



# Promozione di sani stili di vita: incontro con gli alunni IPSIA “F. Corni”



**Sistema Comunicazione e Marketing  
Modena**

**31.3. 2006**

# GUIDA ALLA DIETA DI HOMER SIMPSON



# Regola 1

“Ascoltate i consigli del medico”

Bere 8 bicchieri di “liquidi”  
al giorno.

La birra è un liquido ...



## Regola 2

“ Niente è più importante del cibo ”

**Per il cibo vale anche la pena correre, se si rischia di non arrivare primi per la cena.**



## Regola 3

“ Quando preparate da mangiare  
.... siate creativi”

Si può usare tutto ciò che  
si ha in casa,  
meglio se è grasso e alza il  
colesterolo



## Regola 4

“Sviluppate speciali  
abilità”

Usare l'inventiva per  
muovervi  
il meno possibile



## Regola 5

“ Non sprecate mai il cibo”

Neanche se è ammuffito o scaduto da alcuni anni



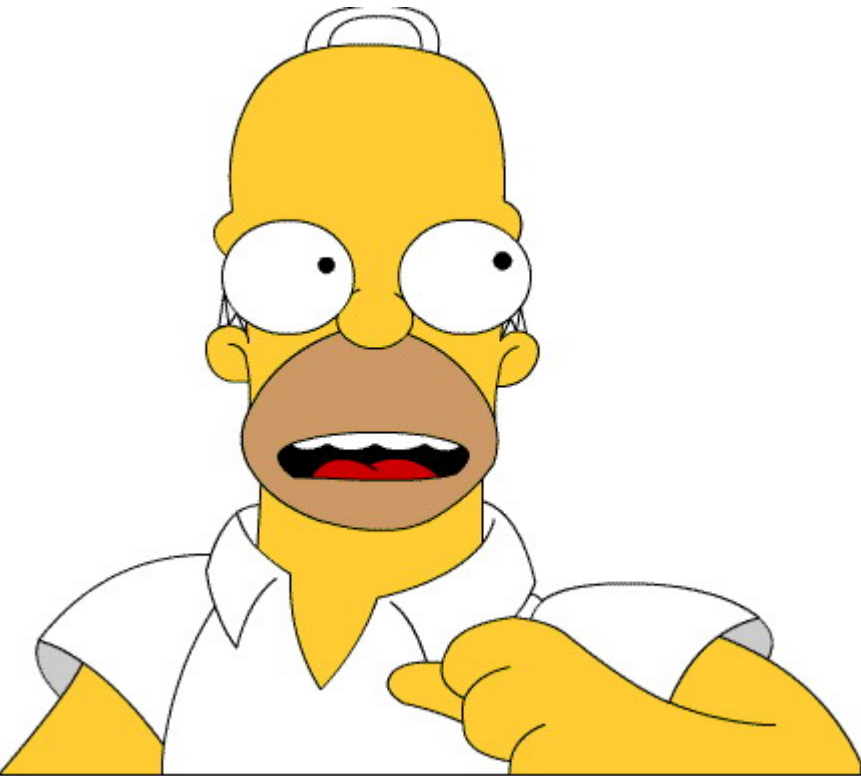
## Regola 6

“ Anche quando la vostra faccia è un pallone amate comunque il cibo”

Continue a mangiare anche quando non ne potete più.







Congratulazioni:

