



6° Rapporto sull'alimentazione in Svizzera: il consumo di verdura e frutta è troppo basso

Ora più che mai: «5 al giorno» promuove la salute e il benessere

Berna, 22 gennaio 2013. Il 6° Rapporto sull'alimentazione in Svizzera svela che la popolazione mangia troppo poca verdura e frutta. E invece questi alimenti saporiti e succulenti ci forniscono sostanze nutritive essenziali per la salute come per esempio le vitamine e i sali minerali. Pertanto è ancora più importante che «5 al giorno» continui a promuovere pasti principali e spuntini ricchi di verdura e frutta.

Oggi l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) ha pubblicato il 6° rapporto sull'alimentazione in Svizzera (www.rapportosullalimentazione.ch). La statistica indica che la popolazione svizzera non si nutre in modo equilibrato e utilizzando ancora troppa poca verdura e frutta nel proprio menu. Eppure le carote, le mele e co. sono ottime fonti di sostanze di importanza vitale, come le vitamine e i sali minerali – specie se se ne mangiano cinque porzioni al giorno.

Il logo «5 al giorno»: la garanzia di un'alimentazione equilibrata

Da oltre dieci anni «5 al giorno» s'impegna per far sì che ogni persona in Svizzera mangi cinque porzioni di verdura e frutta al giorno. Per facilitare la pianificazione, l'acquisto e la preparazione dei pasti, il logo «5 al giorno» viene apposto su prodotti e ricette che garantiscono un'alimentazione equilibrata con molta verdura e frutta. Inoltre il sito internet, la newsletter ed i libri di cucina pubblicati da «5 al giorno» forniscono ottime idee per pasti e spuntini all'insegna della varietà.

- Con www.5algiorno.ch trovate online tutte le informazioni su verdura e frutta.
- Con la [tabella delle stagioni](#) siete sempre informati sulla verdura e frutta di stagione.
- Con [InfoMercato](#) siete sempre aggiornati sui mercati settimanali più vicini.
- I [libri di cucina di «5 al giorno»](#) vi forniscono ottime ricette gustose (disponibili in francese e in tedesco).
- [L'opuscolo sull'alimentazione](#) ed il [dépliant della campagna](#) vi spiegano cosa si intende per alimentazione sana e come si può integrare «5 al giorno» nella vita di tutti i giorni.

«5 al giorno» è una campagna della Lega svizzera contro il cancro e dell'Ufficio federale della sanità pubblica per la promozione del consumo di frutta e verdura.

Contatto per la campagna «5 al giorno»

Aline Binggeli, Incaricata della comunicazione, Lega svizzera contro il cancro,
tel. 031 389 92 10, media@5algiorno.ch.

**Campagna per incoraggiare il consumo di verdura e frutta
della Lega svizzera contro il cancro e dell'Ufficio federale della sanità pubblica**

Contatto: Lega svizzera contro il cancro, Effingerstrasse 40, Casella postale, 3001 Berna, Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60,
www.5algiorno.ch



I licenziatari di «5 al giorno» sono Adextro GmbH (www.adextro.ch), Cap Gourmand SA (www.capgourmand.ch), Coop (www.coop.ch), DKB Household Switzerland AG (www.turmix.ch), Exofrucht GmbH (www.exofrucht.ch), FRESH AG.CH (www.freshag.ch), healthy & snacky ag (www.snacky.ch), Narimpex SA (www.narimpex.ch), PepeRolli GmbH (www.peperolli.ch), Rammelmeyer AG (www.rammelmeyer.ch), Robert Mutzner AG (www.mutznerag.ch), S'Z take away Marcel Schäfer Biberist (www.sz5.ch) e Zeste Juice Bars SA (www.zeste4life.ch).

**Campagna per incoraggiare il consumo di verdura e frutta
della Lega svizzera contro il cancro e dell'Ufficio federale della sanità pubblica**

Contatto: Lega svizzera contro il cancro, Effingerstrasse 40, Casella postale, 3001 Berna, Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60,
www.5algiorno.ch