Pranzo_sano_depliant_fronte.pdf 13-10-2010 13:14:39

SEGUI IL 5

Seguire questi 5 semplici consigli ci aiuta
a migliorare il nostro stile alimentare.
Ricorda di consumare:

1. **cinque pasti al giorno:** tre pasti principali intervallati da due spuntini. Un pasto importante è la prima colazione, con il latte, lo yogurt, cereali e frutta.
2. **almeno cinque bicchieri d'acqua al giorno:** di più se fa caldo, se si pratica sport o in caso di febbre.
3. **almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno:** hanno un ridotto contenuto calorico e ci forniscono acqua, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibra alimentre.
4. **almeno cinque volte al mese pesce e legumi:** il pesce, soprattutto quello azzurro, è ricco di grassi omega3, protettivo contro le principali malattie cardiovascolari, i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre.
5. **almeno cinque colori di frutta e verdura al giorno, ottimo una porzione per colore:**
   - **Rosso**: anguria, arancia rossa, barbabietola rossa, ciliegia, fragola, pomodoro, ravanello.
   - **Giallo-arancio**: albicocca, arancia, carota, clementina, kaki, limone, mandarino, melone, nespola, peperone, pesca, zucca, pompelmo.
   - **Verde**: asparagi, basilico, bieta, broccoletti, broccoli, carciofo, cavolo broccolo e cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cime di rapa, kiwi indivia, lattuga, prezzemolo, rucola, spinaci, uva e zucchina.
   - **Blu-viola**: fichi, frutti di bosco come mirtilli, lamponi, more e ribes, melanzane, prugne, radicchio rosso, cavolo nero, uva nera.
   - **Bianco**: aglio, porri, cavolfiore, cipolle, finocchi, funghi, mele, pere.

Regione Toscana
Diritti Valori Innovazione

Progetto previsto dal programma
"Guadagnare salute in Toscana – rendere facili le scelte salutari",
realizzato in collaborazione con:
Aziende Usl Toscane
Fipe Confcommercio Toscana
Fiepet Confesercenti
Unioncamere Toscana
Comitato Regionale Consumatori Utenti
Centro Tecnico per il Consumo

Con il contributo di: FONDAZIONE MONTE DEI PASCHI DI SIENA

Cerca l'elenco dei ristoratori su
www.regione.toscana.it/pranzosanofuoricasa
Segui il cuore per vivere in salute

Regione Toscana
Diritti Valori Innovazione

PRANZO SANO FUORI CASA

PAT. Piramide Alimentare Toscana

**PRANZO SANO,
STARE BENE E IN FORMA
SENZA RINUNCIARE AL GUSTO.
ANCHE FUORI CASA.**

www.regione.toscana.it/pranzosanofuoricasa

Pranzo_sano_depliant_retro.pdf 13-10-2010 13:14:15

PRANZO SANO FUORI CASA. STARE BENE E IN FORMA SENZA RINUNCIARE AL GUSTO

Lavori, studi, viaggi?
All'ora di pranzo sei fuori casa?
In Toscana almeno 600.000 persone, concentrate per la maggior parte nelle città, consumano abitualmente il pranzo fuori casa.
Il tempo è poco, si preferisce consumare un pasto veloce e poi via! Al lavoro, in biblioteca, di corsa con gli amici, senza troppa attenzione alla qualità del cibo e alla nostra salute.

È possibile invece approfittare della pausa pranzo per adottare stili di vita salutari e mantenere una buona forma fisica. Come fare?

Cerca il cuore del progetto **Pranzo sano fuori casa**, troverai proposte varie e gustose, sane e leggere.
Pranzo sano fuori casa è un progetto della Regione Toscana ed ha l'obiettivo di favorire il consumo di un pasto gustoso, bilanciato dal punto di vista nutrizionale e di qualità.

Gli esercizi commerciali che espongono il cuore di **Pranzo sano fuori casa**, oltre alle loro consuete proposte gastronomiche, si impegnano a proporre ai propri clienti piatti preparati in modo semplice, impiegando preferibilmente prodotti di produzione locale, frutta e verdura di stagione, insalate e panini con un solo ingrediente per volta e senza salse, il tutto condito con olio extravergine di oliva, sale iodato e accompagnato dal pane toscano, preferibilmente integrale. Per dessert macedonie di frutta fresca e dolci non farciti.

Con **Pranzo sano fuori casa** è più semplice e appetitoso stare bene e rimanere in forma. Senza rinunciare al gusto.

Consulta la pagina web **www.regione.toscana.it/pranzosanofuoricasa** potrai trovare ulteriori informazioni sul progetto e scaricare il materiale informativo.
Da fine novembre 2010 troverai l'elenco dei ristoratori che hanno aderito.

SUGGERIMENTI PER MANTENERSI IN FORMA

Una buona ed equilibrata alimentazione è fondamentale per assumere tutte le sostanze necessarie al nostro organismo. Alimentarsi bene significa mangiare di tutto nelle giuste quantità, alternando i diversi alimenti.
La Piramide Alimentare Toscana (PAT) ci aiuta a mangiar bene, dando la preferenza al consumo di alimenti della filiera corta, toscani e di stagione.

La PAT ci suggerisce di consumare di più
la frutta, la verdura e i cereali, con moderazione
la carne bianca, i latticini e i legumi, raramente
le carni rosse e i dolci.

Inoltre, per uno stile di vita sano è importante:
- Fare una costante attività fisica
- Non consumare alcolici se non con moderazione, mai in caso di guida
- Non fumare