

La piramide alimentare

Mangiare in modo sano è semplice



La piramide alimentare

Passo a passo verso un'alimentazione sana

La piramide alimentare ti aiuta a comporre i pasti in modo sano ed equilibrato. Alla base di tutto stanno la frutta e la verdura: sono questi gli alimenti che bisognerebbe mangiare in maggior quantità. Anche i legumi, le patate e i cereali costituiscono una parte importante della piramide. Per un'alimentazione equilibrata occorrono infine, ma in minor misura, cibi ricchi di proteine animali e vegetali, così come burro, olio e noci.

Dolciumi, salatini, cibi fritti e alcol*

1 piccola porzione per la gioia del palato

**L'alcol non è adatto ai bambini, agli adolescenti e alle donne incinte o che allattano.*

Burro, olio, noci e semi

2 cucchiaini di burro, 2 cucchiaini di olio e 1 porzione di noci o semi

Latte, latticini e formaggio

3 porzioni, ad es. un bicchiere di latte, un vasetto di yogurt e un pezzo di formaggio

Carne, pesce e uova

1 porzione

Legumi, patate e prodotti a base di cereali

3 porzioni

Frutta e bacche

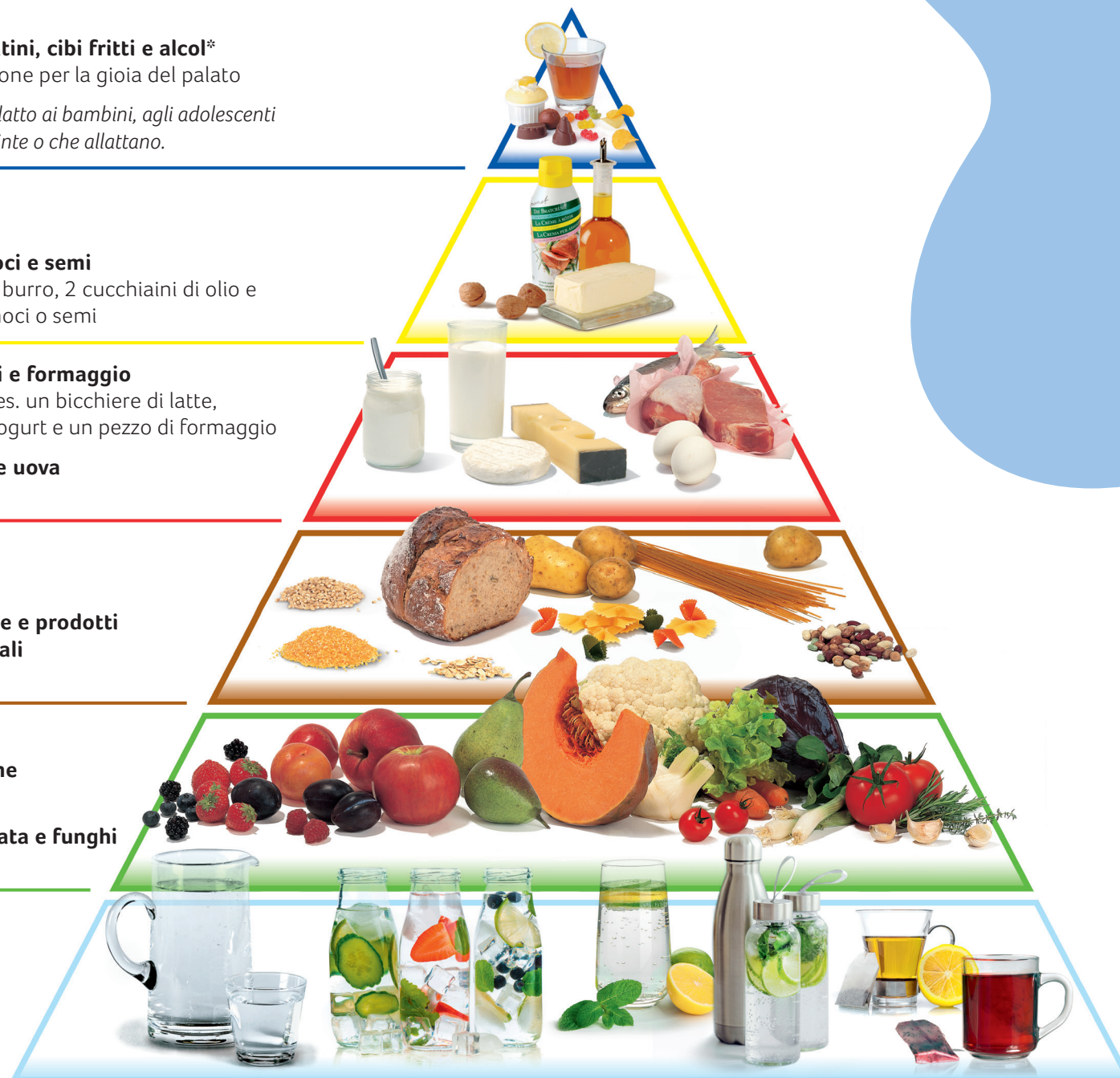
2 porzioni

Verdura, insalata e funghi

3 porzioni

Bevande non edulcorate

Da 1 a 2 litri



Porzioni quotidiane raccomandate

Bevande non edulcorate

Porzioni raccomandate: da 1 a 2 l di acqua, acqua minerale, oppure infusioni di erbe, fiori o frutta. Per variare, succhi di frutta o di verdura diluiti (tre o quattro parti di acqua e una di succo).

Frutta e bacche

Porzioni raccomandate: due. Una porzione corrisponde a una manciata o ad almeno 120 g. Preferire frutta a basso tenore di zucchero (ad es. bacche, mele, pere, albicocche). La frutta ricca di zucchero (ad es. banane, ciliegie, uva) andrebbe mangiata di tanto in tanto, ma non tutti i giorni. Preferire frutta locale e di stagione.

