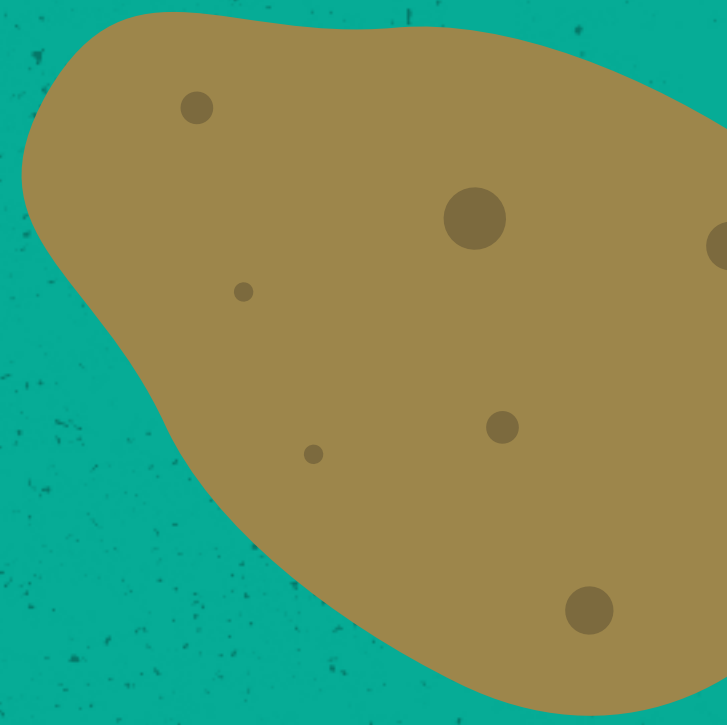


# Parliamo di... VERDURA



LA BUONA E SANA ALIMENTAZIONE NON HA ETÀ

# LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

**Ma come faccio ad introdurre più verdure nella giornata se spesso sono fuori per lavoro e ai pasti non riesco a mangiarla?**

**E se provassimo a sgranocchiare carote, finocchi, sedano, cetrioli agli spuntini? Avete mai provato le chips di zucchine o di cavolo?**

# LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

Ma le patate vanno bene come contorno?

**No, le patate sono tuberi della famiglia delle solanacee (la stessa di pomodori, melanzane e peperoni per intenderci), però hanno un maggior contenuto di carboidrati, per questo è bene usarle al posto della pasta o del pane e non come contorno di verdure.**

# LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

**Io mangio i piselli come contorno!**

**No, i piselli sono legumi fonte di proteine vegetali e di carboidrati, per cui non vanno intesi come sostituti di verdure o ortaggi.**

# LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

Posso mangiare le  
verdure sott'olio?

Come sempre vige la regola della **moderazione**. Le verdure sott'olio possono essere introdotte nella nostra alimentazione quotidiana. **Attenzione alle quantità e farne un uso sporadico se si sta seguendo un percorso di dimagrimento**, perché l'olio fa aumentare di parecchio la **quota calorica** (sì, anche se l'olio è extravergine e di buona qualità).

# LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

**Mio figlio non mangia per niente verdure, sono disperata!**

**In questi casi provate a coinvolgere i bambini durante la spesa o nella preparazione dei pasti. In questo modo saranno più invogliati ad assaggiare qualcosa che hanno preparato loro. E se anche così non riuscite...le polpette con le verdure sono sempre una valida alternativa!**