

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



# DECALOGO PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E SOSTENIBILE

Jenny Pinca – Dietista AUSL Modena

Maria Chiara Molinari – Pediatra di Libera Scelta

22 novembre 2025

Un grazie a Laura Rocca che ha creato per la sua tesi di master il documento da cui siamo partite

## Vademecum per un'alimentazione sana e sostenibile



### Perché?

Negli ultimi anni stiamo assistendo ad una sempre più dilagante epidemia di obesità dovuta ad un'errata alimentazione: la cosiddetta dieta occidentale, ricca di alimenti processati, derivati animali, dolci, cereali raffinati. Questo tipo di alimentazione è alla base di numerose patologie che aumentano il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari (infarto, ictus), diabete di tipo 2, sindrome metabolica.

Sebbene queste patologie possano sembrare esclusive dell'età adulta, l'età pediatrica è proprio quella in cui si iniziano a gettare le basi per la salute futura.

Mangiare bene fin da piccoli non è solo necessario per garantire la salute in età pediatrica, ma è essenziale per una sana abitudine alimentare e quindi uno stato di salute in età adulta.

Per questo è essenziale che tutta la famiglia abbia un'alimentazione sana, il bambino presto o tardi mangerà come il resto della famiglia ed è quindi essenziale che tutta la famiglia abbia un corretto approccio all'alimentazione.

Quando arriva un bambino può essere l'occasione giusta per migliorare l'alimentazione di tutta la famiglia.

- NELLE SALE DI ASPETTO DEGLI STUDI DEI PEDIATRI
- NEGLI AMBULATORI OBESITÀ INFANTILE
- NELL'OPUSCOLO CON LA PIRAMIDE ALIMENTARE
- ECC...



Home > Progetto "ambulatori verdi"

## Decalogo per un'alimentazione sana e sostenibile

 Condividi

 Vedi azioni

### Contesto

Secondo quanto riporta l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), nonostante la malnutrizione sia ancora diffusa nel pianeta, l'obesità rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica nel mondo. Ci si trova di fronte ad una **vera e propria epidemia globale**, cosiddetta "**globesity**", che si sta diffondendo in molti Paesi tra cui l'Italia, e che può causare, in assenza di un'azione immediata, problemi sanitari molto gravi nei prossimi anni.

