

Scegliere un'alimentazione sana



ACT
Government

Nutrition
Australia

Introduzione

Mangiare in modo sano, conformandosi ad uno stile di vita sano, è molto importante per mantenere un peso salutare e ridurre il rischio di malattie.

Un'alimentazione sana basata sui cinque gruppi alimentari

La chiave di un'alimentazione sana consiste nel mangiare una varietà di alimenti tratti da ciascuno dei cinque gruppi alimentari. Ciascun gruppo fornisce diversi nutrienti che ogni giorno servono al tuo corpo. Tali nutrienti aiutano a darti energia, a riparare la pelle ed i muscoli e anche a combattere le malattie.

I cinque gruppi alimentari sono rappresentati nella Guida Australiana all'Alimentazione Sana. Questa guida mostra in quale proporzione ciascun gruppo dovrebbe far parte del nostro regime alimentare quotidiano.

Per mantenersi in salute il corpo ha bisogno quotidiano di acqua e piccole quantità di grassi salubri.

**Alimenti a base di grano (cereali),
soprattutto cereali integrali
e/o ad alto contenuto
di fibra**



Verdure e legumi/fagioli



**Carni magre
epollame, pesce, uova,
tofu, frutta secca e semi e
legumi/fagioli**



**Latte, yogurt, formaggio e/o
alternativi**



Frutta



Le verdure

- ✓ Aiutano a combattere le malattie
- ✓ Aiutano a mantenere un peso salutare
- ✓ Almeno metà dei tuoi pasti dovrebbe consistere di verdure
- ✓ Scegliere diverse verdure con ogni pasto



Alimenti a base di grano

- ✓ Forniscono energia per aiutarti ad essere attivo/a
- ✓ Scegliere alimenti integrali
- ✓ Fino a un quarto dei tuoi pasti dovrebbe consistere di alimenti di grano



RISO



PANE



AVENA



COUS COUS



TAGLIERINI



TEFF

La frutta

- ✓ Aiuta a combattere le malattie
- ✓ Fornisce energia per aiutarti ad essere attivo/a
- ✓ Si può gustare come spuntino quotidiano
- ✓ Si può approfittare di una vasta gamma
- ✓ Da limitare i succhi di frutta



Carne magra e pollame, pesce, uova, tofu, frutta secca e semi e legumi

- ✓ Forniscono proteina per la crescita e la riparazione del tuo corpo
- ✓ Quando si mangia carne scegliere quella magra
- ✓ Fino a un quarto dei tuoi pasti dovrebbe provenire da questo gruppo alimentare



Latte, yogurt, formaggio e alternativi

- ✓ Aiutano a mantenere forti le ossa
- ✓ Alimenti alternativi possono comprendere latte di soia o di riso con calcio aggiuntivo
- ✓ Scegliere le varietà magre
- ✓ Gustarli come spuntino o aggiungerli ai pasti



Grassi e oli sani

- ✓ Olio d'oliva
- ✓ Colza
- ✓ Arachidi
- ✓ Semi di girasole

Adoperare piccole quantità in cucina

Acqua

- ✓ Bere regolarmente ogni giorno per mantenere l'idratazione
- ✓ L'acqua di rubinetto di Canberra è potabile



Cibi discrezionali da mangiare ogni tanto

- ✗ Non forniscono nutrienti importanti
- ✗ Contengono troppo zucchero, grasso e sale
- ✗ Contribuiscono all'incremento eccessivo del peso
- ✗ Contribuiscono alle malattie collegate al regime alimentare
- ✗ Da evitare o limitare solo alle occasioni speciali



Per ulteriori informazioni

Per sapere di più su come scegliere un'alimentazione sana contattare:

Servizio di supporto per l'alimentazione dell'ACT

Sito web www.actnss.org

Email info@actnss.org

Telefono 02 6162 2583

La fonte delle informazioni contenute in questo opuscolo è la *Guida Australiana all'Alimentazione sana*, pubblicata dal National Health and Medical Research Council nel 2013, <www.eatforhealth.gov.au>.



ACT
Government

