**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica

nella scuola

**Band:** 2 (2000)

Heft: 3

Rubrik: Consigli : sport e cultura

## Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

## **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

## Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 08.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Raccomandazioni nel campo della nutrizione per gli adulti

## Il piatto della salute

Sono certamente diversi i fattori che influenzano il nostro comportamento in materia di alimentazione; le nostre preferenze ed i nostri bisogni personali, il nostro stato di salute; l'ambiente sociale che ci circonda, l'offerta presente sul momento, la pubblicità, ecc. Le raccomandazioni che riportiamo di seguito (nel senso di un'alimentazione

variata ed equilibrata) garantiscono un apporto sufficiente per quel che riguarda energia, sostanze nutritive e protettive, ovvero un modo di alimentarsi sano. Questi dati si indirizzano alla «popolazione media», ovvero agli adulti che svolgono un'attività fisica normale e che di conseguenza hanno bisogni normali per quel che riguarda energia ed ele-

menti nutritivi. Per quel che concerne gli altri gruppi di popolazione (bambini ed adolescenti, sportivi di punta, donne incinte, ecc.) i dati cambiano. Anche le quantità e le porzioni indicate costituiscono dei valori medi, da non rispettare alla lettera nell'alimentazione quotidiana.