Verdura, insalata e funghi

Porzioni raccomandate: tre. Una porzione corrisponde a una manciata o ad almeno 120 g. Preferire prodotti locali e di stagione. Scegliere metodi di cottura delicati.

Legumi, patate e prodotti a base di cereali

Porzioni raccomandate: tre. Una porzione corrisponde a una manciata in forma preparata. Preferire prodotti integrali per almeno due porzioni su tre. Mangiare legumi almeno una volta la settimana.

Latte, latticini e formaggio

Porzioni raccomandate: tre. Una porzione corrisponde a 2 dl di latte/latticello, 180 g di yogurt, 40 g di formaggio a pasta dura, 60 g di formaggio a pasta molle, 200 g di formaggio fresco (ad es. quark/cottage cheese). Preferire i latticini senza aggiunta di zuccheri e prodotti localmente.

Carne, pesce e uova

Porzioni raccomandate: una. Una porzione corrisponde a 100 – 120 g (peso crudo) di carne, pollame, pesce, tofu, seitan, a due o tre uova o a una quarta porzione di latte. Per motivi ecologici, preferire prodotti svizzeri e non escludere alcun taglio di carne.

Burro, olio, noci e semi

Porzioni raccomandate: un cucchiaino di burro, un cucchiaino di olio e una porzione (20 – 30 g) di noci o semi. Preferire il burro e l'olio di colza, ossia grassi naturali prodotti localmente. Le noci possono essere sgranocchiate come spuntino, magari assieme a un po' di frutta, oppure aggiunte a un muesli o a un'insalata.

Dolciumi, salatini, cibi fritti e alcol

I dolci, le bevande edulcorate, gli snack salati, i cibi fritti e le bevande alcoliche vanno gustati con moderazione. L'alcol non è adatto ai bambini, agli adolescenti e alle donne incinte o che allattano.

Ogni giorno
3 porzioni
di latte e
di latticini.



