



www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare-svizzera



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

Ecco come mangiare sano

► Non mangiate ogni giorno la stessa cosa. Variate spesso.



► Mangiate un alimento ricco di proteine ad ogni pasto principale.



► Mangiate 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.



► Bevete molto: l'ideale sono 1-2 litri d'acqua al giorno.



► Assumete vitamina D in gocce. Chiedete consiglio in farmacia.



Pasti sani con il piatto ottimale

Colazione, pranzo e cena sono sempre composti da tre gruppi di alimenti:



Frutta e verdura

forniscono molte vitamine e minerali. Riempite il piatto con una porzione abbondante di verdura. A colazione mangiate della frutta.



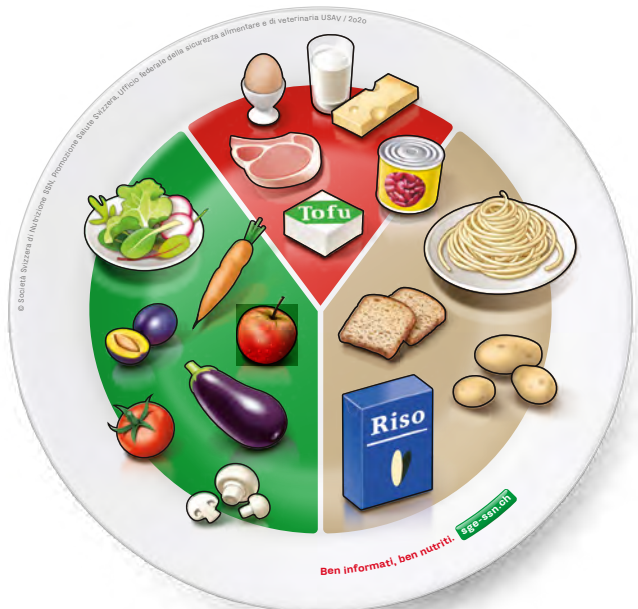
Pane, fiocchi d'avena, patate, riso, pasta e legumi*

forniscono energia.
(*Lenticchie, ceci, fagioli)

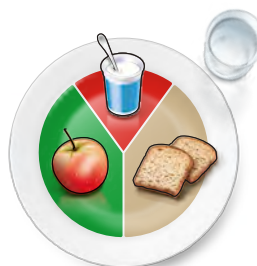


Latte, formaggio, uova, tofu, legumi, carne e pesce

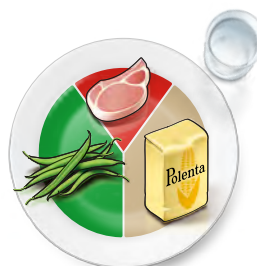
forniscono proteine.



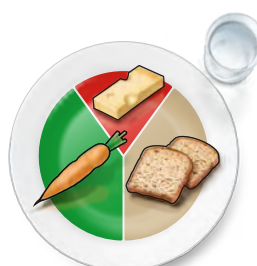
► Colazione (esempi)



► Pranzo (esempi)



► Cena (esempi)



i → Per cucinare utilizzate un buon olio vegetale, ad esempio l'olio di colza.

Vi viene fame tra i pasti principali? Godetevi un sano spuntino di frutta. Potete integrarlo con frutta a guscio, yogurt o pane.

Mangiare sano

dopo i 60 anni

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch



► Acquisti e preparazione intelligenti

Pianificate i vostri pasti in base al piatto ottimale.

Fatevi una lista della spesa.

Cucinate per voi stessi più spesso possibile. I prodotti pronti sono spesso costosi e poco salutari (poca verdura).



