

MANGIARE SANO NON COSTA TROPPO



Quando si parla di corretta alimentazione si sente spesso dire che mangiare sano costa troppo.

In realtà, la dieta sana può diventare costosa se mancano informazioni di educazione alimentare.

Se invece si posseggono le adeguate conoscenze nutrizionali, è possibile contenere la spesa senza però penalizzare i principi di una corretta alimentazione. Si possono acquistare cibi che costano “meno” ma “valgono di più” e, soprattutto, nelle quantità adeguate.

La corretta alimentazione è correlata alla qualità e alla quantità degli alimenti che assumiamo ogni giorno. Questi due aspetti devono guidarci nelle scelte di ogni giorno.

Perché è importante seguire nelle varie fasi della vita una corretta alimentazione?

Perché aiuta a mantenersi in salute e contribuisce a:

- **evitare carenze** nutrizionali;
- **fornire adeguate riserve di energia** e nutrienti per il mantenimento delle funzioni dell'organismo;
- **prevenire malattie croniche** non trasmissibili (ad esempio diabete, ipertensione, tumori, malattie cardiovascolari, ecc.) favorite dall'eccesso di peso.

MANGIARE SANO
SIGNIFICA INVESTIRE
IN SALUTE



ATTENZIONE ALLA QUALITÀ DEGLI ALIMENTI CHE MANGIAMO!



Diversifichiamo i nostri menù quotidiani: ne guadagnerà il nostro portafoglio, ma soprattutto la nostra salute.

> Alterna gli alimenti

È importante conoscere i diversi gruppi di alimenti, ciò ti permette di variare la tua alimentazione con la possibilità di scegliere cibi meno cari. Un esempio? Alterna la carne e il pesce con uova e formaggi, oppure con i legumi associati ai cereali: assumi proteine a elevato valore biologico, ma nello stesso tempo riduci i costi.

> Se hai tempo fai da te

Il mercato offre una vasta gamma di cibi già lavati, tagliati e pronti per la cottura. Ti consentono di ridurre i tempi, ma il costo rispetto all'alimento non lavorato è maggiore. Organizzati e prepara tu i pasti, potrai risparmiare!

DIETA MONOTONA

Un'alimentazione monotona, basata sempre sugli stessi alimenti, può portare a carenze e/o squilibri e favorire l'insorgere di malattie serie. Ogni giorno/settimana devono essere assunti cibi tenendo conto dei diversi gruppi alimentari: cereali e tuberi, frutta e ortaggi, carne pesce e uova, latte e derivati, grassi da condimento.



DIETA VARIA

È importante adottare una dieta completa, varia e bilanciata nella quale ciascun alimento concorra con le specifiche proprietà nutritive a garantire un apporto completo di tutte le sostanze necessarie al buon funzionamento dell'organismo.



> Acquista la freschezza

Cerca la frutta e la verdura di stagione, preferendo quella di provenienza della tua regione: guadagni in freschezza e riduci i costi!

> Confronta i prezzi

Confronta sempre i diversi prodotti prima di acquistarli, tenendo conto del rapporto tra prezzo e quantità. Approfitta delle offerte e cerca il miglior prezzo.

> Cucina una volta e mangia tutta la settimana

Prepara una serie di piatti nel tempo libero. Puoi congelarli nei singoli contenitori e usarli comodamente per tutta la settimana.

ATTENZIONE ALLA QUANTITÀ DEGLI ALIMENTI CHE ACQUISTIAMO!



Pianifichiamo i nostri acquisti alimentari in base alle reali esigenze di consumo. Ne guadagnerà il nostro portafoglio ma soprattutto la nostra salute.

- > **Adegua la quantità degli alimenti assunti al tuo stile di vita e al consumo calorico** (se hai dubbi chiedi consiglio al tuo medico)
- > **Pianifica i tuoi acquisti prima di fare la spesa, secondo un budget stabilito**
Ricorda di controllare gli alimenti che già possiedi e fai una lista di quelli di cui hai bisogno.
Compra i prodotti alimentari in base al reale consumo.
Evita di entrare nel supermercato affamato, rischi di acquistare più del necessario: il tuo carrello si sentirà più “leggero”!
- > **Cucina calcolando le porzioni**
Se le quantità sono appropriate non ci dovrebbero essere avanzi.
Se ci sono, impara a riutilizzarli
- > **Utilizza gli avanzi con fantasia**
Ricorda, buttare via il cibo significa buttare via soldi!
- > **Conserva in modo corretto e sicuro gli alimenti**
per evitare che si danneggino

> Leggi bene l'etichetta, in particolare le indicazioni sulla durata dei prodotti

Spesso, cibo e bevande vengono gettati via perché è stata superata la data apposta sull'etichetta oppure perché non è interpretato correttamente quanto indicato sulla confezione

> “da consumarsi entro” è il limite oltre il quale il prodotto non va consumato

> “da consumarsi preferibilmente entro” indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come sapore e odore ma può essere ancora consumato, in tempi brevi, senza rischi per la salute

SPRECO

L'acquisto eccessivo di alimenti rispetto al reale consumo, la sovrabbondanza di cibo cucinato ma non consumato favoriscono il fenomeno dello spreco.

Si stima che in casa vengano sprecati in media:

35% dei prodotti freschi

19% del pane

16% di frutta e verdura

GIUSTA QUANTITÀ

L'offerta ampia e ricca di alimenti nel mercato spesso ci induce ad acquistare più del necessario.

Compriamo e consumiamo più di quanto ci occorra.

Ciò non solo può incidere sulla nostra salute

sbilanciando l'apporto calorico introdotto

rispetto all'effettivo fabbisogno energetico,

ma può impattare negativamente anche

sul nostro portafoglio.



