



ASL
CITTÀ DI TORINO

A TAVOLA INSIEME

Guida pratica
all'alimentazione
complementare
e alla sicurezza
in cucina





Benvenuti a bordo di questa nuova avventura!

Lo svezzamento è uno dei momenti più emozionanti e creativi della crescita del tuo bambino o della tua bambina: il suo primo vero incontro con il mondo dei grandi sapori.

Abbiamo pensato a questo manuale come a una bussola per il vostro percorso insieme, unisce le più recenti linee guida scientifiche, le porzioni consigliate e i criteri di sicurezza fondamentali. Perché mangiare insieme è il primo bellissimo gesto di condivisione della vostra vita familiare.

**Documento elaborato delle Dietiste del Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione del Dipartimento di Prevenzione ASL Città di Torino,
sulla base del documento aziendale
“Linee di Indirizzo per l'alimentazione complementare”
frutto del lavoro delle professioniste sanitarie
del Dipartimento Materno Infantile e del Dipartimento di Prevenzione.**

IL VIAGGIO DELLO SVEZZAMENTO. COME, QUANDO, COSA OFFRIRE

Per i primi 6 mesi di vita (26 settimane), il latte materno o la formula artificiale coprono al 100% tutti i bisogni nutrizionali del bambino e della bambina. In questa prima fase, quindi, il latte è l'unico alimento di cui ha bisogno.

A partire dai 6 mesi, mentre l'allattamento può proseguire serenamente fino a due anni e oltre (se desiderato e possibile), arriva il momento di affiancare i primi cibi solidi. Più che un'interruzione del latte, lo svezzamento è una transizione dolcissima e graduale: un passaggio naturale che accompagna il bambino verso un'alimentazione sempre più varia, ricca ed equilibrata.

Come capire se il bambino è pronto?

I tempi variano da bambino a bambino, ma indicativamente tra i 6 e i 7 mesi ci sono tre segnali fondamentali che indicano che il piccolo è pronto per iniziare:

- **Scomparsa del riflesso di estrusione:** il bambino non spinge più fuori dalla bocca il cibo con la lingua.
- **Controllo della postura:** riesce a stare seduto da solo nel seggiolone con un buon controllo di testa e tronco.
- **Interesse e coordinazione mano-occhio-bocca:** mostra curiosità per il cibo degli adulti, tenta di afferrarlo e riesce a portarselo alla bocca in autonomia.

6 a 9 mesi (Preso a pugno).

il bimbo/a afferra il cibo a strisce chiudendo tutte le dita a pugno ("a gancio") sul palmo, lasciando sporgere una parte da mordere.



Da 8-9 mesi in poi (Preso a pinza).

La presa si fa raffinata ed efficiente, coordinando polpastrello di pollice e indice per raccogliere piccoli pezzetti.



L'importanza delle consistenze. Una guida per fasce d'età

L'introduzione dei solidi è una vera e propria palestra neuro-motoria. I bambini imparano a gestire e schiacciare il cibo usando gengive, saliva e palato molto prima che spuntino i dentini.

Variare gradualmente le consistenze è fondamentale: prolungare l'uso esclusivo di omogeneizzati, frullati e pappe cremose oltre i 10-11 mesi rischia di pigriare lo sviluppo dei muscoli masticatori, la dentizione e l'accettazione di nuove consistenze da grandi.

Tra i 6 e i 9 mesi si offrono cibi morbidi che vanno dal liquido alla consistenza tritata fine (Livello 1-5). Dai 9 ai 12 mesi si passa a pezzetti teneri fino ai cibi della tavola di famiglia (Livello 5-7)

Livello	Consistenza	Esempi pratici per la famiglia
0	Liquido	Acqua
1	Leggermente denso	Latte, centrifugati e nettari di frutta o verdura
2	Moderatamente denso	Yogurt da bere
3	Denso sciropposo	Passati di verdura fluidi, frullati di frutta, creme
4	Molto denso cremoso	Creme di cereali, omogeneizzati, formaggi cremosi, carni frullate, polenta morbida, mousse
5	Tritato fine e umido	Ragù finissimo, pesce schiacciato con la forchetta, uova strapazzate ben cotte, frutta/verdura grattugiata o schiacciata
6	Tenero-spezzettato	Gnocchi morbidi conditi, pasta ben cotta spezzettata, ripieni teneri, soufflé, ricotta, banane mature, pane da tramezzini
7	Normale	Cibi non modificati della tavola che richiedono una normale masticazione

L'ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE RESPONSIVA

L'alimentazione responsiva non è una semplice tecnica per introdurre i cibi solidi, ma un vero e proprio modo di stare insieme a tavola, basato sull'ascolto reciproco tra genitore e bambino. A differenza dei vecchi schemi rigidi basati su orari e grammi fissi, questo approccio mette al centro il rispetto dei segnali naturali di fame e sazietà che il vostro bambino vi invia ogni giorno. Imparare a rispondere a questi messaggi aiuta il piccolo a sviluppare fiducia in se stesso, autonomia e, soprattutto, un rapporto sereno e sano con il cibo per tutta la vita.

