



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

# La ssn si presenta



Com'è un'alimentazione sana?  
La verdura e la frutta bio sono più salutari di quelle delle coltivazioni intensive?  
L'influsso degli alcolici sul peso corporeo?  
Per quanto tempo si spende il latte?  
Quanto è dannoso lo zucchero? Perché lo yogurt al naturale è migliore di quello aromatizzato?  
Qual è la composizione della piramide alimentare?  
Quanto è dannoso lo zucchero? Perché lo yogurt al naturale è migliore di quello aromatizzato?  
Qual è la composizione della piramide alimentare?  
Qual è il peso ideale?  
Cosa significano "halal" e "haram"?  
Perché consumare prodotti integrali? Per arrostiti, dovresti usare olio di colza?  
Dopo aver mangiato ciliegie bisognerebbe bere acqua?

Ben informati, ben nutriti.

[sgé-ssn.ch](http://sgé-ssn.ch)

# LA SSN SI PRESENTA

La Società Svizzera di Nutrizione SSN è l'organizzazione nazionale di riferimento nel campo dell'alimentazione. Il suo scopo è informare il pubblico e i professionisti sulle questioni concernenti l'alimentazione, basandosi su dati scientificamente fondati.

Le attività della SSN si svolgono nel campo della prevenzione e della promozione della salute.

La SSN conta circa 5000 soci e abbonati, dei quali la maggior parte è costituita da professionisti della nutrizione, della formazione o della salute, e da consumatori interessati ai temi dell'alimentazione. Si aggiungono anche i nostri soci collettivi e oltre 40 aziende sostenitrici.



La **Società Svizzera di Nutrizione SSN** è un'associazione fondata nel **1965**. Ha sede a **Berna** e conta 14 collaboratori.



## LA NOSTRA VISIONE

La Società Svizzera di Nutrizione SSN offre al pubblico le competenze e la motivazione che permettono di adottare comportamenti alimentari e un modo di vivere che coniugano il piacere con la salute. A questo si aggiunge la necessità di un'attività fisica quotidiana. L'obiettivo della SSN è di favorire il benessere, il mantenimento di un peso corporeo sano nonché di migliorare le prestazioni e la qualità di vita. Infine la SSN contribuisce a facilitare e a promuovere condizioni quadro socio-economiche ed ecologiche favorevoli a un comportamento alimentare sano.



TU ED IO



SCUOLA E FORMAZIONE



SCIENZA E RICERCA

## LE NOSTRE ATTIVITÀ

**La SSN fornisce informazioni in materia di nutrizione sia al pubblico sia agli specialisti in materia.** La piramide alimentare svizzera per gli adulti, elaborata in collaborazione con l'Ufficio federale della sanità pubblica, e il suo disco dell'alimentazione, destinato ai più giovani, sono i suoi strumenti di riferimento. A vostra disposizione c'è una vasta gamma di prodotti. Potete trovare i dettagli nelle pagine seguenti.

**La Società Svizzera di Nutrizione SSN promuove gli scambi di informazioni nel campo della nutrizione.** A tal fine, organizza ogni anno a settembre un congresso. Inoltre coordina la rete Nutrinet – [www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch) – il cui obiettivo è lo scambio di informazioni ed esperienze fra le organizzazioni specializzate nel campo dell'alimentazione e della salute.

**La SSN incoraggia la ricerca nutrizionale.** Nel suo sito internet – [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) –, mette a disposizione dei professionisti dell'alimentazione e della nutrizione una piattaforma scientifica che propone informazioni e una borsa del lavoro. I nutrizionisti hanno inoltre a disposizione una rete di esperti – <http://experts.sge-ssn.ch> – che facilita i contatti e gli scambi fra gli specialisti registrati.



La SSN **crea dei ponti** fra i professionisti della ricerca e della nutrizione ed il pubblico.



La piramide alimentare svizzera è il frutto  
 di una cooperazione fra la SSN e  
**l'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP.**  
 È la sola rappresentazione ufficiale.



## UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA DA GUSTARE CON PIACERE

Un'alimentazione che coniuga piacere e salute è una componente di un modo di vita che promuove la salute. Garantisce un apporto sufficiente di energia e di sostanze nutritive e di protezione, migliora il benessere psicofisico e contribuisce alla prevenzione delle malattie. È inoltre una fonte di gioia di vivere, perché sono momenti di piacere e relax che si passano in buona compagnia.



## UN TRIO CHE FA LA FORZA

La piramide alimentare svizzera è l'unica rappresentazione ufficiale di un'alimentazione sana, che coniuga l'equilibrio con il piacere. È stata elaborata dalla Società Svizzera di Nutrizione SSN in cooperazione con l'Ufficio federale della salute pubblica. Insieme al movimento e al relax, le raccomandazioni alimentari formano i tre solidi pilastri di una vita sana.



Alimentazione equilibrata, attività fisica e relax:  
i tre **garanti del benessere.**



# Domande - Risposte



## I NOSTRI PRINCIPALI PRODOTTI

**Nutrinfo**® – Il servizio d'informazione gratuito Nutrinfo® risponde a tutte le domande concernenti l'alimentazione e gli alimenti. [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

**Tabula** – La SSN pubblica quattro volte all'anno la sua rivista dell'alimentazione Tabula. Articoli di attualità sulla nutrizione, consigli, novità in materia di alimentazione e le nuove pubblicazioni sono soltanto qualche esempio del contenuto che vi offre questa rivista appassionante e dinamica. [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

**Nutricalc**® – Il test nutrizionale Nutricalc® consente di valutare le abitudini alimentari sulla base di una quarantina di domande e fornisce consigli pratici sul tema dell'alimentazione. Questo test online si rivolge agli adulti. [www.nutricalc.ch](http://www.nutricalc.ch)



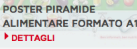

**Shop SSN** – La SSN mette a disposizione del pubblico un negozio online per acquistare pubblicazioni, materiale didattico e ausili per la comunicazione. [www.sge-snn.ch/shop](http://www.sge-snn.ch/shop)

A questi prodotti bisogna poi aggiungere numerose altre prestazioni nonché la nostra Newsletter, alla quale potete abbonarvi gratuitamente nel nostro sito internet [www.sge-snn.ch](http://www.sge-snn.ch).