Mangiare in modo sostenibile fa bene

Per una vita equilibrata occorre un'alimentazione buona e sana. Se desideri anche seguire i principi della sostenibilità, vale la pena guardare un po' oltre il tuo piatto, ad esempio prestando attenzione alla provenienza del cibo che mangi, ma anche al modo in cui esso viene prodotto e trasportato. Sai che circa un terzo dell'inquinamento ambientale globale è dovuto alla nostra alimentazione? Ecco perché è così importante riflettere su come ci nutriamo oggi e ci nutriremo domani. Alimentarsi in modo sostenibile significa ridurre la propria impronta ecologica cercando, in questo modo, di proteggere l'ambiente.



Consigli per un'alimentazione sostenibile

Bevande non edulcorate

1. Bevi soprattutto acqua di rubinetto. In Svizzera è potabile ovunque, è di buona qualità ed è assolutamente conveniente. Se occorre, utilizza un filtro.
2. Evita nel limite del possibile le bevande vendute in bottiglie di PET e di vetro oppure in lattine di alluminio. Evita anche le bottiglie di piccole dimensioni. Abituati a utilizzare una borraccia.
3. Se desideri comunque acquistare acqua minerale, dai la preferenza a quella svizzera e smaltisci la bottiglia in modo corretto.
4. Acquista tisane di produzione locale.
5. Non gettare l'acqua che resta nelle bottiglie, ma riutilizzala (ad es. per annaffiare).



Frutta, bacche, verdura, insalata e funghi

1. Acquista frutta e verdura di produzione locale. Approfitta dei bei momenti che può riservare il mercato settimanale della frutta e della verdura o la spesa in fattoria.
2. Acquista frutta e verdura fresche solo quando sono effettivamente di stagione in Svizzera. Se prodotte nel rispetto dei cicli naturali, il loro impatto ambientale è minore.
3. Quando lavi e sbucci la frutta o la verdura getta solo lo stretto indispensabile e se possibile nel compostaggio.
4. Non gettare mai la frutta e la verdura, perché possono essere riutilizzate (ad es. per puree, minestre, piatti al forno o salse).
5. Quando cuoci verdure al vapore cerca di utilizzare solo la quantità di acqua strettamente indispensabile. Oppure ricorri a metodi di cottura che integrino l'acqua nel cibo e ti permettano di non gettarla (ad es. uno stufato).



Legumi, patate e prodotti a base di cereali

1. Per rendere commestibili gli alimenti che contengono amido occorre trasformarli. Già al momento dell'acquisto, controlla che le materie prime siano state lavorate in modo ecologico. Lo stesso vale anche per i metodi di cottura a casa.
2. Quando acquisti patate o patate dolci, dai la preferenza alla produzione locale. Si possono cucinare in moltissimi modi, c'è solo l'imbarazzo della scelta.
3. Dai la preferenza, nel limite del possibile, a cereali e a farine di produzione locale.
4. Dai la preferenza a legumi (ad es. lenticchie), a cereali e pseudocereali (ad es. quinoa) coltivati in Svizzera.
5. Prepara tu i tuoi piatti a base di patate, cereali e legumi. Evita i cibi pronti o semipronti, la cui produzione consuma molte risorse, sia nella fase di lavorazione della materia prima, sia nelle fasi di confezionamento, trasporto e stoccaggio.
6. Conserva gli avanzi in frigorifero: torneranno buoni per preparare altri piatti (ad es. insalate, bowl, minestre o gratin).

Il marchio
Suisse Garantie ti
aiuta a fare le
scelte giuste.



Latte, latticini e formaggio

1. Dai la preferenza al latte e ai latticini prodotti in Svizzera. La legislazione federale – molto severa per quanto concerne i metodi di allevamento, l'impiego di foraggio indigeno e i sistemi di stabulazione degli animali – fa della produzione lattiera svizzera di gran lunga la migliore d'Europa.
2. Dai la preferenza ai prodotti «nature», ossia senza l'aggiunta di ingredienti che ne modificano il sapore e il colore. La loro produzione è meno energivora e in questo modo consumi anche meno zucchero e meno additivi.
3. I recipienti per una persona e i prodotti da asporto aumentano il volume di rifiuti. Acquista recipienti più grandi e porta con te la porzione necessaria per un pasto in un contenitore o in una tazza con coperchio.

