

La piramide alimentare

Mangiare in modo sano è semplice



La piramide alimentare

Dolciumi, salatini, cibi fritti e alcol*

1 piccola porzione per la gioia del palato

**non per bambini, giovani e 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 pezzetto di formaggio

Carne, pesce e uova

1 porzione

Legumi, patate e prodotti a base di cereali

3 porzioni

Frutta e bacche

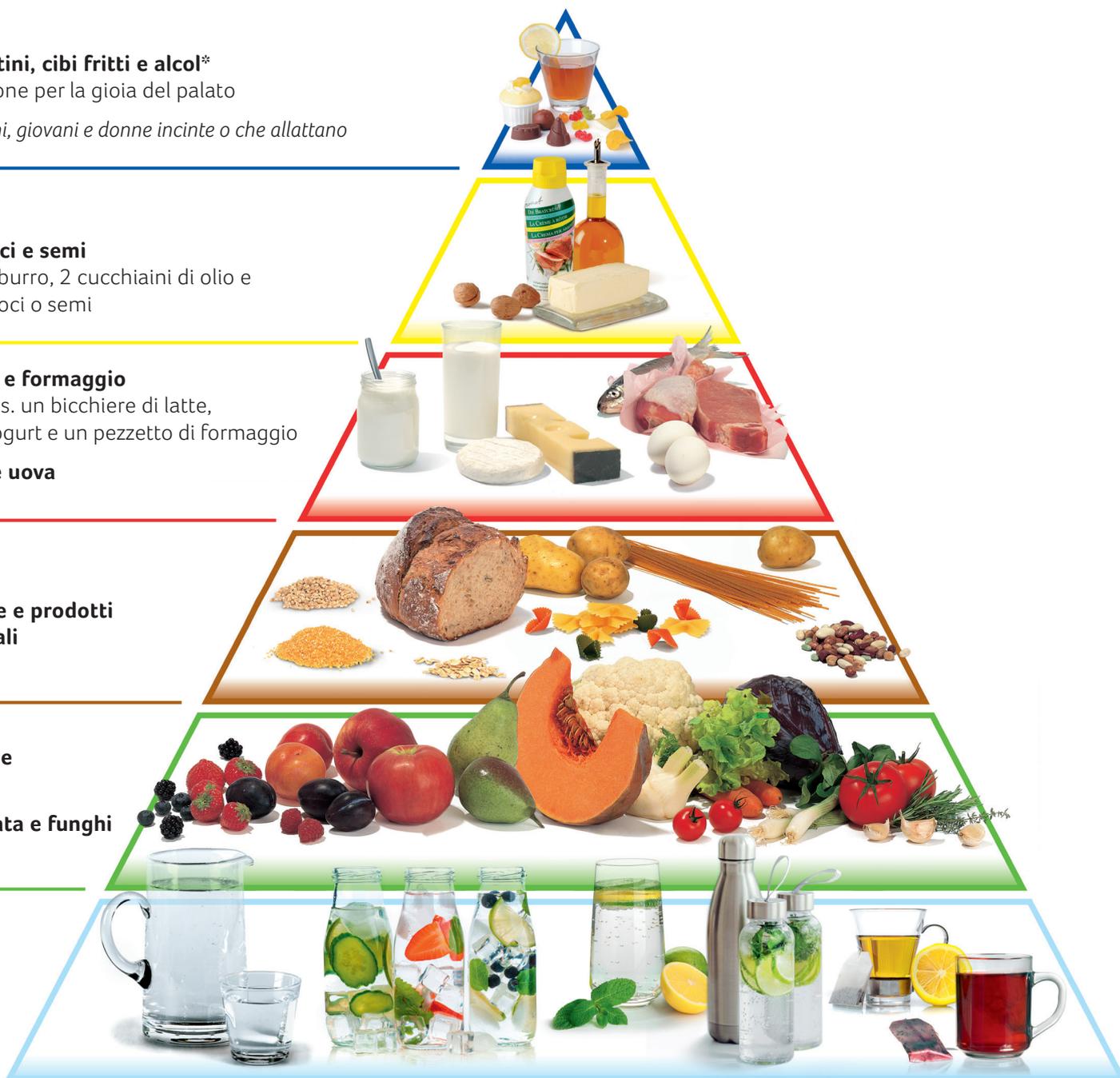
2 porzioni

Verdura, insalata e funghi

3 porzioni

Bevande non edulcorate

Da 1 a 2 litri



Porzioni quotidiane raccomandate

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.

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 e 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.

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 o 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 lordo) di carne, pollame, pesce, tofu, seitan, a due o tre uova oppure a una quarta porzione di latte. Per motivi ecologici, preferire prodotti svizzeri e non escludere alcun taglio di carne.

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.

Frutta e bacche

Porzioni raccomandate: due. Una porzione corrisponde a una manciata o a 120 g. Preferire frutta a basso tenore di zucchero (ad es. bacche, mele, pere e albicocche). Evitare di mangiare quotidianamente varietà ricche di zucchero quali banane, ciliegie e uva. 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.

Bevande non edulcorate

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

Si raccomandano 3 porzioni quotidiane di latte e latticini.



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 fisico quotidiano di 30 minuti, preferibilmente all'aria aperta. In questo modo si conserva un peso più leggero e, allo stesso tempo, ci si sente bene e si migliora il proprio stato di salute. 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. Infatti, 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.

Per saperne di più

Su www.swissmilk.ch troverete suggerimenti per un'alimentazione sana e buone idee per la vita quotidiana.

A cura di:

Produttori Svizzeri di Latte PSL
Swissmilk
Alimentazione e gastronomia
Weststrasse 10
casella postale
3000 Berna 6

Telefono 031 359 57 28
marketing@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Svizzera. Naturalmente.



swissmilk