

# Aggiungi più frutta e verdura alla tua dieta

Se non mangi almeno due pezzi di frutta e cinque porzioni di verdura al giorno, è ora di comunicare a farlo. Anche se non esiste un alimento "miracoloso" per prevenire o curare il cancro, gli scienziati sanno che frutta e verdura esercitano un effetto preventivo contro questa ed altre malattie. Sanno anche che la gente che mangia poca frutta e verdura ha indici più alti di cancro rispetto al resto della popolazione. Anche se alcune persone pensano di ottenere gli stessi benefici da vitamine e supplementi minerali, ciò non risponde a verità. Frutta e verdura non contengono solo vitamine e minerali ma anche molte altre sostanze che sono importanti per la salute e che non si trovano in una pillola.

L'Australia ha una tale varietà di frutta e verdura che non è difficile includere tali alimenti nella dieta di tutta la famiglia. Ecco alcune idee.

## AGGIUNGI FRUTTA ALLA PRIMA COLAZIONE

Banane, kiwi, fragole e frutta secca si abbinano bene ai cereali per la colazione. Vai di fretta? Un pezzo di frutta con pane, fetta biscottata o riso cotto costituisce una buona colazione rapida – altrettanto lo sono i frullati che otterrai aggiungendo frutta molle a latte e yogurt in un frullatore.

## UN PO' DI FANTASIA NON GUASTA

È facile cedere alla routine, acquistando sempre le stesse verdure e cucinandole nello stesso modo. Cerca invece di sperimentare con verdure che non hai mai mangiato prima – o di usare le solite verdure in modi insoliti. Usa un po' di puré di avocado invece del burro o margarina da spalmare sul pane – ha meno grasso ed è più nutriente, oltre ad avere più sapore. Conosciamo tutti la carota grattugiata, ma hai mai provato a grattugiare altre verdure quali zucchini, barbabietole o verze e aggiungerle a insalate o tramezzini o hai mai provato a cuocere al forno le barbabietole o le patate americane nella loro buccia?

## AGGIUNGI PIÙ VERDURE AD INSALATE, ZUPPE, FRITTURE, STUFATI E CURRY

Molte delle cucine tradizionali basano i propri piatti su verdure con poca carne, pollame o pesce – questa è una buona abitudine da coltivare. Ricorda che più sono i colori sul tuo piatto, più sano sarà il pasto. Colori vivaci in alimenti naturali quali pomodori, peperoni, carote, patate americane e verdure verdi indicano che contengono antiossidanti – sostanze alimentari che contribuiscono a prevenire le malattie. Più intenso il colore, più sano sarà l'alimento.

mult  
cultural health  
communication





Includi più frutta e verdura nella tua dieta (continua)

### ABITUA I BAMBINI A FARE MERENDA CON LA FRUTTA

Prima inizi, più facile sarà abituare i bambini a mangiare la frutta per merenda a casa o a scuola, invece di consumare snack confezionati. Si tratta di una buona abitudine che li aiuterà a crescere sani. Cerca di dare loro una varietà di frutta diversa in modo da non rendere la merenda una routine noiosa. Per dessert prepara una macedonia di frutta usando una varietà di frutta – anche in questo caso, più sono i colori che riesci ad abbinare, maggiori saranno i benefici. Nella stagione più calda, frutti come uva o banane sbucciate sono un ottimo alimento se congelati in frigorifero.

### FA PREPARARE FRUTTA E VERDURA AI BAMBINI

È uno stratagemma efficace per insegnare ai bambini ad apprezzare questi alimenti – e il primo passo per far loro imparare a cucinare.

### DIVIDI LA FRUTTA CON I BAMBINI

I bambini, che potrebbero rifiutarsi di mangiare una mela intera, spesso saranno contenti di dividere uno spicchio con te. Si tratta di una valida strategia anche per gli uomini in famiglia – apposite ricerche sulle abitudini alimentari dimostrano che è molto più probabile che gli uomini mangino la frutta se è tagliata a spicchi.

La prossima volta che pensi di non avere tempo per mangiare a dovere, ricorda che frutta e verdura sono gli alimenti più convenienti da consumare in ogni situazione. Frutti come banane, mele, pere o mandarini sono facili da trasportare e non necessitano di alcuna preparazione e inoltre puoi cucinare la maggior parte delle verdure in pochi minuti a bagnomaria, in padella o nel forno a microonde.

## Maggiori informazioni

Per maggiori informazioni sul mangiare sano e sull'attività fisica per te e i tuoi familiari, vai a:

• [www.gofor2and5.com.au](http://www.gofor2and5.com.au) • [www.livelifewell.nsw.gov.au](http://www.livelifewell.nsw.gov.au) • [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au) • [www.cancerinstitute.org.au](http://www.cancerinstitute.org.au)

Se ti serve aiuto per telefonare in inglese, chiama il servizio telefonico interpreti (TIS) al numero 131 450.

Puoi trovare maggiori informazioni di natura salutistica in italiano al sito di Multicultural Communication  
[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

I numeri telefonici sono corretti all'epoca della pubblicazione ma non vengono continuamente aggiornati.

Devi controllare i numeri nell'elenco telefonico.

**NSW Multicultural Health Communication Service**

• Sito: [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) • E-mail: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au) • Telefono: (02) 9816 0347

Aggiungi più frutta e verdura alla tua dieta: [www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html)

© State of Western Australia, 2007 reproduced with permission. Feb '07.

live life well

NSW GOVERNMENT Health



Go for 2&5<sup>®</sup>  
FRUIT VEG

An Australian Government, State and Territory health initiative

cancerinstitute  
NSW