**1**  
  
Segui la dieta mediterranea per la tua salute

**2**  
  
Aiuta l'ambiente con la dieta mediterranea

**10**  
  
Bevi acqua di rete e riduci gli imballaggi



**3**  
  
Varia il più possibile la tua alimentazione

QR CODE SUL POSTER

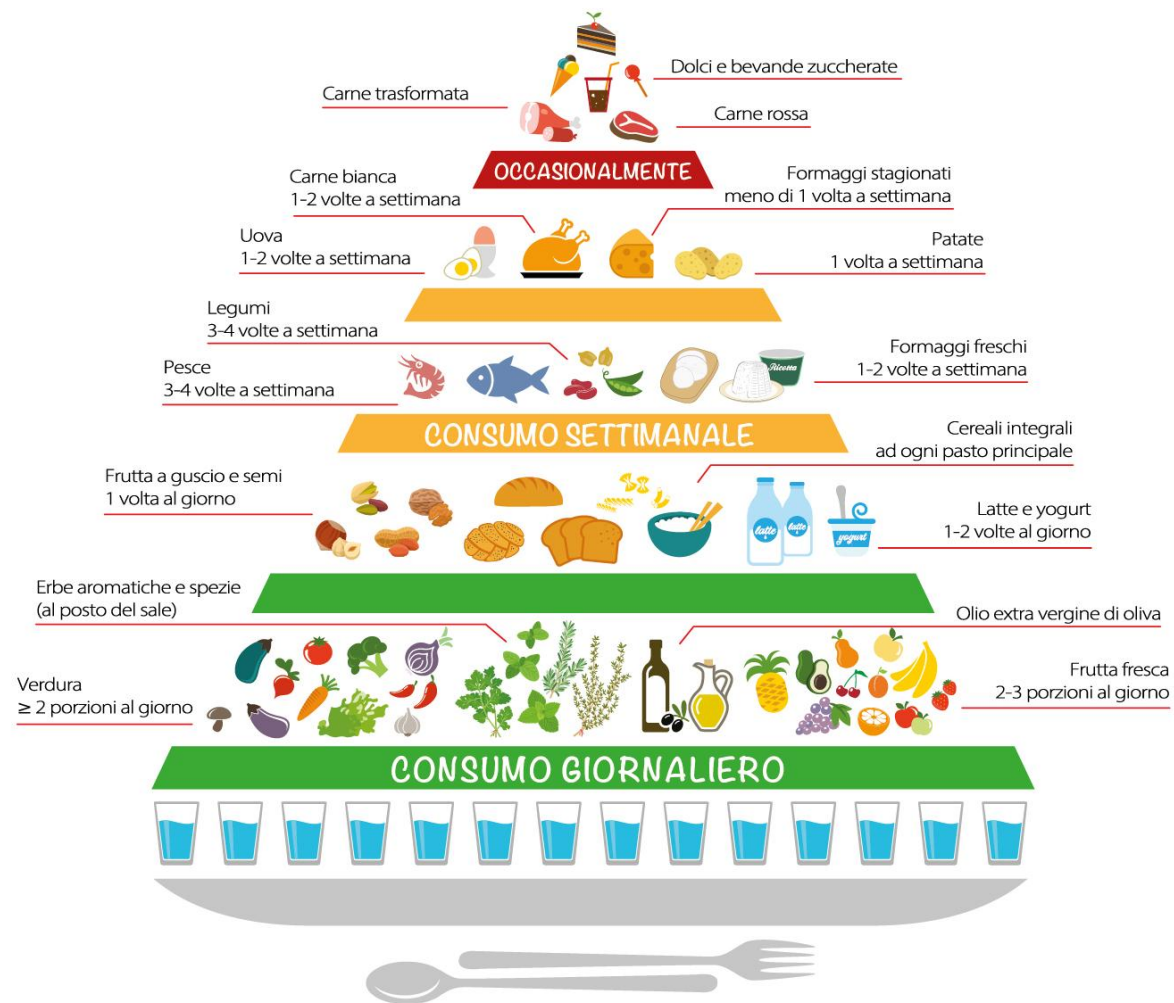
SITO WEB AMBULATORI VERDI

SITO WEB ALIMENTAZIONE E SALUTE

## IL DECALOGO

1

Segui la dieta  
mediterranea per  
la tua salute



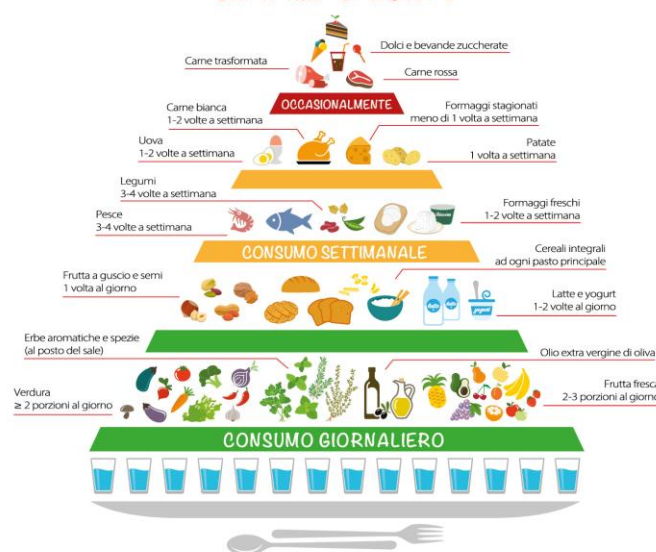


## Aiuta l'ambiente con la dieta mediterranea

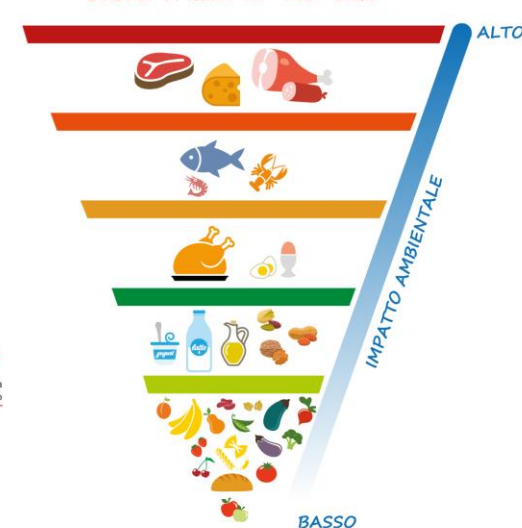


Emilia-Romagna

### Piramide della sana alimentazione



### Piramide della sostenibilità ambientale



### Consigli



Mantieni le porzioni moderate