avete seguito la dieta  
di

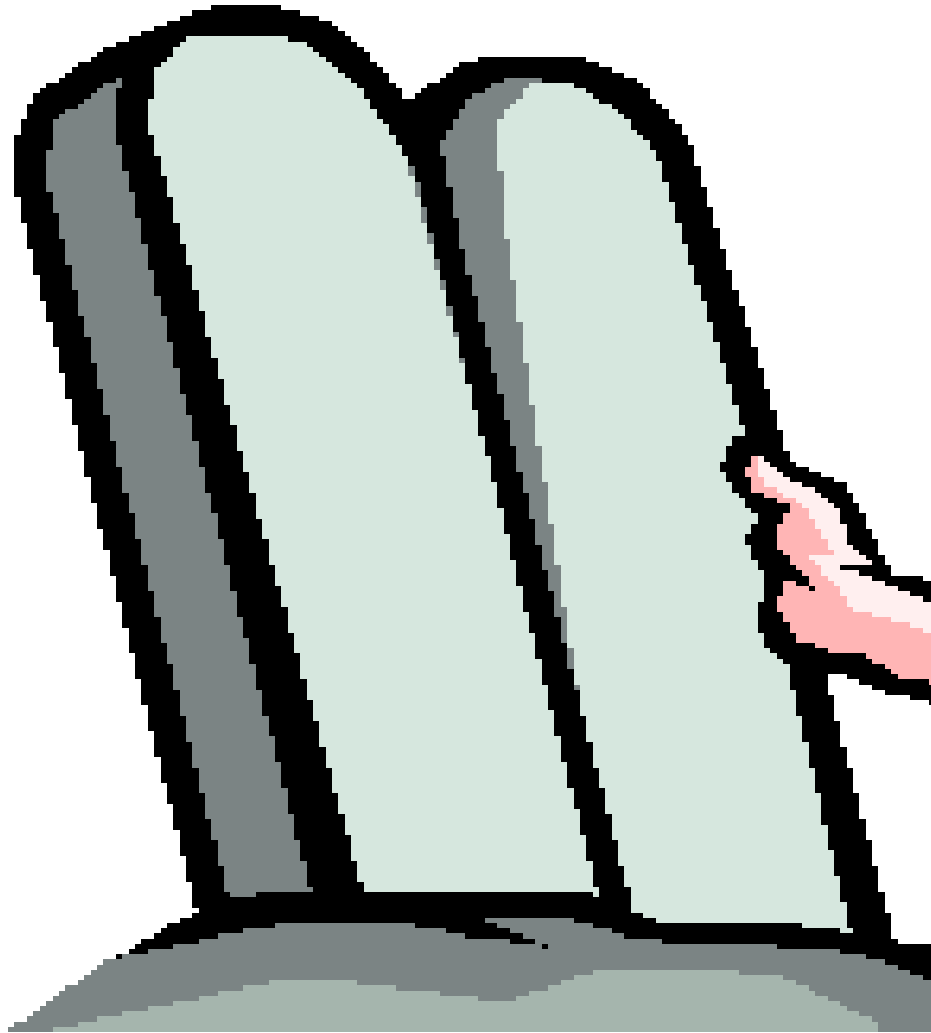
Homer Simpson

per il controllo del peso  
corporeo



Forse qualcuno farebbe  
bene a dire ad Homer  
che...

**...per mangiare sano e gustosamente  
basterebbe seguire questi 10 consigli**



# Regola 1



## Mangiare in modo variato

E' importante variare la scelta dei cibi perché il nostro corpo ha bisogno di sostanze nutritive diverse (acqua, vitamine, sali minerali, carboidrati, proteine, grassi) . È consigliabile consumare tre pasti principali e due spuntini al giorno.



**Di tutto un po',  
ma di nulla troppo!**

## Regola 2



### **Bere in abbondanza**

È consigliabile bere ogni giorno da uno a due litri di liquidi e l'acqua va privilegiata. È opportuno evitare di consumare bevande molto zuccherate.



**L'acqua è la miglior bevanda,  
disseta e non ingrassa!**

## Regola 3



### **Preferire gli alimenti vegetali**

Verdura fresca durante i pasti principali e frutta per fare gustosi spuntini, un ottimo metodo per garantire le necessarie vitamine, i sali minerali e le fibre, indispensabili per il funzionamento intestinale.



**Frutta e verdura fresca e di stagione!**

## Regola 4

### Gustare i vari tipi di proteine

I legumi contengono proteine vegetali, sono quindi un valido sostituto della carne che non dovrebbe essere consumata ad ogni pasto.

Anche il pesce nel piatto! Offre proteine

con un alto valore nutritivo ed è povero di grassi.

Non è necessario dire addio agli insaccati, è sufficiente limitarne il consumo.



**Piselli, ceci, fave,  
fagioli... ecco delle  
ottime  
proteine vegetali!**

## Regola 5



### **Latte e latticini, una volta al giorno secondo i propri gusti**

Il latte, lo yogurt, i formaggi, la ricotta.. sono alimenti preziosi. Contengono sostanze nutritive importanti, in particolare il calcio, è indispensabile per la formazione delle ossa.

Per evitare un apporto eccessivo di grassi animali si possono preferire i prodotti parzialmente scremati.



**Il latte è un alimento completo, contiene tutti gli elementi nutritivi !**



## Regola 6



### **Limitare il consumo di grassi**

I grassi e l'olio sono le sostanze nutritive più energetiche, anche se il loro consumo deve essere limitato, devono essere presenti nei nostri cibi.

