Salute e sostenibilità

Calendario 2023

SmartFood

Il **2023** sarà, per il team Smartfood, l'**anno dedicato alla sostenibilità**, tema di questo calendario. Scoprirai **ogni mese un consiglio** per rendere la tua **alimentazione sana** e al tempo stesso **sostenibile** per il pianeta. Inquadrando con il tuo smartphone i codici QR che ti porteranno sul sito **smartfood.ieo.it**, potrai **approfondire** alcuni **argomenti** e trovare numerosi **spunti pratici** per **pianificare pasti equilibrati**, saperne di più sulla corretta **conservazione degli alimenti** e conoscere meglio le **caratteristiche nutrizionali** di alcuni **alimenti**.

Non solo!

Quest'anno, potrai anche trovare le **ricette Smartfood!**
Se vuoi saperne di più sul tema alimentazione sana e sostenibile, ti invitiamo a visitare la pagina dedicata all'approfondimento:

Ti piacciono i contenuti del programma Smartfood?
Non perdere le novità dai nostri social:

Iscriviti alla **Newsletter Smartfood** per ricevere due aggiornamenti mensili sulle buone abitudini da adottare per uno stile di vita salutare!

Con **"Smartfood Podcast - La voce della nutrizione"** potrai anche ascoltarci dal sito smartfood.ieo.it e da tutte le piattaforme come Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts e Amazon Music. Scoprirai, ancora più comodamente, preziose informazioni su alimentazione e salute.

Progetto grafico a cura di **Mattias Bologna**
Illustrazioni di **Ceranera**

Questo calendario è stato realizzato grazie al supporto della Campagna Spreco Zero.

Smartfood è il ***programma in Scienze della Nutrizione e Comunicazione dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano.***
Oltre all'***attività di ricerca***, il team Smartfood si occupa di ***divulgazione***, diffondendo messaggi condivisi dalla ***comunità scientifica***, per combattere la disinformazione, e fornendo strumenti pratici per condurre ad una ***scelta alimentare consapevole***, che promuova la ***salute***.
Lo scopo primario di Smartfood è convincerci che, con pochi accorgimenti e conoscenze sull'alimentazione, possiamo fare tantissimo per la nostra salute.
Ciò è molto importante per ciascuno di noi ed è un'urgenza per la società.

Gennaio 2023

01 dom Capodanno
02 lun
03 mar
04 mer
05 gio
06 ven Epifania
07 sab
08 dom
09 lun
10 mar
11 mer
12 gio
13 ven
14 sab
15 dom
16 lun
17 mar
18 mer
19 gio
20 ven
21 sab
22 dom
23 lun
24 mar
25 mer
26 gio
27 ven
28 sab
29 dom
30 lun
31 mar

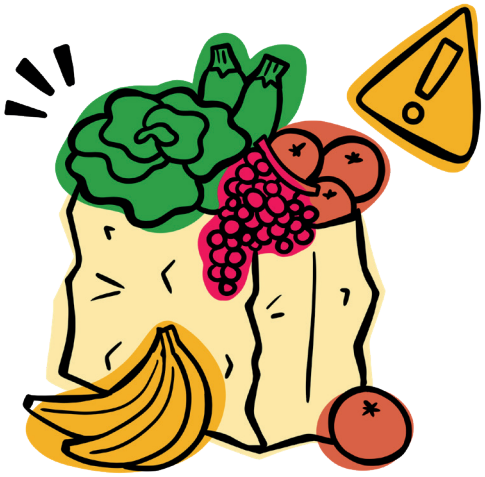
ACQUISTA SOLO CIÒ CHE TI SERVE: SCRIVI UNA LISTA DELLA SPESA E PIANIFICA I PASTI.

