



COSA **PUOI** FARE PER MANGIARE SANO E CONTRIBUIRE A #FAMEZERO

L'alimentazione varia moltissimo da un Paese all'altro, in base alla disponibilità e alla convenienza degli alimenti, alle abitudini alimentari e alla cultura. Tuttavia esiste un'opinione generale su ciò che fa bene o male alla salute, a prescindere da dove viviamo. Qui di seguito trovi un elenco di semplici azioni che ti aiuteranno a seguire un'alimentazione sana e lo stile di vita #FameZero.

DAI UNO SGUARDO ALLE [LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE NEL TUO PAESE!](#)

Le linee guida per una sana alimentazione nel tuo Paese forniscono indicazioni sul corretto apporto di sostanze nutritive e sulla prevenzione di malattie croniche. La FAO assiste i Paesi a sviluppare, aggiornare e implementare queste [linee guida](#), utilizzate inoltre per realizzare politiche nutrizionali e programmi educativi.

COSA AGGIUNGERE

Mangia ogni giorno molta frutta e verdure fresche e di stagione e inserisci nella tua dieta legumi, noci e cereali integrali. I legumi e le noci sono ottime fonti di proteine vegetali e in genere costano meno delle proteine animali. In più i legumi costano generalmente meno delle proteine animali e hanno inoltre un minore impatto sul nostro pianeta, in quanto la loro produzione richiede poca acqua. Prova anche a scegliere le specie di pesce più abbondanti.

COSA RIDURRE

È importante ridurre gli alimenti industrialmente trasformati e ricchi grasso, zucchero e/o sale, e provare a non assumere quantità eccessive di carne e altri prodotti di origine animale. Se possibile, prova a sostituire gli amidi raffinati 'bianchi' con i loro equivalenti integrali e molto più sani (riso integrale, farina integrale, pane integrale, ecc.).

IMPARA A CONOSCERE I GRASSI

Mentre i grassi insaturi (che trovi in pesce, noci e nell'olio di girasole, di soia, di colza e d'oliva) rientrano nell'alimentazione sana, è necessario essere cauti con l'assunzione di grassi *trans* prodotti industrialmente e che trovi, tra gli altri, negli alimenti fritti. Allo stesso modo, è importante limitare il consumo di grassi saturi (presenti nella carne grassa, burro, ecc.).

RIDUCI IL TUO IMPATTO ALIMENTARE

Pensa all'impatto ambientale del cibo che mangiamo. La produzione di alcuni alimenti richiede una notevole quantità di acqua. Prova a sostituire un pasto di carne alla settimana con un'altra fonte di proteine – ad esempio i legumi – o con un pasto completamente vegano. Cerca anche di evitare di acquistare alimenti eccessivamente confezionati.

DIVERSIFICA PER IL BENE DELLA BIODIVERSITÀ

Diversifica la tua dieta con cibi tradizionali, di stagione e coltivati nella tua regione: farai del bene alla biodiversità. Consulta i loro valori nutrizionali e cerca le ricette per cucinare con questi ingredienti.

DATTI DA FARE AL LAVORO O NELLA TUA COMUNITÀ

Discuti con i tuoi datori di lavoro affinché rendano disponibili alimenti più sani nei distributori automatici in ufficio o anche nella mensa, se lavori in una grande azienda che ne ha una. Consigliare ai dirigenti locali di garantire la disponibilità di alimenti più sani nei centri per l'infanzia, nelle scuole e nei club giovanili.



LE NOSTRE **AZIONI** SONO IL NOSTRO **FUTURO.**

**UN'ALIMENTAZIONE SANA
PER UN MONDO #FAMEZERO.**

Lavoriamo per **#FameZero**

DIVENTA ESPERTO DI ETICHETTE

Impara a comprendere le etichette degli alimenti e potrai fare scelte più sane. Le etichette contengono informazioni sull'energia (in genere le calorie) e sui nutrienti principali come sale, zucchero e grassi. L'elenco degli ingredienti è utile per capire quanto sia nutriente un prodotto. Le etichette ci garantiscono inoltre che possiamo mangiare un alimento in tutta sicurezza. A volte un alimento può tranquillamente essere mangiato dopo la data indicata con "da consumarsi preferibilmente entro il", mentre è la "data di scadenza" che ti indica quando non è più possibile consumarlo.

DIVENTA UN CONSUMATORE ATTENTO

Non farti ingannare dalla confezione: presta attenzione al valore nutritivo dell'alimento, non al suo aspetto o a quanto sia carina la confezione. Fai attenzione ai termini utilizzati per pubblicizzare gli alimenti, ad esempio 'zero', 'basso contenuto di' e 'light'. Spesso sono usati per far sembrare il cibo più sano, ma non sempre è vero...

RAVVIVA LE VECCHIE TRADIZIONI

In quasi tutte le culture, i pasti vengono consumati in compagnia di parenti e amici. Oggi molti di noi cucinano sempre meno in casa, per via della vita frenetica, e ricorriamo sempre più a cibi di strada, supermercati, fast-food e ristoranti da asporto. Mangiare in compagnia è importante per la nostra salute e per quella dei nostri figli. Secondo i ricercatori quest'attività è collegata a tassi inferiori di obesità e di disturbi alimentari nei bambini e negli adolescenti, nonché al benessere generale.

INSERISCI L'ESERCIZIO FISICO NELLA TUA GIORNATA, TUTTI I GIORNI

Per gli adulti il consiglio generale è di dedicare almeno 2,5 ore alla settimana all'esercizio fisico, cioè concedersi del tempo libero, fare sport, andare al lavoro in bicicletta o a piedi o qualsiasi attività fisica venga svolta durante la settimana, sia al lavoro che a casa. Bambini e adolescenti dovrebbero dedicare almeno 60 minuti al giorno all'attività fisica – giocando, facendo sport, andando a scuola o facendo educazione fisica.

PARLA DEL RISPETTO PER IL CIBO CON LE PERSONE CHE TI CIRCONDANO

Il cibo riguarda tutti. Aiuta gli altri a rimettersi in contatto con il cibo secondo lo stile di vita #FameZero e ciò che rappresenta condividendo le tue conoscenze con parenti, amici e colleghi. Potresti, per esempio, imparare a cucinare e scambiare ricette, coltivare alimenti a casa, condividere un orto comunitario o organizzare cene con gli amici.

COME POSSONO AIUTARCI LE ORGANIZZAZIONI DELLA SOCIETÀ CIVILE?

Le organizzazioni della società civile (OSC) mettono in contatto individui e comunità le cui voci non sempre vengono ascoltate. Monitorano e lavorano con altre parti interessate, ad esempio enti governativi e privati, per supportare la diffusione su larga scala di informazioni sull'importanza dell'alimentazione sana, attraverso programmi sanitari, campagne educative, eventi e network. Le OSC possono anche aiutarti ad assumere un ruolo più attivo nei processi legislativi e politici affinché nell'agenda pubblica venga data priorità all'alimentazione sana.



LE NOSTRE AZIONI SONO IL NOSTRO FUTURO.

UN'ALIMENTAZIONE SANA
PER UN MONDO #FAMEZERO.

Lavoriamo per #FameZero



Some rights reserved. This work is available under a [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/) licence