

Mangiare sano non costa troppo



Ministero della Salute



Qualità e quantità degli alimenti devono guidarci nelle scelte di ogni giorno

Quando si parla di corretta alimentazione si sente spesso dire che mangiare sano costa troppo. In realtà si possono acquistare alimenti che costano "meno" ma "valgono di più" e nelle quantità adeguate



Consigli utili

Alterna gli alimenti
Conoscendo i diversi gruppi di alimenti puoi variare la tua alimentazione e scegliere i cibi meno cari

Se hai tempo fai da te. I cibi già lavati, tagliati e pronti per la cottura costano di più.

Organizzati e prepara tu i tuoi pasti, potrai risparmiare!

Acquista frutta e verdura di stagione preferendo quella della tua regione: guadagni in freschezza e riduci i costi

Prepara una serie di piatti nel tempo libero
Congelali in singoli contenitori e usarli per tutta la settimana

INFO su www.salute.gov.it

Mangiare sano non costa troppo



Ministero della Salute

EXPO
MILANO 2015

HEALTH
ITALIAN MINISTRY OF HEALTH

Qualità e quantità degli alimenti devono guidarci nelle scelte di ogni giorno

Pianifichiamo i nostri acquisti alimentari in base alle reali esigenze di consumo ne guadagnerà il nostro portafoglio ma soprattutto la nostra salute



Consigli utili

Adegua la quantità degli alimenti assunti al tuo stile di vita ed al consumo calorico

Pianifica i tuoi acquisti prima di fare la spesa in base al reale consumo dei prodotti alimentari

Cucina calcolando le porzioni e se ci sono avanzi impara a riutilizzarli

Conserva in modo corretto e sicuro gli alimenti per evitare che si danneggino

Leggi bene l'etichetta in particolare le indicazioni sulla scadenza dei prodotti

INFO su
www.salute.gov.it