SCOPRI QUI TUTTI I DETTAGLI:

NOTE

FEBBRAIO 2023

01 mer
02 gio
03 ven
04 sab
05 dom
06 lun
07 mar
08 mer
09 gio
10 ven
11 sab
12 dom
13 lun
14 mar
15 mer
16 gio
17 ven
18 sab
19 dom
20 lun
21 mar
22 mer
23 gio
24 ven
25 sab
26 dom
27 lun
28 mar



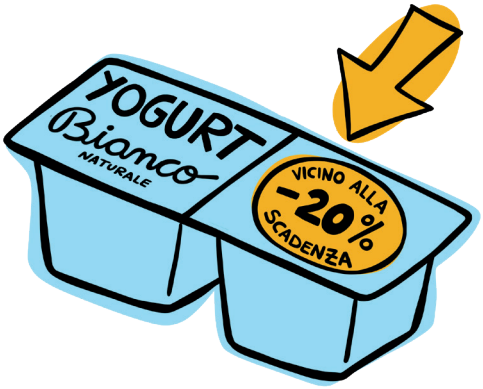
NON COMPRARE TROPPO CIBO, SOPRATTUTTO FRESCO, SE NON HAI LA CERTEZZA DI CONSUMARLO TUTTO.

L'ALIMENTO DEL MESE: IL CAVOLO NERO

NOTE

Marzo 2023

01 mer
02 gio
03 ven
04 sab
05 dom
06 lun
07 mar
08 mer
09 gio
10 ven
11 sab
12 dom
13 lun
14 mar
15 mer
16 gio
17 ven
18 sab
19 dom
20 lun
21 mar
22 mer
23 gio
24 ven
25 sab
26 dom
27 lun
28 mar
29 mer
30 gio
31 ven



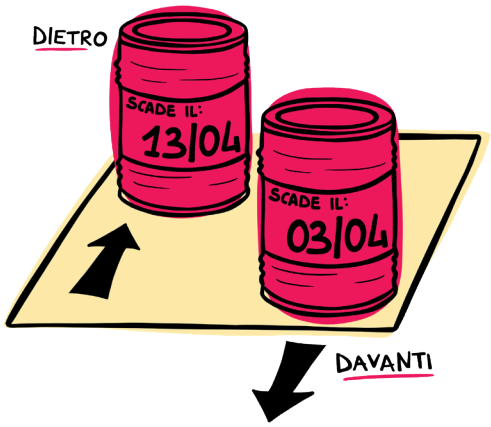
AL SUPERMERCATO ACQUISTA I PRODOTTI VICINI ALLA SCADENZA, SPECIE SE LI CONSUMERAI NEL BREVE PERIODO.

SCOPRI COME ORGANIZZARE LA SPESA:

NOTE

APRILE 2023

01 sab	
02 dom	
03 lun	
04 mar	
05 mer	
06 gio	
07 ven	
08 sab	
09 dom	Pasqua
10 lun	Pasquetta
11 mar	
12 mer	
13 gio	
14 ven	
15 sab	
16 dom	
17 lun	
18 mar	
19 mer	
20 gio	
21 ven	
22 sab	
23 dom	
24 lun	
25 mar	Festa della Liberazione
26 mer	
27 gio	
28 ven	
29 sab	
30 dom	



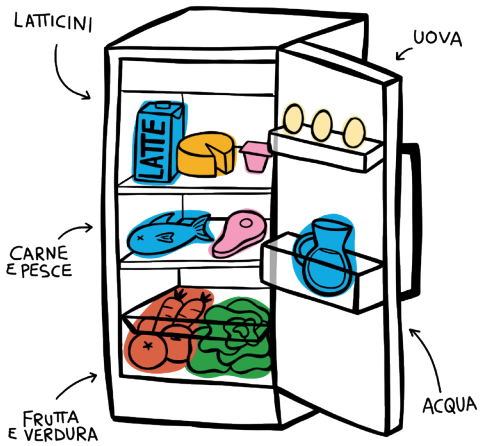
IN DISPENSA, METTI A PORTATA DI MANO I PRODOTTI CON LA DATA DI SCADENZA PIÙ VICINA.

LA RICETTA DEL MESE: GNOCCHI DI CAROTE CON CREMA DI PISELLI E PORRO

NOTE

MAGGIO 2023

01 lun Festa dei Lavoratori
02 mar
03 mer
04 gio
05 ven
06 sab
07 dom
08 lun
09 mar
10 mer
11 gio
12 ven
13 sab
14 dom
15 lun
16 mar
17 mer
18 gio
19 ven
20 sab
21 dom
22 lun
23 mar
24 mer
25 gio
26 ven
27 sab
28 dom
29 lun
30 mar
31 mer



DISPONI CORRETTAMENTE GLI ALIMENTI NEL FRIGORIFERO, PER UNA CONSERVAZIONE OTTIMALE.