Cosa dice l'OMS?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità considera l'alimentazione responsiva lo standard di riferimento per la crescita. Questa sintonia tra adulto e bambino non solo nutre il corpo nel modo corretto, ma protegge il benessere psicofisico e previene futuri disturbi del comportamento alimentare.

La finestra d'oro dei primi due anni

Il periodo che va dalla nascita ai 24 mesi è un momento importante poiché in questa "finestra di opportunità" si formano i gusti e le abitudini alimentari del futuro adulto. Un approccio responsivo aiuta il bambino ad accogliere con curiosità nuovi sapori e consistenze, ponendo le basi per una crescita equilibrata, trasformando il momento del pasto in una straordinaria occasione educativa.

I 3 pilastri della responsività a tavola

Essere genitori responsivi significa imparare a osservare e interpretare ciò che il bambino ci comunica. Per sostenere questa sua naturale capacità di autoregolarsi, potete creare il contesto ideale seguendo tre semplici principi:

Nessuna forzatura: evitate pressioni, ricatti o insistenze per farlo finire. Rispettare quando il bambino mostra di essere sazio preserva il suo naturale meccanismo di regolazione.

Un ambiente sereno: trasformate la tavola in un luogo piacevole, privo di distrazioni (come schermi o TV accese) e adatto alle sue abilità motorie, affinché possa esplorare il cibo in sicurezza.

Incoraggiamento emotivo: lasciate che tocchi, assaggi e sperimenti il cibo con i propri tempi, accompagnandolo con parole rassicuranti.

Un'opportunità per tutta la famiglia

L'alimentazione responsiva funziona al suo meglio quando il bambino vede negli adulti un esempio positivo. I piccoli, infatti, imparano soprattutto per imitazione. Per accompagnare al meglio il vostro bambino in questo percorso, è importante che le abitudini di tutta la famiglia si allineino alle indicazioni nutrizionali presenti in questa guida. Fate sempre riferimento al Pediatra e ai professionisti sanitari di riferimento sono al vostro fianco per guidarvi, chiarire ogni dubbio e sostenere la vostra famiglia in questa bellissima tappa di crescita condivisa.

CATEGORIE ALIMENTARI. ALIMENTI PERMESSI E RESTRIZIONI

Cosa mettere nel piatto (e cosa evitare tassativamente)

All'inizio è comune proporre il "piatto unico cremoso" (brodo, crema di cereali e proteina). Tuttavia, è fondamentale passare presto a servire le portate separate. Offrire il primo piatto, il secondo e il contorno in spazi distinti permette al bimbo di esplorare i singoli colori, profumi e sapori, evitando di omogeneizzare e "appiattire" il gusto.

Guida completa alle categorie alimentari

Attenzione: rischio di soffocamento

Nel contesto dell'alimentazione complementare, tutti i cibi permessi devono seguire le raccomandazioni delle Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica (Ministero della Salute 2017).

Cereali e Tuberi (Fonti di Carboidrati complessi)

Tipologie: Frumento, Riso, Mais, Orzo, Farro e loro derivati come Pasta (piccola da brodo, poi asciutta e ben cotta), Semolino, Polente morbide, Patate. Gli gnocchi di patate possono essere forniti evitando quelli con un alto contenuto in farina pichè meno morbidi e più scivolosi.

- Pane e grissini: è possibile inserirli all'interno del pasto in base alle abitudini e capacità del bambino. In ogni caso devono essere preferiti a ridotto contenuto di sale, semplici non conditi.
- È possibile utilizzare prodotti integrali dopo i due anni quando l'intestino del bambino è abbastanza maturo per tollerare completamente la fibra. I prodotti semi-integrali (farina tipo 2 o tipo 1) possono essere inseriti dai 9 mesi
- Modalità di offerta e consistenze: Nelle prime fasi si utilizzano le creme di cereali o passati densi (Livello 4 IDDSI). Successivamente si passa a piccoli pezzi di pane, grissini, strisce, gnocchi morbidi o pasta ben cotta e spezzettata (Livelli 5 e 7 IDDSI).

