



3

**REGOLE**

*per una sana alimentazione*





**VARIA SPESSO**  
*le tue scelte a tavola*

- *Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternandoli nei vari pasti della giornata.*
- *Per approfondimenti consulta il documento SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) “Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana”, revisione 2012.*



2

**CONSIGLI**  
*speciali*



## GRAVIDANZA

- *In gravidanza evita aumenti eccessivi di peso e fai attenzione a coprire i tuoi aumentati fabbisogni in proteine, calcio, ferro, folati e acqua: consuma quindi abitualmente pesce, carni magre, uova, latte e derivati e un'ampia varietà di ortaggi e frutta.*
- *In particolare, durante tutta l'età fertile, abbi cura che la tua assunzione di folati copra i tuoi bisogni. In questo modo ridurrai il rischio di alterazioni del tubo neurale (spina bifida) nel feto.*
- *In gravidanza evita i cibi di origine animale crudi o poco cotti e non assumere bevande alcoliche.*
- *Non scongelare gli alimenti di origine animale a temperatura ambiente. Se non li puoi cucinare direttamente, riponili in anticipo in frigorifero o mettili a scongelare nel microonde.*
- *Evita il contatto nel frigorifero tra alimenti diversi, conservando gli avanzi in contenitori chiusi, le uova nel loro contenitore d'origine, ecc.*
- *Durante l'allattamento le tue necessità nutritive sono perfino superiori a quelle della gravidanza: un'alimentazione variata, ricca di acqua, vegetali freschi, pesce, latte e derivati, ti aiuterà a star bene e a produrre un latte del tutto adatto alle esigenze del neonato.*
- *Nel periodo dell'allattamento evita quegli alimenti che possono conferire odori o sapori sgraditi al tuo latte o scatenare nel lattante manifestazioni di tipo allergico.*
- *Evita le bevande alcoliche e usa con cautela i prodotti contenenti sostanze nervine (caffè, tè, cacao, bevande a base di cola, ecc.).*

## BAMBINI E RAGAZZI IN ETÀ SCOLARE

- *Consuma la prima colazione, suddividi opportunamente la tua alimentazione nel corso della giornata e scegli più frequentemente ortaggi e frutta.*
- *Evita di eccedere nel consumo di alimenti dolci e di bevande gassate, e di concederti con troppa frequenza i piatti tipici del fast-food all'americana.*
- *Dedica almeno 1 ora al giorno all'attività fisica e al movimento (camminare, giocare all'aperto, ecc.).*



## ANZIANI

- *Sforzati di consumare sistematicamente una dieta variata e appetibile.*
- *Evita il ricorso troppo frequente a pasti freddi, piatti precucinati o riscaldati.*
- *Scegli gli alimenti sulla base delle condizioni del tuo apparato masticatorio, anche per facilitare i processi digestivi che nell'anziano sono meno efficienti e preparali in modo adeguato come ad esempio: tritare le carni, grattugiare o schiacciare frutta ben matura, preparare minestre, purea e frullati, scegliere un pane morbido o ammorbidirlo in un liquido, ecc.*
- *Evita pasti pesanti e fraziona l'alimentazione in più occasioni nell'arco della giornata.*
- *Fai una buona prima colazione comprendente anche latte o yogurt.*
- *Conserva un peso corporeo accettabile, continuando a mantenere, se possibile, un buon livello di attività motoria ed evitando di abusare di condimenti grassi e di dolci.*
- *Riduci i grassi animali, scegli frequentemente il pesce e le carni alternative (pollo, tacchino, coniglio, ecc.), non esagerare con i formaggi.*
- *Consuma spesso legumi, frutta e ortaggi freschi.*
- *Non eccedere con il consumo di bevande alcoliche e con l'aggiunta del sale da cucina.*



**CIBO IN SICUREZZA**

*dipende anche da te*



- *Varia le scelte di alimenti, anche per ridurre i rischi di ingerire in modo ripetuto sostanze estranee presenti negli alimenti, che possono essere dannose.*
- *In particolare, per anziani, lattanti, bambini e donne in stato di gravidanza, è necessario evitare del tutto il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti, quali ad esempio: uova poco cotte o salse a base di uova crude (zabaione, maionese fatta in casa), carne al sangue, pesce crudo, frutti di mare crudi.*
- *Fai attenzione alle conserve casalinghe (specie sott'olio o in salamoia). Devono essere preparate rispettando scrupolose norme igieniche. Non assaggiare mai una conserva sospetta.*
- *Non lasciare raffreddare un alimento già cotto fuori dal frigorifero troppo a lungo e senza coprirlo. Andrebbe messo in frigorifero al massimo entro due ore dalla cottura (un'ora d'estate). Quando utilizzi avanzi, riscaldali fino a che non siano molto caldi anche al loro interno.*



- *Non scongelare gli alimenti di origine animale a temperatura ambiente. Se non li puoi cucinare direttamente, riponili in anticipo in frigorifero o mettili a scongelare nel microonde.*
- *Non avere un'eccessiva fiducia nella capacità del frigorifero di conservare troppo a lungo i tuoi cibi: non svolge nessun azione di bonifica e non conservare in eterno gli alimenti.*
- *Evita il contatto nel frigorifero tra alimenti diversi, conservando gli avanzi in contenitori chiusi.*

*I contenuti di questo opuscolo sono tratti da “Linee guida per una sana alimentazione italiana” (ed. 2003), a cura di Ministero delle Politiche Agricole e Forestali e INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione).*