Non tutti i grassi sono uguali!  
Quelli di origine vegetale sono migliori di quelli animali.



**A volte il consumo eccessivo di grassi è dovuto alla loro presenza nei cibi già pronti, negli affettati, nei dolci, nelle salse... e non sempre sono quelli di qualità migliore.**

## Regola 7



### **Non esagerare con gli zuccheri e il sale**

Gli alimenti di cui ci nutriamo contengono zuccheri e sale in quantità sufficiente; per questo motivo è meglio evitare un apporto eccessivo di zuccheri e sale per dare un miglior sapore al cibo.

Soprattutto nell'età della crescita c'è molto bisogno di fluoro e di iodio, per questo motivo vi è in commercio il sale arricchito con questi due minerali



**Ci sono molte spezie che arricchiscono il gusto dei cibi e permettono di limitare il consumo di sale**

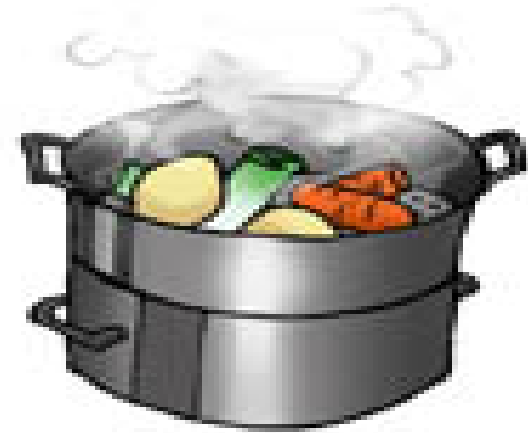
## Regola 8



Cucinare preservando la qualità degli alimenti

Frutta e verdura fresche perdono facilmente le proprietà nutritive, meglio acquistarle in quantità limitate e consumarle subito.

Per mantenere al meglio le proprietà nutritive dei cibi, usare tempi di cottura brevi, poca acqua e la cottura al vapore.



**Imparare a cucinare è un piacere, cucinare bene è un'arte!**

## Regola 9



**Preferire la qualità alla quantità.**

Mangiare senza privarsi del piacere di gustare il cibo è un modo per evitare di mangiare troppo.



**A gusto guasto non è buono alcun pasto!**

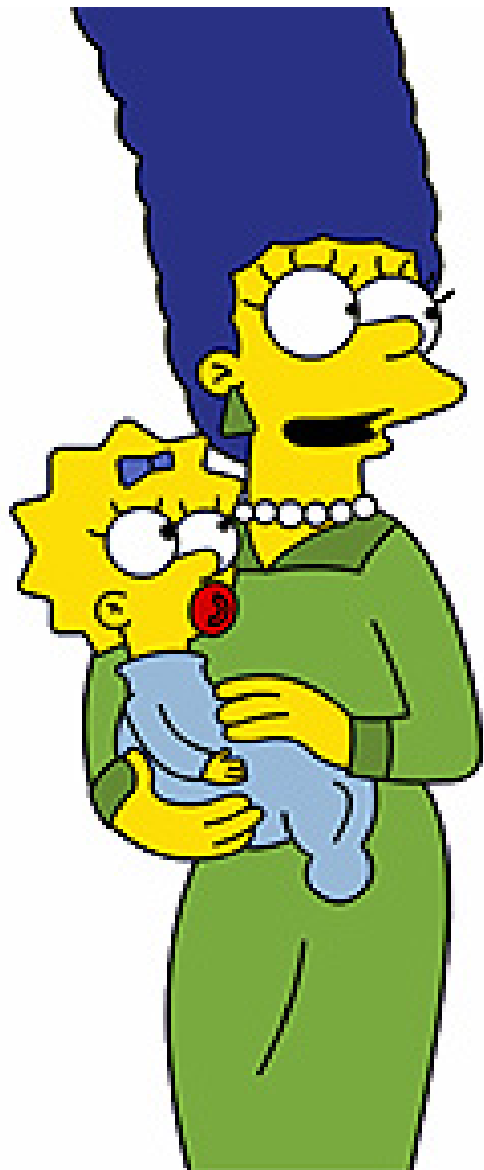
## Regola 10



**Praticare un'attività fisica**  
Svolgendo un'attività fisica, in particolare praticando regolarmente uno sport, lo stato generale di salute migliora



**Camminare almeno 30 minuti al giorno.**



Mio caro Homer come  
la mettiamo?!



E voi?!