



Raccomandazioni

| nutrizione

Consigli per un'alimentazione sana

Consigli per un'alimentazione sana ed economica

Lo studio *Kosten gesunder Ernährung* (costi di un'alimentazione sana) dimostra che è possibile seguire un'alimentazione sana anche con un budget ridotto. A tal fine le persone che hanno partecipato allo studio osservano diversi principi, riportati qui di seguito.

1. Pianificare gli acquisti

Prima di andare a fare la spesa si consiglia di scrivere una lista e acquistare solo i prodotti in essa contenuti. Non si dovrebbe fare la spesa quando si è affamati. In tal modo è possibile evitare di fare acquisti impulsivi e comprare prodotti inutili.

- «Spesso ho una lista che seguo con determinazione, però tengo gli occhi aperti per le offerte e sto attento a non andare a fare la spesa con la fame, altrimenti la situazione degenera» (29, u., n.f. 3, 1 figlio).
- «Porto la mia lista e faccio la spesa in 5 minuti» (63, d., n.f. 3, 1 figlio ad.).

2. Consumare gli avanzi

Quando si cucina troppo, gli avanzi possono essere trasformati in un'altra pietanza gustosa oppure portati al lavoro o a scuola e scaldati il giorno seguente.

- «I resti possono essere scaldati il giorno seguente o mangiati per cena, mescolando tutto insieme [...]» (44, d., n.f. 4, 3 figli).
- «Spesso porto qualcosa con me. In genere di martedì cucino talmente tanto che basta sicuramente per loro [i figli] e una o due volte per me» (50, u., n.f. 5, 4 figli).

3. Prestare attenzione ai prodotti di stagione

Quando si fa la spesa è consigliabile cercare prodotti di stagione. La frutta e la verdura sono spesso più convenienti nella rispettiva stagione.

- «Sì, sto attenta ad acquistare frutta di stagione. Se si comprano le fragole fuori stagione è ovvio che costino 5 franchi al chilo [...]» (48, d., n.f. 4, 2 figli).

4. Considerare le offerte

Per i prodotti di base a lunga conservazione, che si prestano per fare scorte, è consigliabile fare attenzione alle offerte. Spesso è possibile comprare due o più pacchi di pasta o riso a prezzi più bassi.

- «Presto sempre attenzione alle offerte, ad esempio quando il riso è in sconto [...]» (43, d., n.f. 4, 3 figli).
- «Se è in offerta una determinata varietà di mele, compro quelle anziché altre» (50, u., n.f. 5, 4 figli).

Ogni tanto prima dell'orario di chiusura vengono ribassati i prezzi di alcuni prodotti.

- *«Di tanto in tanto [nei negozi], non so da che ora, alcuni prodotti vicini alla scadenza sono scontati al 50%. In quel caso li compro, ma non vado a fare la spesa appositamente a quell'ora» (26, d., 2, c.).*

5. Bere l'acqua di rubinetto

In Svizzera l'acqua di rubinetto è economica e di elevata qualità. Bere acqua potabile o tè consente di risparmiare denaro e calorie inutili. Le bevande dolcificate dovrebbero essere bevute solo in occasioni speciali.

- *«Bevo soprattutto acqua e tè non dolcificati» (43, u., n.f. 2).*
- *«Il fine settimana, in occasioni particolari o quando si va a mangiare fuori può capitare di bere bevande dolcificate. Per un periodo abbiamo bevuto sciroppo, ma ora non lo compro più, altrimenti bevono solo quello [...]» (44, d., n.f. 4, 3 figli).*

6. Merenda a base di frutta e verdura

Per la merenda mattutina e pomeridiana è consigliabile mangiare snack sani ed economici come mele, carote ecc.

- *«Per la merenda di metà mattina ci sono prodotti freschi come mele, pane o carote» (41, d., n.f. 4, 2 figli).*

Abbreviazioni:

d:	donna
u:	uomo
lav:	lavoratore
n.f.:	nucleo familiare
c:	convivenza

Link

European Food Informations Council EUFIC: Come mangiare in modo sano ed economico
<http://www.eufic.org/article/it/artid/Come-mangiare-in-modo-sano-ed-economico/>