



**Pasti equilibrati
e piacevoli**

Pasti equilibrati



3 componenti

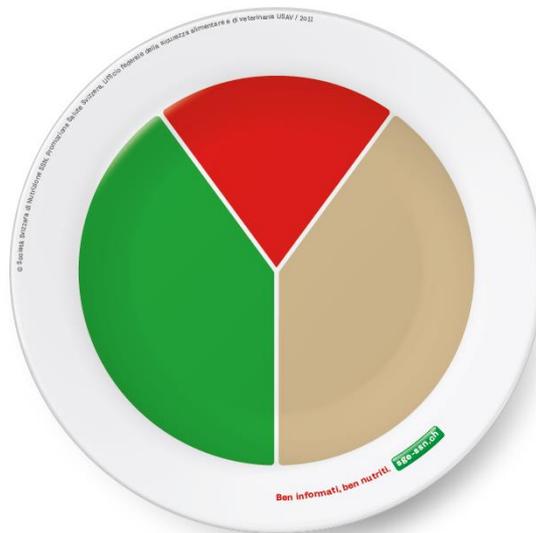


Verdura e frutta

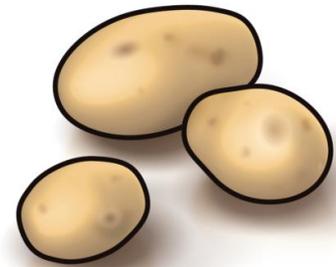
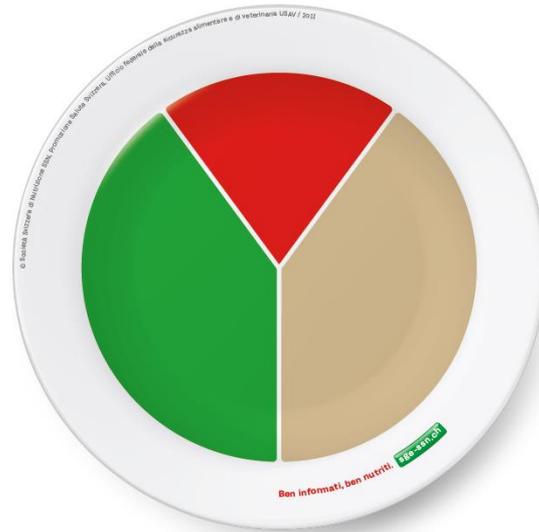
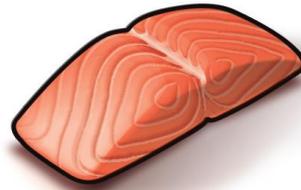
pane, fiocchi, pasta, polenta,
patate, riso, leguminose

latte yogurt, formaggio, uova,
carne, pesce, tofu, seitan ...

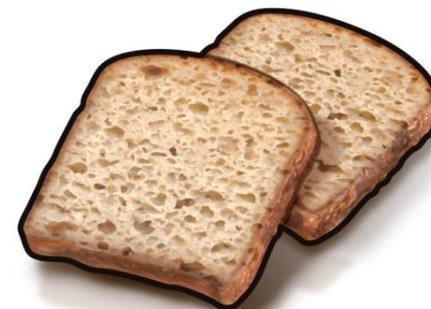
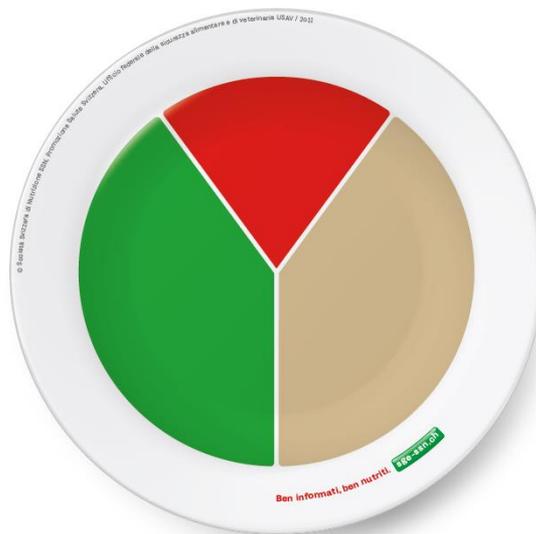
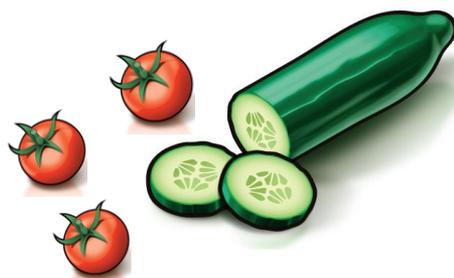
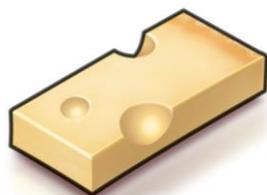
Esempio: colazione



Esempio: pranzo



Esempio: cena



Consigli per pasti equilibrati

- Cucinare spesso in casa
- Usare oli vegetali di alta qualità (p.es. olio di colza, olio d'oliva)
- Godersi la variazione





