



## Cosa fare se non mangi bene

(What to do when you are not eating well)



Health  
Illawarra Shoalhaven  
Local Health District

Se non riesci a mangiare bene come eri solito fare, se perdi peso (senza provarci) o sei già sottopeso, una dieta ad alto contenuto calorico e ad alto contenuto proteico può esserti di aiuto.

### Alimenti ad alto contenuto calorico (Foods high in calories) :

- oli vegetali
- margarina
- burro
- latte di soia
- formaggio
- panna
- dessert al latte
- torte
- biscotti
- pasticcini
- cioccolata
- cracker salati
- intingoli
- sciroppi di frutta
- latte intero di mucca/capra/pecora
- frutta secca (noci)

### Alimenti ad alto contenuto proteico (Foods high in protein) :

- carne rossa
- pollo
- legumi
- latte di mucca/capra/pecora
- formaggio
- yogurt
- frutta secca (noci)
- pesce
- salsicce
- carne macinata
- uova
- latte di soia
- tofu
- tahini

### Modi in cui mangiarne di più (Ways to eat more) :

- Consuma tre pasti al giorno intermezzati da spuntini
- Includi degli spuntini se mangi solo due pasti al giorno
- Bevi una consumazione in più di latte o di succo di frutta tutti i giorni
- Aggiungi olio, margarina, panna da cucina, formaggio o latte in polvere alle pietanze che cucini
- Aggiungi panna, latte in polvere ai cereali, ai dessert e alle minestre
- Tieni in casa pasti surgelati o pasti inscatolati da usare quando non hai voglia di cucinare
- Usa latte in polvere per dare un maggiore contenuto calorico al latte. Ecco una ricetta...

MANGIARE SANO E INVECCHIARE BENE  
(HEALTHY EATING AND AGEING)

Scheda informativa n. 5  
(Factsheet No 5)

MESCOLA 1-2 CUCCHIAI ("TABLESPOON" SECONDO IL SISTEMA DI MISURAZIONE ANGLOSASSONE) DI LATTE IN POLVERE IN UNA TAZZA ("CUP" SECONDO IL SISTEMA DI MISURAZIONE ANGLOSASSONE) DI LATTE

OPPURE

MESCOLA 6 CUCCHIAI DI LATTE IN POLVERE IN UNA BOTTIGLIA DI LATTE