PER SAPERNE DI PIÙ

NOTE

GIUGNO 2023

01 gio
02 ven Festa della Repubblica
03 sab
04 dom
05 lun
06 mar
07 mer
08 gio
09 ven
10 sab
11 dom
12 lun
13 mar
14 mer
15 gio
16 ven
17 sab
18 dom
19 lun
20 mar
21 mer
22 gio
23 ven
24 sab
25 dom
26 lun
27 mar
28 mer
29 gio
30 ven

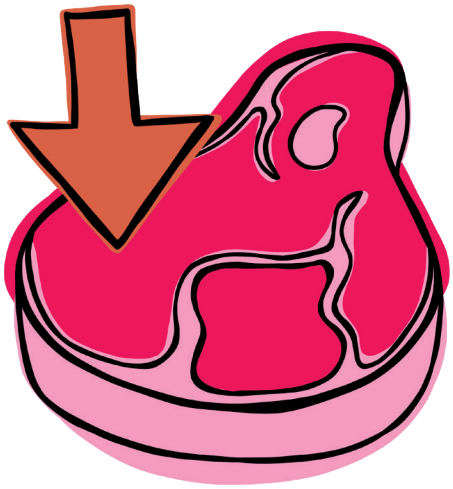
CONGELA GLI AVANZI COTTI ED ETICHETTATI, SENZA LASCIARLI TROPPO TEMPO A TEMPERATURA AMBIENTE PRIMA DI METTERLI IN FREEZER.

L'ALIMENTO DEL MESE: IL PEPERONCINO

NOTE

LUGLIO 2023

01 sab
02 dom
03 lun
04 mar
05 mer
06 gio
07 ven
08 sab
09 dom
10 lun
11 mar
12 mer
13 gio
14 ven
15 sab
16 dom
17 lun
18 mar
19 mer
20 gio
21 ven
22 sab
23 dom
24 lun
25 mar
26 mer
27 gio
28 ven
29 sab
30 dom
31 lun



RIDUCI IL CONSUMO DI CARNE, IN PARTICOLARE QUELLA ROSSA CHE HA UN ALTO IMPATTO AMBIENTALE.

PER APPROFONDIRE

NOTE

AGOSTO 2023

01 mar
02 mer
03 gio
04 ven
05 sab
06 dom
07 lun
08 mar
09 mer
10 gio
11 ven
12 sab
13 dom
14 lun
15 mar Ferragosto
16 mer
17 gio
18 ven
19 sab
20 dom
21 lun
22 mar
23 mer
24 gio
25 ven
26 sab
27 dom
28 lun
29 mar
30 mer
31 gio

I prodotti con la dicitura "Da consumarsi preferibilmente entro" sono ancora sicuri dopo tale data.

La ricetta del mese: hummus di ceci con crudità di verdure

note

settembre 2023

01 ven
02 sab
03 dom
04 lun
05 mar
06 mer
07 gio
08 ven
09 sab
10 dom
11 lun
12 mar
13 mer
14 gio
15 ven
16 sab
17 dom
18 lun
19 mar
20 mer
21 gio
22 ven
23 sab
24 dom
25 lun
26 mar
27 mer
28 gio
29 ven
30 sab

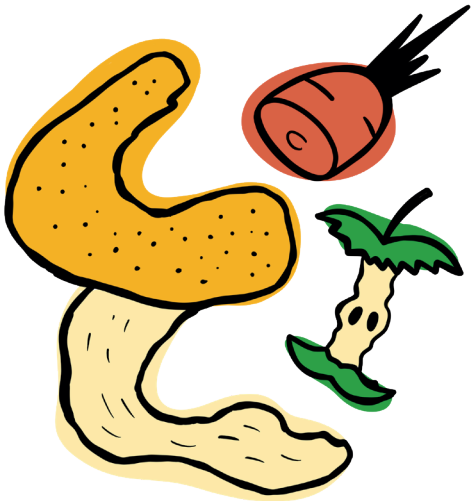
I legumi sono la fonte proteica più sostenibile, consumali spesso: almeno 3 volte a settimana.