.....
Acquista solo il cibo
di cui hai veramente
bisogno e conservalo
nel modo adatto.
.....



Proteine vegetali

1. Nel limite del possibile, dai la preferenza a proteine vegetali coltivate localmente.
2. Tra i prodotti lavorati, dai la preferenza a quelli più naturali. I prodotti lavorati, infatti, contengono sovente molti additivi e molti grassi.



Carne, pesce e uova

1. La carne e il pollame vanno consumati con moderazione: due o tre porzioni la settimana sono sufficienti.
2. Utilizza tutte le parti dell'animale: è più ecologico e rende anche la cucina più variata.
3. Dai la preferenza al pesce pescato in Svizzera nel rispetto della sostenibilità, che è altrettanto nutriente quanto il pesce di mare. Evita di acquistare pesce di mare in via di estinzione. Il pesce d'allevamento, la cui produzione è molto energivora, va consumato con moderazione.
4. Dai la preferenza a uova svizzere da allevamento all'aperto.
5. L'acqua nella quale hai cotto le uova sode può, una volta fredda, essere riutilizzata per annaffiare.



Burro, olio, noci e semi

1. Quali fonti di grassi, dai la preferenza al burro e all'olio di colza prodotti in Svizzera con materia prima locale.
2. Rinuncia nel limite del possibile a alimenti importati (ad es. avocado, mandorle, anacardi, olio di cocco e grasso di cocco), poiché provengono sovente da monoculture dove lo spreco d'acqua è all'ordine del giorno e percorrono lunghi tragitti prima di arrivare in Svizzera.
3. Evita gli alimenti che contengono olio di palma o grasso di palma.
4. Se sistemi le bottiglie in un luogo buio e a temperatura ambiente, l'olio si conserverà meglio.



Dolciumi, salatini, cibi fritti e alcol

1. Prepara con le tue mani i dolci e i dessert, così saprai sempre da dove provengono gli ingredienti e le materie prime.
2. Dai la preferenza a zucchero, sale e alcol prodotti in Svizzera.
3. Per preparare dessert, dolci e stuzzichini utilizza latticini prodotti in Svizzera.
4. Quando acquisti dolciumi e salatini, verifica la provenienza delle materie prime (ad es. cioccolato a base di latte svizzero, biscotti a base di burro svizzero, chips a base di patate svizzere).
5. Evita il cibo fritto, poiché l'olio utilizzato per prepararlo viene poi gettato, ed è uno spreco. Se frighi a casa, consegna l'olio esausto in una stazione di smaltimento per rifiuti speciali.



Con un po' di movimento va tutto meglio

Oltre a un'alimentazione corretta, per vivere in modo sano occorre praticare un'attività fisica sufficiente, ossia un esercizio quotidiano di 30 minuti, preferibilmente all'aria aperta. In questo modo si resta leggeri e in buona salute e ci si sente bene. L'allenamento di resistenza mantiene in forma fisica, mentre l'allenamento di forza aiuta a sviluppare la muscolatura e a bruciare i grassi.

Concedersi un po' di tranquillità

Prendersi regolarmente pause di riposo per rilassarsi e ritrovare energia è importante, così come dormire bene e a sufficienza. La mancanza di sonno e lo stress inducono squilibri ormonali che, a loro volta, stimolano l'appetito, provocano picchi di fame incontrollabile e portano a un sovrappeso. Chi è sovente sotto stress o poco riposato corre un rischio maggiore di soffrire di disturbi fisici e psicologici.





Informazioni su un'alimentazione sana e sostenibile, tante ricette e interessanti consigli per la vita quotidiana su www.swissmilk.ch
Oppure accedi con il codice QR.
Le informazioni sono in tedesco e in francese.

141119|12/21

stampato in
svizzera

Produttori Svizzeri di Latte PSL
Swissmilk
Alimentazione e cucina

Weststrasse 10
CH-3000 Berna 6

Telefono +41 31 359 57 28
marketing@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

© swissmilk 2021



swissmilk

Svizzera. Naturalmente.