Carne, Pesce, Uova, Legumi, Formaggi (Fonti di Proteine)

- Carne (Fresca o Omogeneizzata): Carni bianche (pollo, tacchino) e rosse (bovino, suino, agnello) . All'inizio frullata, in crema o omogeneizzata (Livello 4); poi servita in ragù finissimo, polpette morbide, strisce di carne tenera, spezzatini (Livelli 5 e 7); le carni rosse e lavorate (salumi) sono da limitare fortemente.
- Pesce (Fresco o Omogeneizzato): Pesce fresco privo di lisce (con particolare preferenza per il pesce azzurro) o omogeneizzato. Offerto in creme, poi finemente schiacciato con la forchetta (Livello 5) e in filetti teneri (Livello 7).
- Legumi (Secchi e Freschi): Lenticchie, fagioli, piselli, ceci. Rappresentano la fonte proteica vegetale di elezione da consumare regolarmente insieme ai cereali. Proposti decorticati, passati o in crema nelle prime fasi nel primo anno poi schiacciati o legumi freschi ben cotti.
- Uova: Sempre ben cotte. Proposto all'inizio in ragione di 1/2 uovo (strapazzato ben cotto o nel piatto) fino a 1 uovo intero dopo l'anno.
- Formaggi e Latticini: Tutti i tipi di formaggio ad esclusione di
 - Formaggi freschi da latte crudo
 - Formaggi fusi (formaggini e sottilette) o spalmabili contenenti sali di fusione contenenti citrati poiché riducono l'assorbimento del Calcio
 - Formaggi erborinati come Gorgonzola o Brie.
 - Yogurt: Yogurt fresco o da bere (Livello 2 IDDSI).

Frutta e Verdura

Verdura tutta fresca e di stagione Offerta sotto forma di brodo, passati, creme (Livelli 3-4), per poi passare a verdure tritate, grattugiate, schiacciate (Livello 5) o cotte intere senza filamenti (Livello 7).

Alcuni bambini sviluppano una spiccata sensibilità al retrogusto “amarognolo” verso alcuni tipi di verdure quali broccoli, cavoli, spinaci. Per favorirne il consumo si consiglia di abbinarli con ortaggi dolci (esempio carote e zucca) o inserirli come condimento dei primi piatti. Se il rifiuto persiste si consiglia di non insistere e riprovare sistematicamente a intervalli poiché il gusto si modifica durante la crescita del bambino e l'avversione verso alcuni cibi scompare spontaneamente.

È controindicato il consumo dei funghi per la loro epato-tossicità.

- Frutta Fresca: Frutta matura (banane, pere, mele, ecc.) grattugiata, frullata, centrifugata (Livelli 1-3) o schiacciata finemente (Livelli 5-6). È importante variare la tipologia di frutta e per incentivarne il consumo, qualora non fosse consumata a fine pasto, è fortemente consigliato proporla come spuntino al mattino.
- Per preparare la macedonia di frutta non deve essere utilizzata la frutta sciroppata e non deve essere aggiunto zucchero.

Grassi da Condimento

Olio Extravergine d'Oliva (EVO): Condimento di eccellenza, fondamentale nella Dieta Mediterranea per l'apporto di grassi sani e composti bio-attivi. I grassi di origine animale come burro e panna possono essere consumati saltuariamente. Evitare categoricamente i grassi vegetali tipo “margarina”.

TABELLA DEI DIVIETI E DELLE RESTRIZIONI ALIMENTARI

Alimento o categoria	Indicazione / età o motivo della restrizione
Latte Vaccino	VIETATO COME BEVENDA tassativamente fino al compimento del 1° anno di vita.
Miele	VIETATO tassativamente fino al compimento del 1° anno di vita per il rischio di botulismo.
Sale	SCONSIGLIATO al di sotto dell'anno di età.
Zuccheri aggiunti	SCONSIGLIATI al di sotto dei 2 anni di età.
Spezie	SCONSIGLIATE sotto il primo anno di vita per potenziali implicazioni tossicologiche.
Tè, Tisane e Camomilla	EVITARE. Possono interferire negativamente con l'assorbimento del ferro e, nelle versioni solubili commerciali, contengono zuccheri aggiunti.
Formaggi a latte crudo	SCONSIGLIATI fino ai 5 anni di età per motivi di sicurezza microbiologica alimentare.
Fruttosio libero e Sciroppi	Limitare l'uso di fruttosio come dolcificante, nonché alimenti e bevande formulati con fruttosio, sciroppi di glucosio/fruttosio e mais ad alto contenuto di fruttosio.

Preparazione casalinga o Alimenti per l'infanzia?

Per la preparazione dei pasti è caldamente raccomandato l'utilizzo di materie prime fresche, di stagione, cucinate al momento, rispettando consistenze e tagli adeguati alle capacità masticatorie e deglutitorie del bambino. Nel caso in cui non sia possibile preparare i pasti in modo domestico, è consentito ricorrere agli alimenti specifici per l'infanzia (omogeneizzati, pappe pronte) disponibili in commercio.

