



**Pasti equilibrati  
e piacevoli**

# Pasti equilibrati



# 3 componenti

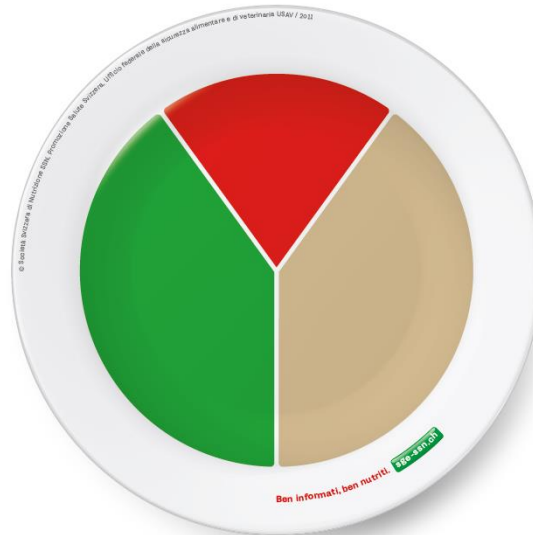


Verdura e frutta

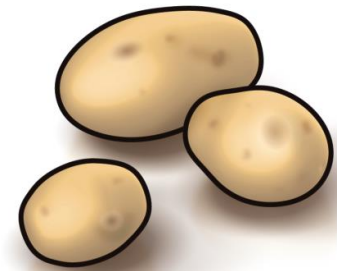
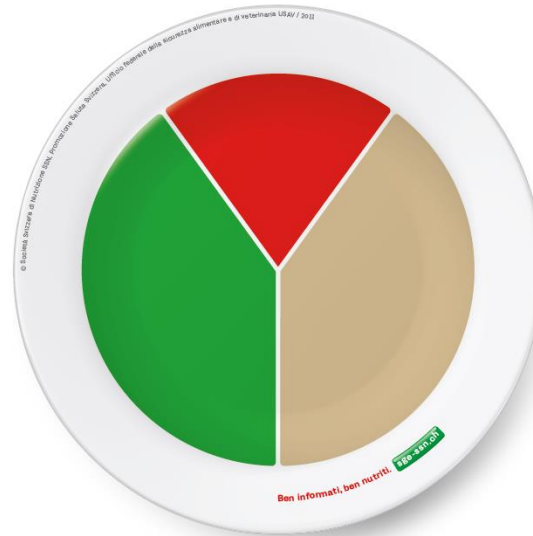
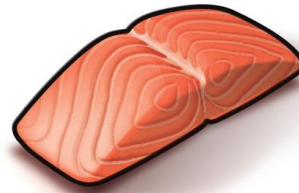
pane, fiocchi, pasta, polenta,  
patate, riso, leguminose

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

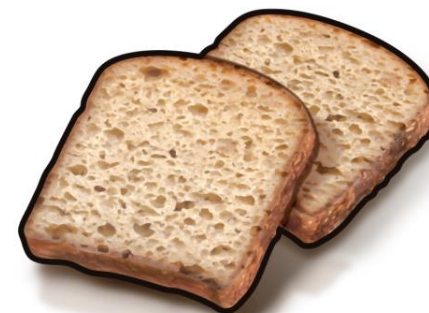
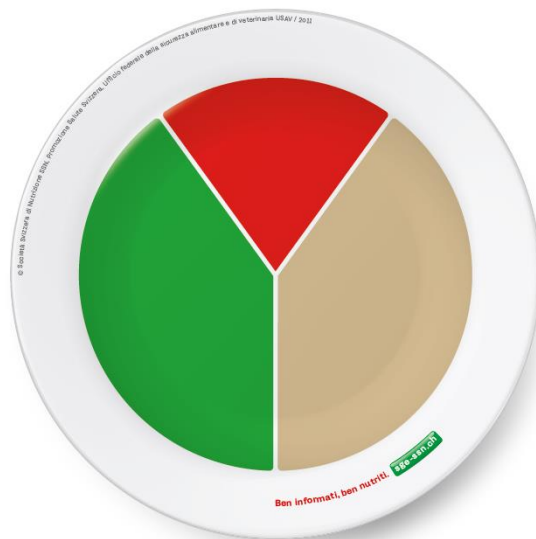
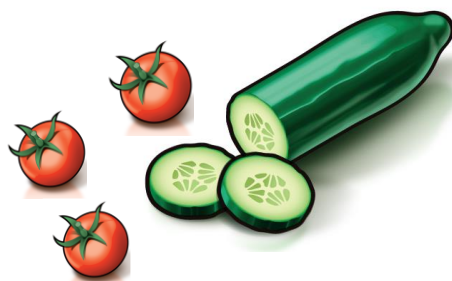
# Esempio: colazione



