

## AL DI LÀ DEL PIATTO

### Il decalogo dell'Associazione Nazionale Dietisti per una buona alimentazione

1. Consuma con regolarità almeno 3 pasti al giorno, cominciando dalla prima colazione
2. A tavola dai la preferenza ai prodotti di origine vegetale (frutta e verdura di stagione, legumi e cereali), possibilmente a filiera corta. Ricorda: 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura!
3. Consuma i legumi secchi o freschi (ceci, fagioli, lenticchie, fave, piselli) almeno due volte a settimana, anche combinati con i cereali, in saporiti e invitanti piatti unici
4. Ad ogni pasto principale inserisci almeno una porzione di cereali e derivati (pane, pasta, riso, mais, patate, altri cereali quali farro, orzo, ecc...), privilegiando prodotti integrali e a ridotto contenuto in grassi
5. Non eccedere nel consumo di prodotti di origine animale quali carne, salumi e insaccati, latticini e formaggi
6. Preferisci l'olio extravergine d'oliva sia per la cottura che come condimento a crudo; usa strumenti di cottura che permettono di limitarne la quantità
7. Pianifica, per quanto possibile, il menù settimanale e fai la spesa seguendo una lista degli acquisti preparata a casa. Non lasciarti suggestionare dalle campagne di marketing che invitano ad acquistare sottocosto prodotti alimentari non realmente necessari
8. Riduci, riusa, ricicla: così non sprecherai, potrai risparmiare e...guadagnare salute!
9. Ricordati di bere assecondando il senso di sete: l'acqua di rubinetto va benissimo ma anche infusi o tisane non zuccherate
10. Vivi una vita attiva: utilizza ogni occasione della tua giornata per muoverti di più.



Per saperne di più o per cercare un Dietista ANDID visita i nostri siti web: [www.andid.it](http://www.andid.it), [www.lasettimanadeldietista.it](http://www.lasettimanadeldietista.it), oppure chiama il numero verde 800976680 o scrivi a: [info@andid.it](mailto:info@andid.it)

L'ANDID è l'unica associazione rappresentativa della Professione del Dietista in Italia (DM 19.06.2006), ne tutela gli interessi e promuove la qualità della sua formazione di base e post laurea. È membro delle federazioni europea (EFAD) ed internazionale (ICDA) delle associazioni di Dietisti.