



## COMUNICATO STAMPA

### Spuntini sani e multicolori da tutti i paesi del Mondiale

Berna, 9 giugno 2010. **Campionato mondiale di calcio – atleti in forma sul campo / patatine e birra sul divano davanti alla TV? No, sono tempi passati! I tifosi moderni vogliono essere in forma anche loro. La campagna «5 al giorno» presenta ricette per spuntini sani da tutti i Paesi che partecipano al campionato mondiale.**

In occasione del campionato mondiale di calcio anche gli spettatori devono essere in forma, non solo i calciatori. Per gli emozionanti 90 minuti di divertimento non mancano certo le alternative ai chip e alla birra: per esempio spuntini freschi e colorati da tutti i Paesi che partecipano al campionato mondiale. Una raccolta di idee si trova nell'opuscolo di ricette della campagna «5 al giorno» appositamente creato per questo campionato mondiale. Una «squadra» composta da diverse organizzazioni svizzere del settore della sanità ha raccolto ottime ricette per serate calcistiche avvincenti. L'opuscolo con le ricette si può scaricare al sito [www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch).

Inoltre, per evitare che l'accensione della TV e lo spostamento degli occhi a destra e a sinistra rimangano le uniche attività fisiche che si fanno durante tutto il campionato mondiale, i tifosi possono provare a seguire i suggerimenti riportati nel riquadro.

**((KASTEN 1))**

---

### Ecco una ricetta svizzera per uno spuntino sano:

#### **Involtini d'arrosto di vitello (circa 20 pezzi)**

*Idea: Associazione svizzera dietiste/i diplomate/i*

#### **Ingredienti**

1 zucchini  
1 carota  
1 peperone rosso

60 g di taccole  
un po' d'olio

20 fette di arrosto di vitello freddo  
1,5 cucchiaini di mousse di rafano  
1,5 cucchiaini di senape

#### **Preparazione**

lavare  
tagliare in bastoncini sottili, lunghi circa 10 cm  
lavare  
scaldare in padella, aggiungere le verdure e soffriggere brevemente, lasciar raffreddate

spalmarne uno strato sottile sulle fette di carne,  
adagiarvi le verdure, arrotolare e disporre in un vassoio prima di servire

Preparazione circa 20 minuti

**Altre ricette al sito:** <http://www.5algiorno.ch/>

---

Una campagna per incoraggiare il consumo di verdura e frutta  
della Lega svizzera contro il cancro e l'Ufficio federale della sanità pubblica.



(((KASTEN 2)))

### **Mantenersi in forma: un gioco da ragazzi**

Se guardate la partita fuori casa: recatevi a destinazione a piedi a passo svelto, oppure scendete dal tram o dall'autobus almeno una o due stazioni prima.

Se guardate la partita in piedi presso un «Public Viewing»: spostate il peso da un piede all'altro e ogni tanto mettetevi in punta dei piedi: in questo modo stimolate la circolazione nelle gambe.

Guardando la partita a casa sul divano: ogni tanto alzatevi brevemente, ruotate le braccia e le spalle e stiratevi per attivare la circolazione.

Durante l'intervallo uscite all'aria aperta, stiratevi e respirate profondamente.

E quando la vostra squadra fa un goal non frenate la gioia: alzatevi, buttate le braccia in alto ed esultate!

### **Organizzazioni partecipanti**

Le seguenti organizzazioni svizzere della salute hanno raccolto le ricette dei Paesi che partecipano al mondiale di calcio:

Action d, Fourchette verte Svizzera, Gsünder Basel, IG Zöliakie der Deutschen Schweiz, Lega svizzera contro il cancro, Public Health Svizzera, Fondation suisse de l'obésité SAPS, Associazione svizzera per il diabete, Società Svizzera di Nutrizione, Fondazione svizzera di cardiologia, Unione Frutta Svizzera, Fondazione svizzera per la Promozione dell'Allattamento al seno, Associazione Svizzera Dietiste-i diplomate-i, Suisse Balance, Associazione svizzera produttori di frutta, 5 al giorno.

### **Ulteriori informazioni**

Tutte le informazioni riguardo alle 5 porzioni di frutta e verdura giornaliera sono reperibili sul seguente sito: [www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch). «5 al giorno» è una campagna della Lega contro il cancro, di Promozione Salute Svizzera e dell'Ufficio federale della sanità pubblica per la promozione del consumo di frutta e verdura.

*I licenziatari di «5 al giorno» sono Apple a day GmbH ([www.appleaday.ch](http://www.appleaday.ch)), Cap Gourmand ([www.capgourmand.ch](http://www.capgourmand.ch)), Coop ([www.coop.ch](http://www.coop.ch)), Exofrucht ([www.exofrucht.ch](http://www.exofrucht.ch)), FRESH AG.CH ([www.freshag.ch](http://www.freshag.ch)), freshbox Switzerland GmbH ([www.freshbox.ch](http://www.freshbox.ch)), healthy & snacky ag ([www.healthyandsnacky.ch](http://www.healthyandsnacky.ch)), myGoodness International SA, ([www.my-smoothie.com](http://www.my-smoothie.com)), Narimpex AG ([www.narimpex.ch](http://www.narimpex.ch)), Obipektin AG ([www.obipektin.ch](http://www.obipektin.ch)), Rammelmeyer AG ([www.rammelmeyer.ch](http://www.rammelmeyer.ch)), Robert Mutzner AG ([www.mutznerag.ch](http://www.mutznerag.ch)), S'Z take away, Biberist ([www.sz5.ch](http://www.sz5.ch)) e Zeste Juice Bars SA ([www.zeste4life.ch](http://www.zeste4life.ch)).*

### **Contatto campagna «5 al giorno»:**

Claudia Weiss, responsabile della comunicazione e prevenzione, 031 389 92 10, [media@5algiorno.ch](mailto:media@5algiorno.ch)

**Una campagna per incoraggiare il consumo di verdura e frutta  
della Lega svizzera contro il cancro e l'Ufficio federale della sanità pubblica.**