Perchè mangiare equilibrato ?

Un'alimentazione variata e adeguata all'età contribuisce a salvaguardare la salute e a prevenire alcune malattie (cardiovascolari, osteoporosi, diabete, tumori, ecc.). Associata all'attività fisica, favorisce il mantenimento del peso corporeo.

Come mangiare equilibrato ?

L'equilibrio alimentare permette di coprire il fabbisogno dell'organismo. Si pratica durante ogni pasto e sulla lunga durata. Si ottiene grazie :

- Alla varietà degli alimenti. Variare i prodotti, i colori nel piatto e le ricette secondo le stagioni.
- Al piacere di mangiare ; che contribuisce al benessere. Non è necessario mangiare in modo triste per mangiare sano.
- Alla scelta delle quantità, cercando di essere attenti alle proprie sensazioni: mangiare quando si ha fame e smettere quando si è sazi.

Perchè scegliere Fourchette verte?

Perchè il marchio garantisce l'equilibrio alimentare del menu proposto :

- La quantità di verdura (insalata, verdure cotte, succhi e minestre) è abbondante e conforme alle raccomandazioni della piramide alimentare svizzera.
- Le materie grasse sono di buona qualità e in quantità moderata. Cucinato con pochi grassi, il piatto Fourchette verte facilita la digestione, permette di essere efficaci sul lavoro e in forma per svolgere un'attività sportiva a fine giornata.
- Grazie ai farinacei, il piatto FV sazia il consumatore evitandogli di sgranocchiare tra i pasti.
- La quantità di carne, pesce, formaggio, uova o di leguminose (lenticchie, soja, piselli, fagioli) è sufficiente a coprire il fabbisogno dell'organismo senza eccedere.

Poiché Fourchette verte è un concetto adatto a ogni età, per i bambini Piccolifino ai 4 anni, junior dai 4 ai 15 anni, adulti, senior per gli anziani. L'affiliazione Fourchette verte è adatta alle strutture che servono i tre pasti giornalieri per l'intera settimana.

Poiché il marchio usufruisce di un continuo supporto ed è controllato e riconfermato ogni anno.

Tiré de https://fourchetteverte.ch/article/pourquoi-manger-equilibre/it/