PASTOK: BUONE ABITUDINI E CONSIGLI PRATICI PER STARE IN SALUTE E IN SICUREZZA MANGIANDO FUORI CASA

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

Con il supporto di
SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
UOC IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE
progetti.alimentazione@ats-brianza.it

COLAZIONE: PARTIRE CON SPRINT

1 BICCHIERE DI LATTE O 1 YOGURT, 1 FETTINA DI CIAMBELLONE (O QUALCHE FROLLINO O QUALCHE FETTA BISCOTTATA), 1 FRUTTO FRESCO

1 YOGURT, 2 FETTE BISCOTTATE, 1 PUGNO DI FRUTTA SECCA, 1 FRUTTO FRESCO

1 BICCHIERE DI LATTE, 1 MANCIATA DI CORNFLAKES INTEGRALI E 1 FRUTTO FRESCO

1 BICCHIERE DI LATTE, 1 PICCOLO TOAST E 1 SPREMUTA D'ARANCIA

1 CAFFE' ZUCCHERATO

1 TE' ZUCCHERATO

tratta e modificata da Documento colazione SINU-SISA

Dedica qualche minuto a prepararla, è fondamentale per aiutarti ad avere una giornata alimentare più corretta. Quale preferisci ? Puoi anche decidere di provarle tutte, ma ricordati comunque non più di una al giorno

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

LO SPUNTINO SALUTARE: la frutta

GOLOSA, FRESCA e SAPORITA LA PUOI PORTARE FACILMENTE AL LAVORO. RICCA DI VITAMINE, SALI MINERALI, ACQUA E FIBRE, PUO' ESSERE CONSUMATA A FINE PASTO O COME SFIZIOSO SPUNTINO.

PER GODERE INTENSAMENTE DEL SUO SAPORE, CONSUMALA NELLA SUA STAGIONE, TI GARANTIRAI UN MIGLIOR APPORTO NUTRIZIONALE, UN SAPORE PIU'INTENSO, IL GIUSTO RAPPORTO QUALITA'/PREZZO

LA FRUTTA FAVORISCE IL SENSO DI SAZIETA', FORNISCE ANTIOSSIDANTI UTILI ALLA SALUTE, AIUTA NELL'IDRATAZIONE DELL'ORGANISMO

SIA PER LA FRUTTA CHE PER LA VERDURA UTILIZZA PREFERIBILMENTE PRODOTTI LOCALI A KM O o A FILIERA CORTA, AIUTERAI ANCHE IL PIANETA

Non restare a digiuno troppo tempo, abbassa la tua attenzione, la concentrazione e consumerai di più ai pasti principali

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

ESEMPI DI SPUNTINI SALUTARI

FRUTTA DI STAGIONE (ad esempio 1 mela, 2 albicocche, 8 fragole, 1 pera, una piccola macedonia)

CAROTE, SEDANO,CETRIOLI, POMODORI….sono ottimi taglia fame, facili da conservare e consumare anche quando si ha fretta!

FRUTTA SECCA A GUSCIO: una manciata (ricca di antiossidanti, sali minerali, omega 3)

UN VASETTO DI YOGURT MAGRO CON DUE CUCCHIAI DI FRUTTA E DELLA CANNELLA

UN QUADROTTO DI CIOCCOLATO FONDENTE EXTRA E QUALCHE NOCCIOLA

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

PAUSA PRANZO IN BENESSERE … SEGUI LE NEWS

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro