

# MANGIARE BENE OGGI PER RIPARTIRE PIÙ SANI DOMANI



## IL GIUSTO RITMO

Pianifica la tua giornata alimentare, programmando in maniera regolare **tre pasti principali leggeri** (colazione, pranzo e cena) e **uno o due spuntini**, a base di yogurt oppure frutta fresca, frutta secca non salata o zuccherata (ad esempio mandorle o noci) o, ancora, verdure di stagione (ad esempio carote e/o cetrioli).



## LISTA DELLA SPESA

Pianifica il menu settimanale prima di andare a fare la spesa, per ottimizzare i tempi e ridurre la necessità di uscire per gli acquisti alimentari. Limita il consumo di alimenti come prodotti pronti, snack dolci e salati e bibite gassate e zuccherine, prediligendo gli alimenti vegetali, come i cereali, i legumi, la frutta e la verdura. Ricorda che un uso corretto e consapevole del congelatore non altera il valore nutritivo ed il gusto degli alimenti.

## MOVIMENTO ED ATTIVITÀ FISICA

Sono tante le attività che si possono svolgere a casa per mantenere abitudini sane e gestire lo stress e le emozioni negative. A parte le numerose applicazioni per lo smartphone e le piattaforme in rete che permettono di fare un po' di movimento anche quando costretti a casa, non dimentichiamo le faccende domestiche, da fare anche a ritmo di musica, il ballo, il giardinaggio (per chi ha un giardino, un balcone o un terrazzo) e, ultimo ma non ultimo, il gioco in compagnia dei bambini.

## NUTRIAMO LE EMOZIONI

Condividere i pasti con i propri cari è importante ed utile per rendere più piacevoli le giornate, godendo del *tempo ritrovato* e di una atmosfera familiare nuova. Quando possibile, si può mangiare tutti insieme in balcone, terrazza o giardino. Ricorda che una sana alimentazione è importante per il benessere del corpo e della mente.

## PREPARA PASTI SEMPLICI ED EQUILIBRATI

Più tempo a casa significa anche più tempo a disposizione da dedicare alla cucina ed alla sana alimentazione, senza rinunciare a gusto e piacere in tavola. Per evitare di appesantire troppo il pranzo o la cena, puoi preparare piatti unici, composti da una porzione di cereali o tuberi (pasta, farro, pane, orzo, riso, patate) ed una porzione di alimenti proteici (legumi, uova, pesce, carne, formaggi, quinoa), da accompagnare con verdure e condire con grassi di buona qualità, come quelli dell'olio extravergine d'oliva. Ricorda che le pietanze poco elaborate, a base di verdure ed alimenti di origine vegetale, hanno un alto potere saziante ed un apporto energetico ridotto.

## MAI DIMENTICARE L'ACQUA!

Bevi acqua durante tutta la giornata, a piccoli sorsi. Puoi consumare anche tisane o centrifugati di frutta e/o verdura di stagione, evitando - sempre - di aggiungere lo zucchero, per gustarne appieno i sapori.

## MANTIENITI IN FORMA

Tieni sotto controllo il tuo peso, per evitare spiacevoli sorprese. È consigliabile pesarsi una volta alla settimana, preferibilmente nello stesso giorno e con le stesse modalità, ricordando che le piccole oscillazioni del peso sono normali ed accettabili.

## TUTTI IN CUCINA

Dai spazio alla creatività, coinvolgendo i bambini nella preparazione di gustosi piatti a base di verdure e legumi oppure preparando a casa pane o pasta. È un modo per trasmettere la passione per la cucina ai più piccoli e condividere del tempo in famiglia.