Altri consigli in 16 lingue:
www.gggessen.ch





► Mangiate lentamente

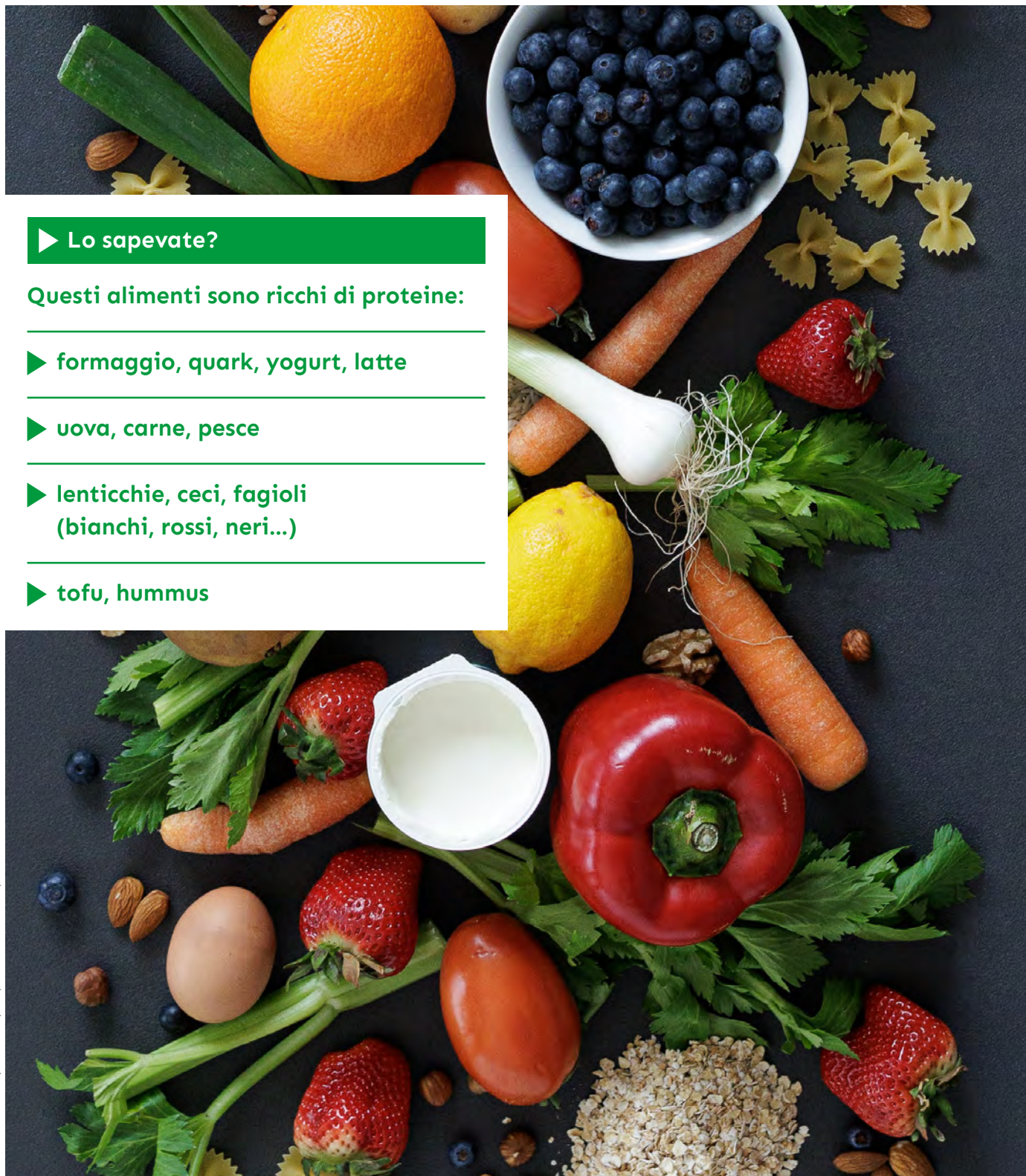
Prendetevi il giusto tempo per mangiare.

Concedetevi qualcosa di speciale anche se cucinate solo per voi stessi.

Organizzatevi per pasteggiare con amici e conoscenti.

 Informatevi presso il vostro Comune se vi sono iniziative di pranzi in compagnia. Trovate indirizzi utili anche su www.prosenectute.ch e www.tavolata.ch





► **Lo sapevate?**

Questi alimenti sono ricchi di proteine:

► **formaggio, quark, yogurt, latte**

► **uova, carne, pesce**

► **lenticchie, ceci, fagioli
(bianchi, rossi, neri...)**

► **tofu, hummus**

Foto: Shutterstock (p. 1), SSN (p. 5, p. 6-10), Proviande (p. 5)



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

© 2023 Società Svizzera di Nutrizione SSN, www.sge-ssn.ch

In collaborazione con



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung