

# SCEGLI CON GUSTO PER LA SALUTE: CIBO & CORPO MEDIA

PER I RAGAZZI: ISTRUZIONI PER L'USO

## È TEMPO DI GUSTO E FRESCHEZZA



### COMITATO SCIENTIFICO

**DANIELA FORNACIARI**, Agronomo, Referente educazione alimentare e orientamento ai consumi  
Assessorato Agricoltura e Sviluppo Economico – Provincia di Parma – Tel. 0521 931884 – [d.fornaciari@provincia.parma.it](mailto:d.fornaciari@provincia.parma.it)

**MARTA MATTIOLI**, Pediatra Nutrizionista, Coordinatrice Commissione Aziendale per l'Igiene della Nutrizione  
S.I.A.N. Dipartimento di Sanità Pubblica AUSL Parma – Tel. 0521 396043 – [mmattioli@ausl.pr.it](mailto:mmattioli@ausl.pr.it)

**ANNA MARIA GIBIN**, Psicologa Psicoterapeuta, Responsabile Programma Psicopatologico Integrato Disturbi  
del Comportamento Alimentare – Dipartimento Salute Mentale AUSL Parma – Tel. 0521 203411 – [agibin@ausl.pr.it](mailto:agibin@ausl.pr.it)

**ALBERTO ANEDDA**, Medico dello sport, Responsabile del Presidio di Medicina dello Sport AUSL Parma – [anedda@ausl.pr.it](mailto:anedda@ausl.pr.it)

**STEFANO PANTALEONI**, Referente area sostegno alla persona e alla partecipazione studentesca  
Ufficio Scolastico Provinciale di Parma – Tel. 0521 213239 – [stefano.pantaleoni@istruzione.it](mailto:stefano.pantaleoni@istruzione.it)

**FRUTTA SNACK: "PIÙ SALUTE E PIÙ GUSTO NELLE SCUOLE E NEI LUOGHI DI LAVORO".**

# LA FRUTTA E LA VERDURA: QUESTE SCONOSCIUTE...



## >> LO SAI CHE:

se consumi almeno 5 porzioni al giorno, tra frutta e verdura, aiuti il tuo organismo a mantenersi in buona salute

## >> LO SAI CHE:

la frutta e la verdura contengono antiossidanti, vitamine, sali minerali e fibre

## >> LO SAI CHE:

se scegli alimenti con poche calorie e pratici una costante attività fisica, puoi combattere il rischio di obesità e di altre disfunzioni dell'organismo

# COME CONIUGHI: CIBO, GUSTO, PIACERE E CALORIE?

>> Mantieniti vivo, pratica attività fisica costante e pensa al tuo benessere

>> Cibo e pubblicità: apri gli occhi e le orecchie

>> Consuma ogni giorno verdura (2 porzioni) e frutta fresca di stagione (3 porzioni)



>> Scegli grassi da condimento di origine vegetale preferendo olio extravergine d'oliva e soprattutto limita i grassi di origine animale (burro, lardo, strutto, panna) e i grassi idrogenati

>> Consuma cereali tipo pasta, pane, riso e limita il consumo di dolci e di zucchero raffinato

>> Mangia pesce specie di mare almeno 3 volte alla settimana



>> Mangia legumi almeno 2 volte alla settimana



>> Bevi ogni giorno acqua in abbondanza: almeno 6 bicchieri e limita il consumo di bevande gasate e/o zuccherate

>> Aggiungi poco sale nelle preparazioni, meglio se iodato

>> Varia spesso le tue scelte a tavola e sii curioso verso nuovi gusti e sapori



# EVITA LE SORPRESE LEGGI LE ETICHETTE

Quando acquisti un prodotto leggi e osserva:

## >> DATA DI SCADENZA

## >> ETICHETTA NUTRIZIONALE:

gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di quantità presente nel prodotto

## >> MODALITÀ DI CONSERVAZIONE

## >> EVENTUALI LOGHI DI QUALITÀ:

Denominazione D'Origine Protetta (D.O.P.)



Denominazione D'Origine Controllata (D.O.C.)

Indicazione Geografica Protetta (I.G.P.)



Indicazione Geografica Tipica (I.G.T.)

"Senza glutine"



Agricoltura "biologica"



"Equosolidale"

