

10 suggerimenti

Serie di Educazione Alimentare

Scegli sano

10 suggerimenti per un grande piatto



Scegliere l'alimentazione per una vita sana è semplice: basta usare questi 10 suggerimenti. Usa le idee di questo elenco per *bilanciare le calorie*, scegliere i cibi da *mangiare più spesso* e ridurre i cibi da *mangiare meno spesso*.

1 bilancia le calorie

Scoprire di quante calorie hai bisogno ogni giorno è il primo passo per gestire il tuo peso. Visita il sito www.ChooseMyPlate.gov per scoprire il tuo livello calorico. Anche l'attività fisica aiuta a bilanciare le calorie.

2 gusta i tuoi piatti, ma mangia meno

Mangia lentamente per gustare pienamente il cibo mentre lo mangi. Mangiare troppo velocemente o quando la tua attenzione è diretta altrove può portare ad assumere troppe calorie. Presta attenzione ai segnali associati al senso di fame e sazietà prima, durante e dopo i pasti. Usali per riconoscere quando mangiare e quando hai mangiato a sufficienza.



3 evita le porzioni eccessive

Usa piatti, scodelle e bicchieri più piccoli. Misura il cibo prima di mangiarlo. Quando mangi fuori, ordina un piatto più piccolo, dividilo con qualcun'altro o portatene un po' a casa.

4 cibi da mangiare più spesso

Mangia più verdura, frutta, cereali integrali e latte e latticini senza grassi o scremati. Questi cibi hanno gli elementi nutritivi di cui hai bisogno, compreso potassio, calcio, vitamina D e fibre. Fanne gli elementi base di pasti e spuntini.



5 riempi il tuo piatto con frutta e verdura

Per i pasti scegli verdure di colore rosso, arancione e verde scuro, come i pomodori, le patate dolci e i broccoli, insieme ad altri ortaggi. Aggiungi frutta ai pasti, integrandola nelle portate principali, come contorno o come dolce.

6 passa al latte scremato o parzialmente scremato (1%)

Hanno la stessa quantità di calcio e degli altri elementi nutritivi essenziali del latte intero, ma meno calorie e meno grassi saturi.



7 metà dei cereali devono essere cereali integrali

Per mangiare più cereali integrali, sostituisci il prodotto integrale al prodotto raffinato: ad esempio, mangia pane integrale invece di pane bianco o riso integrale invece di riso bianco.

8 cibi da mangiare meno spesso

Riduci i cibi con contenuto elevato di grassi solidi, zuccheri aggiunti e sale. Fra questi vi sono dolci, biscotti, gelato, caramelle, bevande zuccherate, pizza e carni grasse come le costine di maiale, le salsicce, la pancetta e gli hot dog. Mangia questi cibi occasionalmente e non quotidianamente.

9 controlla il contenuto di sodio

Usa l'etichetta nutrizionale per scegliere le varietà di alimenti, come minestre, pane e cibi congelati, che hanno un basso contenuto di sodio. Scegli cibi in scatola con etichette "a basso contenuto di sodio" o "senza sale".



10 bevi acqua invece di bevande zuccherate

Diminuisci le calorie bevendo acqua o bibite senza zucchero. Le bevande gassate, le bevande energetiche e le bevande per gli sportivi sono una delle fonti principali di zuccheri aggiunti e di calorie nell'alimentazione degli americani.