

Il piatto equilibrato



© usav.admin.ch, sge-ssn.ch, promozionesalute.ch / 2025



Promemoria sul
piatto equilibrato



Raccomandazioni
nutrizionali e
dimensioni delle porzioni



Raccomandazioni
nutrizionali svizzere



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV



Il piatto equilibrato aiuta a organizzare i pasti principali in modo sano e vario. Idealmente, colazione, pranzo e cena dovrebbero sempre contenere i seguenti componenti:

Bevande

non zuccherate

Quantità raccomandata per
pasto principale: **almeno**
1 bicchiere/tazza (2 dl)



Frutta e verdura

Quantità raccomandata per pasto principale:
1-2 porzioni

Esempi per 1 porzione



Prodotti a base di cereali e patate

Quantità raccomandata per pasto principale:
1 porzione

Esempi per 1 porzione



Latticini, legumi, uova, carne e altri

Quantità raccomandata per pasto principale:
1 porzione

Esempi per 1 porzione



Consigli

- Aggiungete frutta oleaginosa e semi ai vostri pasti, ad esempio a muesli, insalate, zuppe o altri piatti caldi.
- Per preparare e insaporire i piatti utilizzate un olio vegetale di alta qualità, come l'olio di colza.