È POSSIBILE MANGIARE SANO AD UN COSTO CONTENUTO



5 proposte di menù per provare!
In ciascuna scheda c'è una colonna
riservata ai costi. Prova a compilarla,
ti aiuterà a compiere
scelte consapevoli e più appropriate.

Sono stati elaborati a titolo esemplificativo 5 menù
differenti modulati in base alle esigenze di una corretta
alimentazione di un adulto (circa 2.000 kcal al giorno).
Questi menù non sono una prescrizione di ciò che si deve
mangiare, ma rappresentano una sorta di **guida orientativa**
per mettere in pratica i principi di una **dieta sana**
con uno sguardo alla spesa.

OBIETTIVO DEI 5 MENÙ

- soddisfare i bisogni nutritivi
- consentire l'adeguata ripartizione degli alimenti nel corso della giornata
- appagare il senso del gusto
- tenere presente i costi



RICORDA!
I BAMBINI NON SONO PICCOLI ADULTI:
PREPARA PORZIONI ADEGUATE
ALLA LORO ETÀ!



MENÙ STANDARD 1

KCAL TOTALI 😊 1.890

VALORI NUTRIZIONALI

Proteine	16%
Grassi	27%
Carboidrati	57%
Fibra	18 gr
Sodio	268 mg



	ALIMENTO	PORZIONE	COSTO
Colazione	Latte	125 ml	
	Biscotti/cereali	30 g	
Spuntino	Frutta	150 g	
	Pasta/riso/cereali con verdura e ortaggi	100 g 50 g	
Pranzo	Carne rossa	150 g	
	Contorno di verdura e ortaggi	200 g	
	Frutta	150 g	
Merenda	Yogurt	125 g	
	Uova	100 g	
Cena	Verdura e ortaggi	200 g	
	Frutta	150 g	
	Pane	100 g	
Condimento	Olio d'oliva	30 g	



MENÙ STANDARD 2

KCAL TOTALI 😊 1.750

VALORI NUTRIZIONALI

Proteine	18%
Grassi	28%
Carboidrati	54%
Fibra	34 gr
Sodio	324 mg



	ALIMENTO	PORZIONE	COSTO
Colazione	Latte	125 ml	
	Biscotti/cereali	30 g	
Spuntino	Frutta	150 g	
	Pasta/riso/cereali con verdura e ortaggi	80 g 50 g	
Pranzo	Contorno di verdura e ortaggi	200 g	
	Frutta	150 g	
	Yogurt	125 g	
Merenda	Pesce	150 g	
	Contorno di verdura e ortaggi	200 g	
	Frutta	150 g	
Cena	Pane	100 g	
	Olio d'oliva	40 g	

I TRE MENÙ "ALTERNATIVI"



I tre menu "alternativi" prevedono la pizza in sostituzione di un pasto a base di carboidrati, un primo piatto a base di pasta e legumi (come fonte di proteine ad alto valore biologico) e un dessert. Presentano una composizione leggermente variata rispetto ai due menu precedenti, pur restando nello stesso range di kcal e di prezzo.

MENÙ ALTERNATIVO 3

KCAL TOTALI 😊 2.069

VALORI NUTRIZIONALI

Proteine	16%
Grassi	33%
Carboidrati	51%
Fibra	18 gr
Sodio	268 mg

	ALIMENTO	PORZIONE	COSTO
Colazione	Latte/yogurt	125 ml	
	Biscotti/cereali	30 g	
Spuntino	Yogurt	125 g	
	Carne bianca	200 g	
Pranzo	Contorno di verdura e ortaggi	150 g	
	Frutta	150 g	
	Pane	100 g	
Merenda	Frutta	150 g	
	Pizza	250 g	
Cena	Frutta	150 g	
	Condimento	Olio d'oliva	40 g



MENÙ ALTERNATIVO 4

KCAL TOTALI 😊 1.850

VALORI NUTRIZIONALI

Proteine	16%
Grassi	36%
Carboidrati	48%
Fibra	41 gr
Sodio	449 mg



	ALIMENTO	PORZIONE	COSTO
Colazione	Latte/yogurt	125 ml	
	Biscotti/cereali	30 g	
Spuntino	Yogurt	125 g	
	Pasta/riso/cereali con legumi	70 g 60 g	
Pranzo	Contorno di verdura e ortaggi	200 g	
	Frutta	150 g	
	Pane	50 g	
Merenda	Frutta	150 g	
	Formaggio fresco	120 g	
Cena	Contorno di verdura e ortaggi	200 g	
	Frutta	150 g	
	Pane	100 g	
Condimento	Olio d'oliva	40 g	



MENÙ ALTERNATIVO 5

KCAL TOTALI 😊 1.700

VALORI NUTRIZIONALI

Proteine	17%
Grassi	34%
Carboidrati	49%
Fibra	31 gr
Sodio	653 mg



	ALIMENTO	PORZIONE	COSTO
Colazione	Latte/yogurt	125 ml	
	Biscotti/cereali	30 g	
Spuntino	Snack/muesli	30 g	
	Patate con tonno	250 g 80 g	
Pranzo	Contorno di verdura e ortaggi	250 g	
	Frutta	150 g	
	Pane	50 g	
Merenda	Frutta	150 g	
	Prosciutto crudo	70 g	
Cena	Contorno di verdura e ortaggi	250 g	
	Frutta	150 g	
	Pane	50 g	
Condimento	Dolce	50 g	
	Olio d'oliva	40 g	



NOTE



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header and image.

NOTE



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.



Ministero della Salute

a cura di
Ministero della Salute

Direzione generale della comunicazione
e dei rapporti europei e internazionali
Ufficio 2

Direzione generale per l'igiene
e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione
Ufficio 5

Finito di stampare nel maggio 2020

www.salute.gov.it