Idee per più verdura e frutta

- Minestra di verdura/ insalata come antipasto
- Completare con verdura sfornati, pietanze di carne, risotti ecc.
- Verdure a crudo (si prepara veloce)
- Frutta come spuntino
- Verdure surgelate (come aggiunta alla verdura fresca)

Aiuto in caso di inappetenza

- Più pasti piccoli al giorno
- Pasti preferiti, pasti colorati
- Evitare zuppe o bevande prima del pasto
- Spezie, erbe, succo di limone
- Movimento e aria aperta
- Mangiare in compagnia



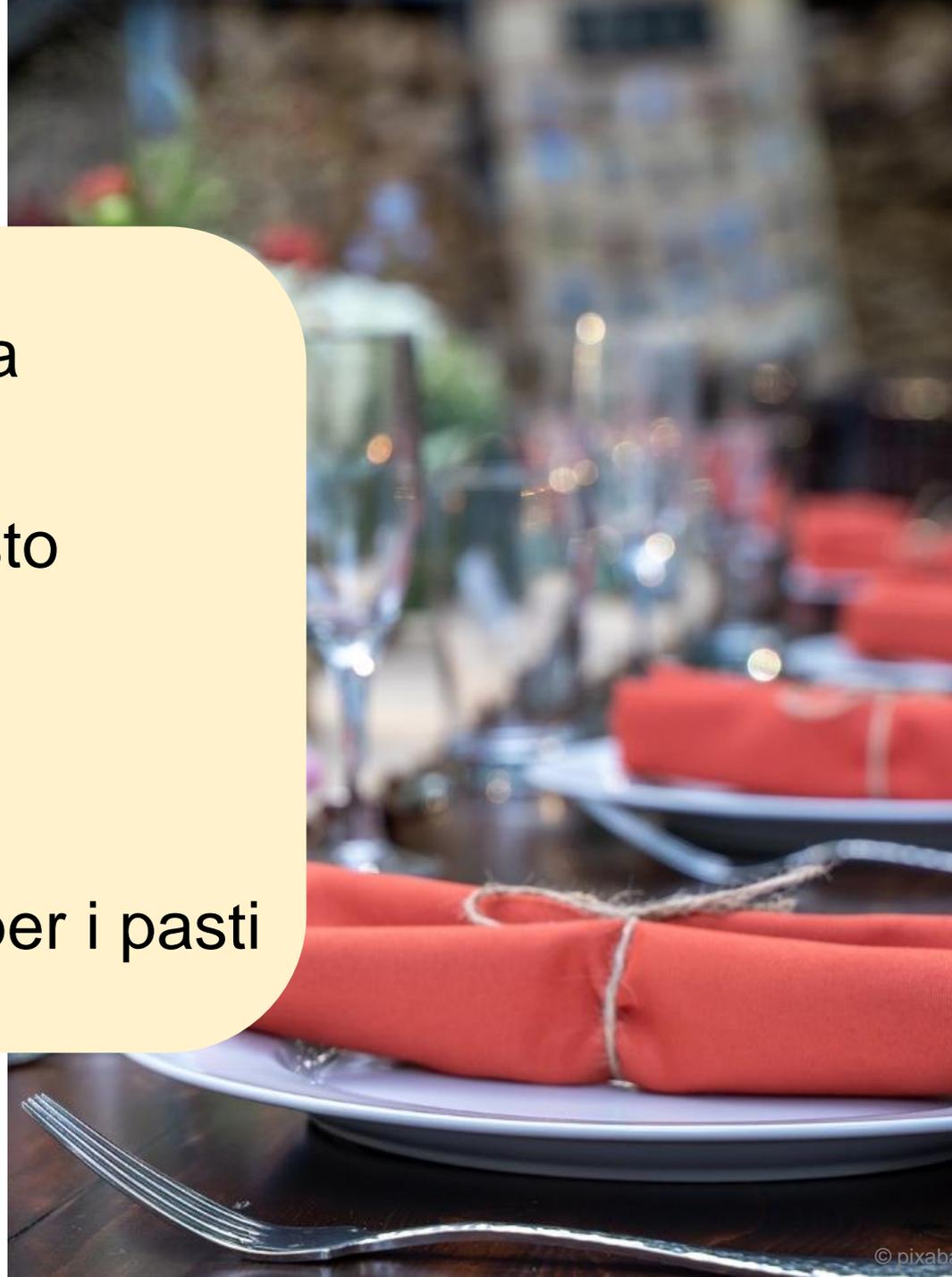


Mangiare con piacere

- Prendersi tempo
- Renderlo accogliente
- Evitare distrazioni
- Goderlo con tutti i sensi

Mangiare in compagnia

- Invitare altri per il pasto
- Pasto al ristorante
- Tavolata nel comune
- cucinare insieme
- Cercare compagnia per i pasti



Ulteriori informazioni:

www.sge-ssn.ch/documentazione

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

© Società svizzera di nutrizione SSN, 2020



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

Con l'amichevole sostegno di



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

