

UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA CON PORZIONI A PORTATA DI MANO

Queste immagini mostrano come si può usare le proprie mani
come guida per misurare le porzioni individuali.





8x
giorno

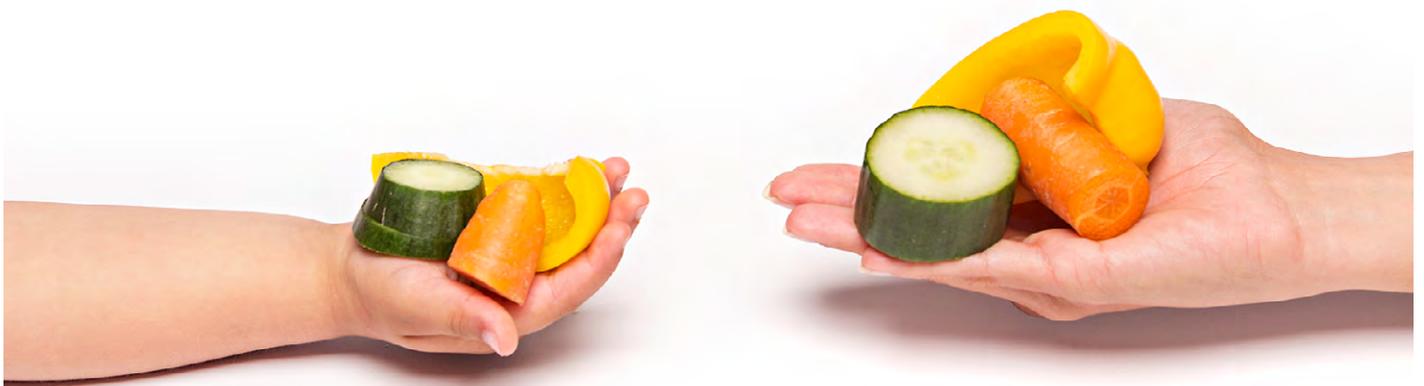


BIBITE

Un bicchiere

di preferenza bibite non zuccherate, acqua

3x
giorno



VERDURE

1 porzione = quanto ci sta in una mano

di diversi colori



2x
giorno



FRUTTA

1 porzione = quanto ci sta in una mano
di diversi colori

4x
giorno

3x
giorno



CEREALI, PATATE & LEGUMINOSE

1 porzione = quanto ci sta in una mano oppure della grandezza del pugno
preferire prodotti a base di cereali integrali



3-4x
giorno

3x
giorno



LATTE E LATTICINI

1 porzione = 1 bicchiere/tazza oppure un pezzo di formaggio grande
come due dita

1x
giorno



CARNE, PESCE, UOVA, TOFU

1 porzione = grande come il palmo della mano
e spessa come il mignolo

in alternativa una porzione supplementare di latticini



3x
giorno



OLI, GRASSI & NOCI

1 porzione = la metà del pollice

in più giornalmente una manciata di noci non salate

1x
giorno



DOLCI, SNACK SALATI & BIBITE ZUCCHERATE

una piccola porzione o un bicchiere, al massimo una volta al giorno

Informazioni presso:

www.ag.ch/ggesundundzwaeg

www.fit.so.ch

www.promozionesalute.ch

www.sge-ssn.ch



Con la consulenza e il sostegno finanziario di migesplus
www.migesplus.ch – la piattaforma Internet multilingue di informazioni sulla salute