Scopri come inserirli nella tua dieta:

note

OTTOBRE 2023

01 dom
02 lun
03 mar
04 mer
05 gio
06 ven
07 sab
08 dom
09 lun
10 mar
11 mer
12 gio
13 ven
14 sab
15 dom
16 lun
17 mar
18 mer
19 gio
20 ven
21 sab
22 dom
23 lun
24 mar
25 mer
26 gio
27 ven
28 sab
29 dom
30 lun
31 mar



NON BUTTARE VIA GLI AVANZI, UTILIZZALI COME INGREDIENTI PER ALTRE RICETTE.

L'ALIMENTO DEL MESE: IL CACHI

NOTE

NOVEMBRE 2023

01 mer Ognissanti
02 gio
03 ven
04 sab
05 dom
06 lun
07 mar
08 mer
09 gio
10 ven
11 sab
12 dom
13 lun
14 mar
15 mer
16 gio
17 ven
18 sab
19 dom
20 lun
21 mar
22 mer
23 gio
24 ven
25 sab
26 dom
27 lun
28 mar
29 mer
30 gio

LA DIETA MEDITERRANEA È UN MODELLO DI ALIMENTAZIONE PROTETTIVO PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA.

SCOPRI DI PIÙ

NOTE

DICEMBRE 2023

01 ven
02 sab
03 dom
04 lun
05 mar
06 mer
07 gio
08 ven Immacolata Concezione
09 sab
10 dom
11 lun
12 mar
13 mer
14 gio
15 ven
16 sab
17 dom
18 lun
19 mar
20 mer
21 gio
22 ven
23 sab
24 dom
25 lun Natale
26 mar Santo Stefano
27 mer
28 gio
29 ven
30 sab
31 dom

ACQUISTA PREVALENTEMENTE PRODOTTI SFUSI E/O CON CONFEZIONI RICICLABILI. SEGUI LE REGOLE PER UNA CORRETTA RACCOLTA DIFFERENZIATA.

LA RICETTA DEL MESE: RAVIOLI DI PESCE

NOTE

PIATTO SMART

VERDURA E FRUTTA: dovrebbero rappresentare metà del piatto smart

Prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori.

- **VERDURA:** non rappresenta solo un contorno ma deve essere la protagonista di tutti i piatti.
- **FRUTTA:** da consumare ai pasti o come spuntino.

CEREALI E DERIVATI INTEGRALI: possibilmente ad ogni pasto

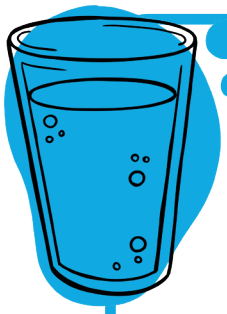
- **CEREALI IN CHICCO:** come orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa e riso integrale, sono da prediligere.
- **PANE E PASTA:** meglio se integrali.

FONTI DI PROTEINE: La varietà è fondamentale

- **LEGUMI**: 3-5 volte a settimana.
- **PESCE:** 3-5 volte a settimana, in particolare pesce azzurro.
- **UOVA**: 1-4 volte a settimana.
- **FORMAGGI**:1-3 volte a settimana, meglio se freschi e magri.
- **CARNE**: 0-3 volte a settimana, da preferire bianca (pollo, tacchino, coniglio). Limita il consumo di carne rossa ed evita i salumi e le carni lavorate.
- **LATTE, YOGURT O SOSTITUTI VEGETALI A BASE DI SOIA**: 1-2 porzioni al giorno, senza zuccheri aggiunti.

GRASSI BUONI E CONDIMENTI: necessari per bilanciare il pasto

- **OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA**: condimento principe del piatto smart. Oli di semi, solo spremuti a freddo.
- **FRUTTA SECCA A GUSCIO:** per lo spuntino e come ingrediente per arricchire i tuoi pasti.
- **SEMI, SPEZIE ED ERBE AROMATICHE:** per ridurre l'uso di sale, mantenendo comunque saporiti i tuoi piatti.



ACQUA: fondamentale per il corretto funzionamento dell'organismo

Un paio di bicchieri a pasto e altri quattro durante la giornata. Da evitare le bevande zuccherate (succhi di frutta, tè freddo, cola, ecc.).

Mangia sano tutto l'anno con il piatto smart