

# Suggerimenti per un cestino portapranzo sano...

Quando confezioni un cestino portapranzo sano, non dimenticare di inserire un alimento GO, un alimento GROW e un alimento GLOW.



Gli alimenti **GO** (VAI) includono il gruppo di cibi riguardanti il pane e i cereali. Gli alimenti GO contengono carboidrati che forniscono l'energia per camminare, correre, ballare, giocare e contribuire a concentrarsi a scuola.



Gli alimenti **GROW** (CRESCI) includono le carni, le alternative alla carne e i latticini. Gli alimenti GROW contengono le proteine per far crescere ossa e muscoli robusti, il calcio per avere denti e ossa forti e il ferro per avere sangue sano.



Gli alimenti **GLOW** (SPLENDI) includono la frutta e la verdura. Gli alimenti GLOW contengono vitamine e minerali che consentono di avere una pelle splendente, capelli lucidi, unghie forti e di poter combattere le malattie.

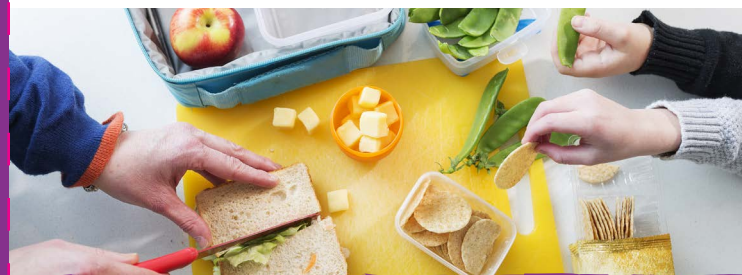
## Idee originali!

### Idee per il cestino portapranzo

- Avanzi della cena
- Pikelet/frittelle con verdura (ed es. zucchina, mais e carota)
- Involtini di carta di riso/sushi
- Bastoncini di verdura con formaggio e cracker
- Muffin salati
- Pizza fatta in casa
- Riso, pasta, ceci o insalata di cous cous
- Bastoncini di verdura con salsa
- Verdure arrosto
- Falafel con sfogliatine di pane pita

### Scegli un cestino portapranzo salutare:

- Scegli verdura e frutta di stagione
- La frutta e la verdura congelate sono altrettanto nutrienti della frutta e della verdura fresche
- Risparmia acquistando i prodotti in quantità quando sono in offerta
- Per mantenere fresco il cestino portapranzo, inserisci anche una bottiglia di acqua congelata /un siberino
- Utilizza un thermos per contenere gli alimenti caldi, come zuppe, curry, spaghetti, ecc.
- Tieni una bottiglia d'acqua e riempi con acqua di rubinetto



### Maggiori informazioni su gusti freschi



freshtastes@act.gov.au



health.act.gov.au/freshtastes



## Il Mio Cestino Portapranzo Salutare



fresh  
TASTES

ACT Nutrition  
Support Service

# Il mio cestino portapranzo salutare

Per creare un cestino portapranzo salutare, metti insieme una combinazione con un alimento tratto da ciascun gruppo di cibi



## Cereali

Scegli soprattutto opzioni integrali, che forniranno energia per studiare e per giocare



Piadine / pane pita o pane indiano roti integrali



Pane integrale



Cracker integrali



Riso integrale



Pasta integrale



## Proteinen

Scegli proteine minimamente trasformate, che contribuiranno alla crescita di muscoli forti



Petto di pollo magro



Legumi e lenticchie cotti



Salsa hummus



Tonno



Uovo sode



## Verdure

Scegli verdure per aiutare i bambini ad assumere importanti vitamine e raggiungere un senso di sazietà



Cetriolo e pomodori



Patata



Gambo di sedano



Verdure cotte avanzate



Insalata



## Frutta

Scegli frutta ogni giorno, è ricca di vitamine, fibre e non solo



Uva



Spicchi d'arancia



Fragole



Banane



Frutta sciroppata in succo naturale



## Latticini

Scegli latticini per sostenere ossa e denti sani



Formaggio



Latte



Latte di soia



Yogurt



Tzatziki

**È facile confezionare un cestino portapranzo nutrientex**

