

Il Progetto "BONTÀ & BENESSERE nel distributore automatico" si propone, attraverso la distribuzione automatica di alimenti e materiale informativo, di:

- rendere accessibili alimenti "salutari" ai dipendenti e agli utenti dell'ASL di Pavia, con particolare riguardo a frutta e verdura;
- orientare il comportamento del consumatore verso l'adozione di sani stili alimentari;
- indirizzare le scelte del consumatore verso prodotti di qualità.

Infatti, nel distributore automatico "Argento vivo - Esercita la creatività", troverete:

- frutta e verdure in monoporzione
- prodotti con minori quantitativi di additivi.
- prodotti privi di oli/grassi vegetali idrogenati
- snack dolci e salati poveri in grassi aggiunti o con tipi di grassi "benefici" (es. quelli presenti nella frutta secca, nel formaggio).
- prodotti con basso contenuto di sale e non salati in superficie.
- snack biologici o da commercio equo-solidale o I.G.P.



Alcune proposte per uno SPUNTINO "leggero" (meno di 100 kcal):

Se vuoi stare attento alla linea:

- 1 pacchetto di gallette di mais: 47 kcal e 0,05 gr. di grassi
- 1 pacchetto di Pavesini: 97 kcal e 1 gr. di grassi
- 1 dessert di frutta: 78 kcal e 0,3 gr. di grassi
- 1 succo di frutta 70% frutta: 112 kcal e 0,2 gr. di grassi
- 1 frullato di frutta: 97 kcal e 0 grassi

Alcune proposte per uno SPUNTINO "ricco" (più di 150 kcal):

Se hai uno stile di vita "attivo":

- 1 pacchetto di crackers con formaggio: 190 kcal e 9 gr. di grassi
- 1 yogurt da bere: 155 kcal e 3 gr. di grassi

Se fai sport:

- 1 ciocoplum o 1 tortina al farro e limone: 189/185 kcal e 9 gr. di grassi
- 1 bustina di taralli all'olio extravergine d'oliva: 206 kcal e 7,5 gr. di grassi
- 1 CioccoeRiso 40 gr.: 196 kcal e 24 gr. di grassi

ALCUNE PROPOSTE PER IL PRANZO:

- 1 ciotola insalata + 1 confezione grissini con formaggio + 1 ciotola di frutta = 294 Kcal
- cracker e parmigiano + 1 ciotola insalata + Pavesini = 395 Kcal
- 1 ciotola di frutta + 1 yogurt al naturale + 1 vaschetta di mandorle = 454 Kcal
- 1 ciotola insalata + 1 yogurt da bere + 1 "mangia e ridi" = 393 kcal

Per le scelte della cena segui le indicazioni della Piramide Alimentare (retro del foglio)

Il tutto con un occhio di riguardo al gusto e ... al benessere!

la piramide alimentare



- L'ACQUA:** sia naturale che gasata è indispensabile al nostro organismo (circa 1 L e 1/2 al giorno).
- FRUTTA E VERDURA:** 4-5 consumi al giorno degli alimenti di questo gruppo forniscono all'organismo vitamine, minerali, fibra e acqua. La frutta contiene anche gli zuccheri e può essere quindi un valido spuntino energetico.
- PATATE, CEREALI E DERIVATI:** dovrebbero essere presenti sulla tavola 3-4 volte al giorno perché sono fonte irrinunciabile di carboidrati complessi (= energia!), ma anche di fibra, vitamine e minerali.
- LATTE E DERIVATI:** non dovrebbero mancare giornalmente per il loro importante contributo in proteine, vitamine e calcio, che rafforza ossa e denti.
- CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI:** sono le fonti principali di proteine per la costruzione e riparazione dei tessuti. Devono essere presenti ai pasti 1-2 volte al giorno, alternando però i diversi tipi di alimenti che fanno parte di questo gruppo nel corso della settimana.
- GRASSI DI CONDIMENTO E ZUCCHERI AGGIUNTI:** attenzione alla quantità e alla qualità dei grassi: meglio l'olio extravergine d'oliva da utilizzare preferibilmente a crudo. Limitare la quantità di zucchero o miele utilizzati per dolcificare le bevande.
- SNACK DOLCI E SALATI e BIBITE:** è opportuno ridurne la frequenza di assunzione perché sono spesso ricchi di grassi e/o zuccheri e finiscono più calorie e grassi di quanto se ne ha bisogno.