Consuma zucchero, sale e bevande alcoliche il meno possibile



Consuma Tè e Caffè non zuccherati con moderazione



Pratica regolarmente attività fisica



Mangia lentamente apprezzando la compagnia



Consuma preferibilmente prodotti di stagione e locali



Riduci gli sprechi alimentari



Riduci gli imballaggi alimentari e scegli l'acqua del rubinetto

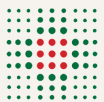
in collaborazione con

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Fonte







## IL DECALOGO

3



Varia il più  
possibile la tua  
alimentazione

### FREQUENZE SETTIMANALI



1-2 volte



1-2 volte



3-4 volte



1-2 volte freschi  
0-1 volte stagionati

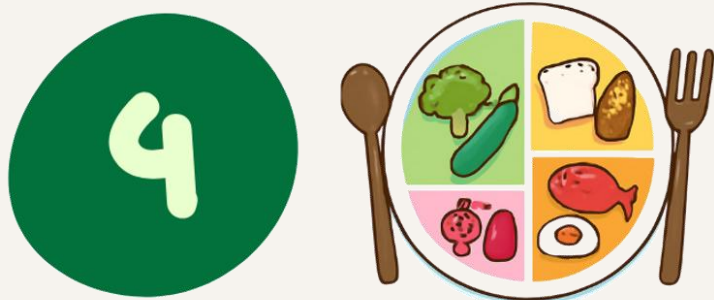
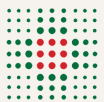


