



# l'albero

DAL 1987 IL BIOLOGICO A MANTOVA

Published on *l'albero* (<https://www.alberobio.it>)

[Home](#) > L'alimentazione nei tempi dell'emergenza

---

## L'alimentazione nei tempi dell'emergenza <sup>[1]</sup>



La **Società Italiana di Nutrizione Umana (Sinu)** ha redatto una serie di consigli per affrontare il periodo di **isolamento**:

1. Per evitare un aumento di peso, meglio portare a tavola soltanto quello che si è deciso di mangiare, servito in una porzione per ogni portata (senza aggiunte). È importante ridurre il consumo di **bevande zuccherate** e di altri prodotti ricchi di **zuccheri** e l'abuso di **sale** e di **condimenti ricchi di grassi**
2. Consumare almeno cinque porzioni al giorno di **frutta e verdura**, fonti di minerali e vitamine utili a rafforzare le difese immunitarie e la protezione delle vie respiratorie
3. Mantenere una regolare, seppur limitata, **attività motoria** (cyclette, tapis roulant, ginnastica a corpo libero 1 o 2 volte al giorno). E cercare, se possibile, di esporre ogni

giorno braccia e gambe al sole per 15-30 minuti per favorire la sintesi di **vitamina D**

4. La necessità di rimanere a casa può essere un'opportunità per dedicare maggiore **attenzione** e un po' più di **tempo** alla preparazione di cibi più salutari e più gustosi, nel rispetto delle **tradizioni mediterranee**
5. Non **assaggiare** durante la preparazione dei piatti e non mangiare in piedi. Meglio **apparecchiare** ogni volta la tavola e dedicare tempo alla **convivialità**. Questo aiuta (soprattutto) i ragazzi ad avere un'alimentazione varia, ricca di frutta, verdura e legumi
6. Fare in modo che i **bambini** aiutino nella preparazione del cibo. Questo eviterà la noia e i capricci e renderà più semplice mangiare ciò che si è scelto e si è aiutato a preparare.

fonte:



**Fondazione  
Umberto Veronesi**  
– per il progresso  
delle scienze

*magazine*

IL PORTALE DI CHI CREDE NELLA RICERCA

**Settore:**

Abbiamo pubblicato qui [2]



---

via Daino 1, 46100 Mantova tel. 0376 329883 mail [info@alberobio.it](mailto:info@alberobio.it)  
via Cisa 102 (Porto Mantovano) tel. 0376 398626 mail [porto@alberobio.it](mailto:porto@alberobio.it)  
Partita I.V.A. 01488750207

---

**Source URL:** <https://www.alberobio.it/node/335>

**Links**

[1] <https://www.alberobio.it/node/335>

[2] <https://www.alberobio.it/archivio>