LA NOSTRA OFFERTA IN UN COLPO D'OCCHIO CG

Homepage IT > SSN Shop > La nostra offerta in un colpo d'occhio > Prospetti e manifesti > Piramide alimentare

Libri e opuscoli	<b>PIRAMIDE ALIMENTARE</b>
Prospetti e manifesti	
Piramide alimentare	<b>A tavola!</b>
A tavola!	
Poster piramide alimentare formato A1	<b>POSTER PIRAMIDE ALIMENTARE FORMATO A1</b>
Disco dell'alimentazione	
Pacchetti media e CD-ROM	<b>OPUSCOLO «A TAVOLA!»</b>
	

[▶ DETTAGLI](#) [▶ DETTAGLI](#)



## COOPERAZIONE CON LE AZIENDE

La SSN fornisce a tutte le aziende interessate un sostegno per il tema dell'alimentazione e dell'attività fisica, con analisi, consigli e programmi nutrizionali. Con i soci sostenitori si possono organizzare numerose altre collaborazioni a partire da una determinata categoria di affiliazione. Nel nostro sito internet, alla rubrica «Affiliazione», le aziende che desiderano diventare socio sostenitore della SSN possono trovare tutti i dettagli delle categorie di affiliazione e dei vantaggi che ne conseguono – [www.sge-ssn.ch/affiliazione](http://www.sge-ssn.ch/affiliazione).

## ANALISI E CONSULENZA NUTRIZIONALE

- Test Nutrical® della SSN
- Pubblicazioni
- Comunicazione specifica e generale
- Nutrinfo®, il servizio gratuito di informazione nutrizionale
- Newsletter
- Annuncio nel giornale Tabula

## PROGRAMMI NUTRIZIONALI

- Eventi, conferenze
- Azioni e campagne
- Analisi e ottimizzazione dei menù
- Promozione di un'alimentazione equilibrata in seno all'azienda



## VANTAGGI PER I NOSTRI MEMBRI DONATORI

- Benefici in termini di immagine, grazie a un sostegno professionale
- Vantaggi in termini di comunicazione esterna, come per esempio la menzione dell'affiliazione alla SSN («Siamo soci della SSN», «Sosteniamo gli scopi della SSN»...)
- Menzione dell'azienda con nome e logo nel sito internet della SSN
- Sconti vari (pubblicazioni, eventi, ecc.)
- Produzione speciale e limitata di un flyer
- Altre cooperazioni specifiche da studiare caso per caso

# DIVENIRE SOCI

**Vi interessa un'alimentazione sana?** Desiderate ricevere periodicamente informazioni su un'alimentazione sana? I soci della Società Svizzera di Nutrizione SSN beneficiano di numerosi vantaggi esclusivi e delle prestazioni seguenti:

- Ricevono gratuitamente la rivista dell'alimentazione Tabula quattro volte all'anno
- Una tariffa preferenziale per le ordinazioni delle pubblicazioni della SSN
- Una riduzione del prezzo all'acquisto di programmi della SSN (analisi nutrizionale Nutricalc®)
- Riduzioni per le manifestazioni organizzate dalla SSN
- Il diritto di voto/partecipazione alle elezioni nel quadro dell'annuale assemblea generale
- Nutrinfo®, il servizio gratuito di informazione: informazioni telefoniche o per iscritto, fornite da specialisti della nutrizione
- Un sito internet contenente numerose informazioni relative alla nutrizione
- La Newsletter SSN, il bollettino elettronico di informazione gratuito della SSN



Per divenire socio della SSN, abbonarsi alla rivista Tabula o usufruire di molte altre prestazioni basta compilare il bollettino allegato e/ o iscriversi nel sito [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Società Svizzera di Nutrizione SSN  
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-i@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-i@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione  
Redazione T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop ssn** | Negozio online della SSN  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Visitateci su Facebook

**Ben informati, ben nutriti.** [sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

# CONTATTATECI !

- Desidero divenire socio individuale della SSN in Svizzera (CHF 95.-/anno)
- Desidero divenire socio junior della SSN in Svizzera; non ho più di 25 anni (CHF 30.-/anno)
- Desidero abbonarmi alla rivista dell'alimentazione Tabula (4 pubblicazioni/anno, abbonamento CHF 40.-/anno) in tedesco  / in francese
- Desidero ricevere gratuitamente la Newsletter della SSN.
- In qualità di azienda desideriamo diventare socio collettivo o sostenitore. Vi prego di contattarmi.
- Vi prego di inviarmi una documentazione della SSN.

\*Nome / Cognome

\*Via / N.

\*NPA / Località

Professione

Telefono

\*E-mail

Data di nascita

\*campo obbligatorio



**Francare  
p. f.**

Società Svizzera di Nutrizione SSN  
Schwarztorstrasse 87  
Casella postale  
CH-3001 Berna