

Piatto Unico

Il Piatto Unico è una guida semplice e pratica per comporre i pasti della giornata in modo che siano completi di tutti i nutrienti di cui il corpo ha bisogno, nelle giuste proporzioni.

50%
carboidrati
da verdura
e frutta

35% da verdura di stagione

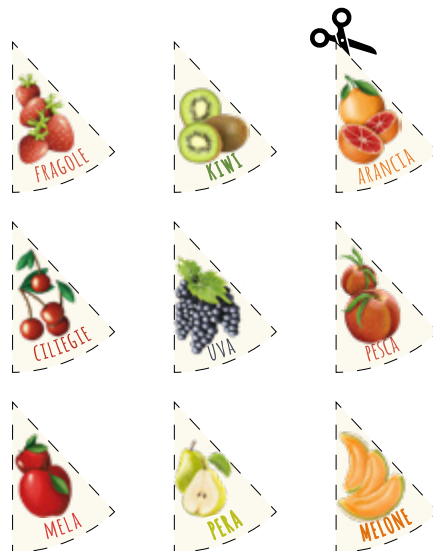
La verdura è la vera protagonista a tavola! Mangiane in quantità, varia seguendo la stagionalità e cuocila a vapore per conservarne i nutrienti.

Attenzione, le patate non sono considerate verdura!



15% da frutta di stagione

Prevedi nei tuoi pasti anche una porzione di frutta. Variane i colori per dare al tuo corpo tutte le vitamine, i sali minerali e i fitonutrienti di cui ha bisogno.



25%
cereali
integrali
o patate

Preferisci pasta, pane, riso e cereali 100% integrali alla loro versione raffinata perché conservano l'intero patrimonio nutritivo del chicco e aiutano la salute del corpo e dell'intestino.



25%
proteine
animali
e vegetali

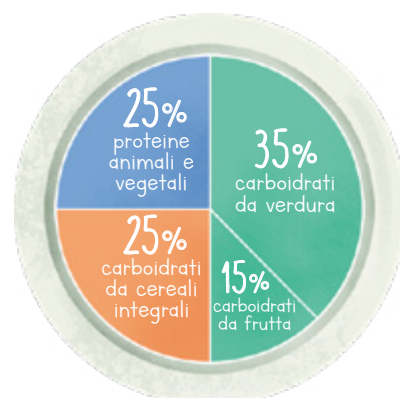
Esistono diversi alimenti fonti di proteine e alternarli con equilibrio è una buona abitudine! Scegli pesce azzurro, uova, legumi, carni bianche e carni non processate (non "trasformate").



grassi buoni per cucinare e condire: olio extra vergine d'oliva, meglio se usato a crudo, frutta a guscio e semi oleosi.

acqua, tè e tisane con poco o niente zucchero al posto di succhi di frutta e altre bevande zuccherate. Per la giusta idratazione del corpo, bevi almeno 8 bicchieri di acqua al giorno!

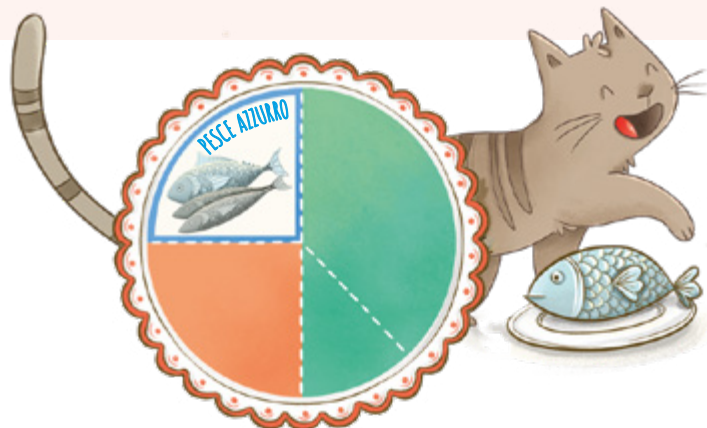
fai movimento! Una regolare attività fisica è necessaria per permettere al corpo di utilizzare l'energia che ricaviamo dal cibo!



Il bambino con te può ... comporre il Piatto Unico

Componi i tuoi menù

con le corrette combinazioni e darai al tuo corpo i nutrienti migliori per una vita migliore!

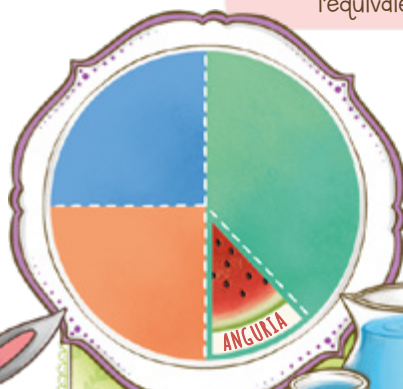


1 Taglia i pezzetti con le immagini degli alimenti e posizionali nei piatti seguendo le indicazioni della pagina precedente.

2 Prova ad abbinare in ogni piatto verdura e frutta di stagione, poi divertiti a inventare tanti nuovi Piatti Unici!



L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia l'uso di **spezie e aromatiche** anche nelle ricette per i bambini, per ridurre l'eccessivo consumo di sale e di zucchero.



Bevi almeno **8 bicchieri di acqua durante il giorno** per dissetarti, migliorare la digestione e stare bene!



I grassi "buoni" non possono mancare in un'alimentazione sana. Completa ogni tuo piatto con **olio extra vergine d'oliva, semi oleosi o frutta a guscio!**



Gli esperti raccomandano di fare **5 pasti** al giorno, **3 principali e 2 spuntini**, per avere sempre le giuste energie fisiche e mentali!



Gli studi dimostrano che mangiare **ogni giorno 3 porzioni di verdura e 2 di frutta** favorisce una vita **a tutta salute!**