3-4 volte



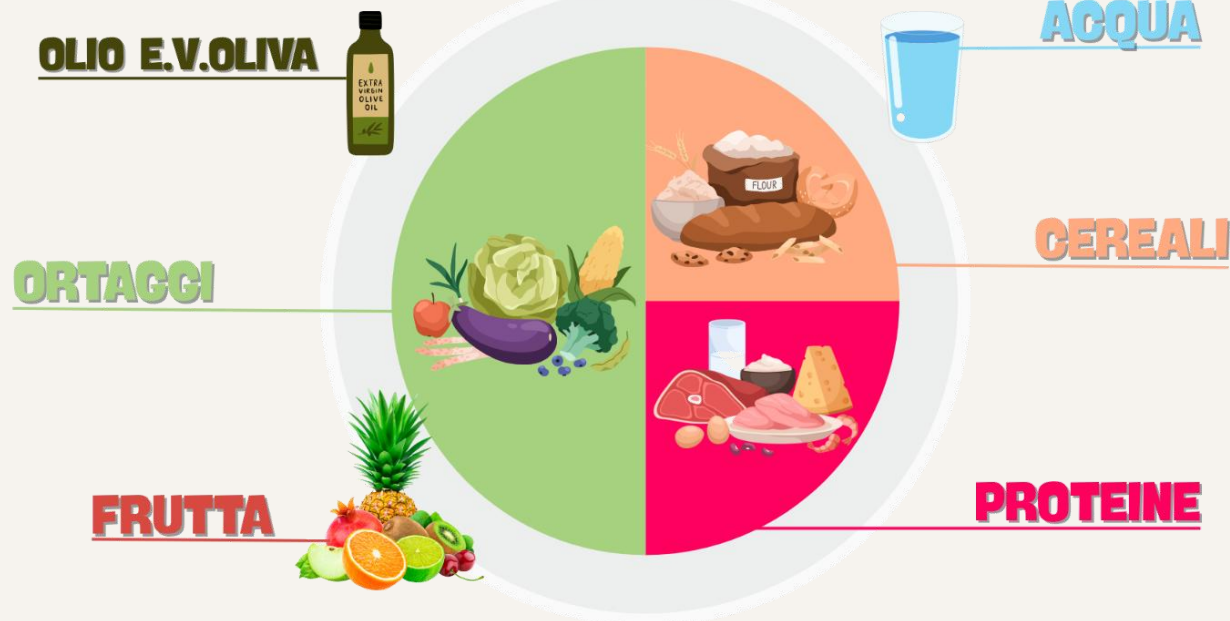
occasionalmente





Bilancia ogni  
pasto

## IL PIATTO SANO





# 5



## Cosuma frutta e verdura di stagione



### Cosa c'è di buono ogni mese?

Fragole a febbraio e finocchi a giugno? Ormai nei supermercati possiamo trovare frutta e verdura quasi di ogni tipo tutto l'anno. Ma anche ortaggi e frutti hanno il loro calendario, ovvero il periodo naturale in cui crescono, maturano e vengono colti e raccolti. Certo, mangiare frutta e verdura coltivate in serra o importate da altri paesi non ha grosse controindicazioni (se non l'impatto sul portafoglio). Ma se vogliamo goderci il gusto dei prodotti di stagione, ecco un pratico calendario da scaricare, stampare e tenere sempre in vista quando decidiamo di fare la spesa.

INVERNO			PRIMAVERA			ESTATE			AUTUNNO		
GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC

### Novembre: frutta e verdura di stagione

Il mese dei colori caldi: melograno, cavoli, patate e agrumi per piatti autunnali



Aglio



Ananas



Arancia



Avocado

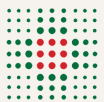


Banana



Barbabetola





6



Preferisci  
legumi e cereali  
integrali



7



Consuma carne  
rossa e salumi  
occasionalmente

### carne lavorata



è stata sottoposta a trattamenti  
aggiuntivi a partire dalla sua forma fresca,  
spesso per migliorarne la conservazione

es.: carne, preparazioni e salse  
a base di carne salata, essiccata,  
fermentata o affumicata

### carne rossa



di colore rosso prima della cottura  
solitamente venduta fresca

es.: manzo, vitello, maiale,  
agnello, montone, cavallo  
e capra; carne macinata  
e hamburger

8



Evita alimenti  
ultraprocessati  
e bevande  
zuccherate

## Classificazione NOVA degli alimenti

in base al grado di processazione



5

Alimenti al naturale o minimamente processati  
**Frutta, verdura, uova, semi, cereali interi**

Ingredienti culinari  
elaborati

Olio, burro, sale, zucchero,  
miele



Alimenti trasformati  
Verdure in scatola, pane fresco,  
formaggi, pesce o carne  
conservata

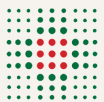


Alimenti ultra- processati  
Patatine, hamburger, pasti  
pronti, pane in cassetta,  
bevande gassate, cibi light



4





## IL DECALOGO

9

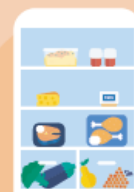


# Riduci gli sprechi alimentari

### come ridurre lo spreco alimentare a casa



pianifica i tuoi pasti



conserva correttamente il cibo



non confondere tra "da consumarsi entro" e "da consumarsi preferibilmente entro"



utilizza ciò che hai



evita porzioni troppo abbondanti



riconosci le muffe sugli alimenti

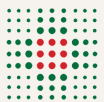


condividi gli avanzi



riutilizza gli scarti alimentari se possibile





## IL DECALOGO



Bevi acqua di  
rete e riduci gli  
imballaggi