# 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



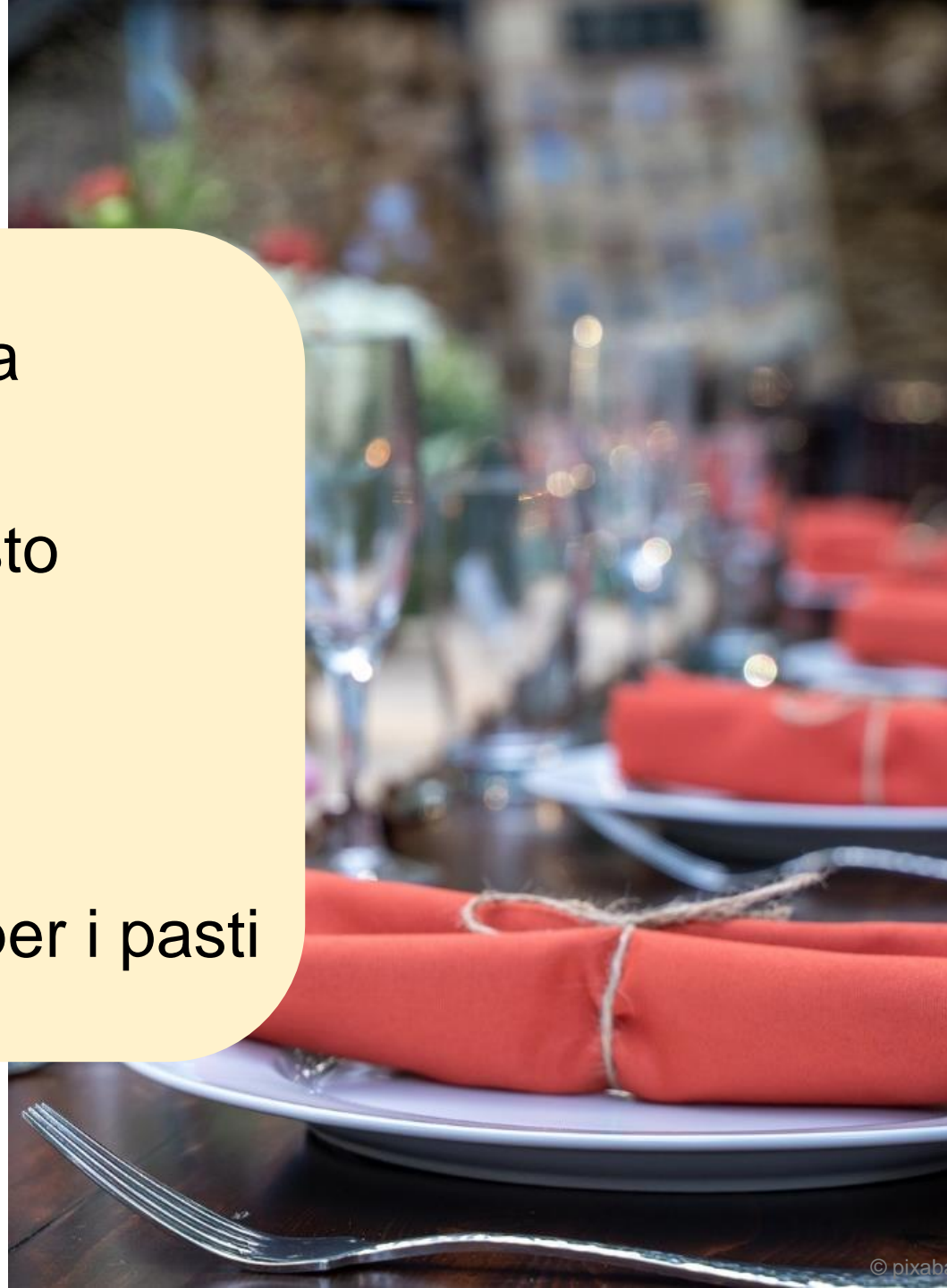


## Mangiare con piacere

- 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](http://www.sge-ssn.ch/documentazione)

[www.sge-ssn.ch/adulti-in-eta-avanzata/](http://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