La composizione del piatto

Nella fase iniziale dell'alimentazione complementare è comune proporre un piatto unico cremoso, solitamente composto da una base di crema di verdure o di cereali a cui si aggiunge una componente proteica (crema di carne, pesce o legumi). Questa modalità è adottata all'avvio perché il quantitativo di cibo assunto è ancora limitato.

Tuttavia, non va esclusa la possibilità di offrire fin da subito le diverse componenti del pasto in piatti separati (es. semolino, crema di pollo e crema di verdure serviti distintamente). Questa modalità favorisce lo sviluppo dell'educazione al gusto, poiché consente al bambino di riconoscere e distinguere i singoli sapori. Il ricorso prolungato al piatto unico cremoso tende ad "appiattire" e omogeneizzare il gusto, riducendo la varietà sensoriale e ostacolando l'accettazione di nuovi cibi in futuro.

LE PORZIONI

Le porzioni raccomandate nel piatto (Grammature a crudo)

Tipo di alimento	6-9 mesi	9-12 mesi	12-36 mesi
Pasta, riso, mais, orzo, farro (asciutti)	20-25 g	25-30 g	35-40 g
Pasta, riso, cereali (in brodo)	10-15 g	15-20 g	20-25 g
Carne fresca	20-30 g	20-30 g	30-40 g
Omogeneizzato di carne	40 g	40 g	_____
Pesce fresco	30-40 g	30-40 g	40-50 g
Omogeneizzato di pesce	40 g	40 g	_____
Formaggio tipo ricotta	30 g	30 g	30-35 g
Formaggio tipo mozzarella, primo sale	20 g	20 g	25-30 g
Formaggi stagionati	10 g	10 g	15-20 g
Uova	1/2 uovo	1/2 uovo	1 uovo
Legumi secchi	10-15 g	10-15 g	15-20 g
Legumi freschi	40-45 g	40-45 g	45-60 g
Verdura in foglia cruda	15-20 g	20-25 g	25-30 g
Verdura da cuocere (spinaci, biette)	30-50 g	30-50 g	60-70 g
Verdura non in foglia	30-50 g	30-50 g	60-70 g
Patate	50-60 g	50-60 g	60-70 g
Pane	15-20 g	15-20 g	20-30 g
Frutta fresca	80 g	80 g	80-100 g
Olio extravergine per pasto	5 g (~1	5 g	5 g
Parmigiano per condire	5 g	5 g	5 g

GESTIONE DEL LATTE MATERNO NEL NIDO DELL'INFANZIA

Come fare se devo rientrare al lavoro?

Il latte materno è l'alimento perfetto, ricco di anticorpi e fattori di protezione. Se il vostro bimbo o la vostra bimba frequenta l'asilo nido e volete proseguire l'allattamento, basta seguire una procedura di conservazione e trasporto semplice e sicura.

1. Pulire e sterilizzare l'attrezzatura

Prima di sterilizzare, lavate sempre biberon e tiralatte con acqua molto calda e sapone, risciacquando accuratamente.

- **Sterilizzazione a caldo:** 10 minuti in pentola a pressione nel cestello a vapore; oppure 20 minuti di bollitura in pentola comune (vetro da acqua fredda, gomma quando bolle); oppure sterilizzatori elettrici a vapore.
- **Sterilizzazione a freddo:** vaschette con soluzioni disinfettanti chimiche (es. compresse Milton) per almeno 2 ore. Cambiare la soluzione ogni 24 ore e prelevare i pezzi con pinze senza risciacquarli.

2. La raccolta del latte

Prima della spremitura manuale o con tiralatte, lavate bene le mani e il seno con acqua e sapone neutro, asciugandovi con una salvietta monouso, garza sterile o aria calda (phon).

Raccogliete il latte in biberon o vasetti sterili di vetro pyrex o plastica adatta (polipropilene).

3. Regole di conservazione

Sulla porta del frigo? No! Riponetelo subito nella parte più fredda del frigorifero o in freezer. Riempite il biberon con la quantità per una singola poppata.

- In frigorifero (4°C): fino a un massimo di 48 ore. Se unite latte di tirate diverse, raffreddate prima il nuovo latte prima di aggiungerlo a quello già freddo.
- In freezer: fino a un massimo di 2 settimane.
- Scongelamento: scongelare lentamente in frigo durante la notte, sotto acqua corrente o a bagnomaria. Una volta scongelato, dura al massimo 24 ore in frigo. Non ricongelarlo mai e non lasciarlo a temperatura ambiente!
- Etichetta per il nido: applicare un'etichetta adesiva "a scavalco" tra tappo e biberon con: nome del bambino, data limite di utilizzo, orario della poppata e firma del genitore.

4. Il trasporto al nido dell'infanzia

Trasportate i biberon al nido sempre all'interno di una borsa termica con mattonelle di ghiaccio per non superare i 4°C di temperatura (massima attenzione in estate).

LA SICUREZZA IGIENICA IN CUCINA

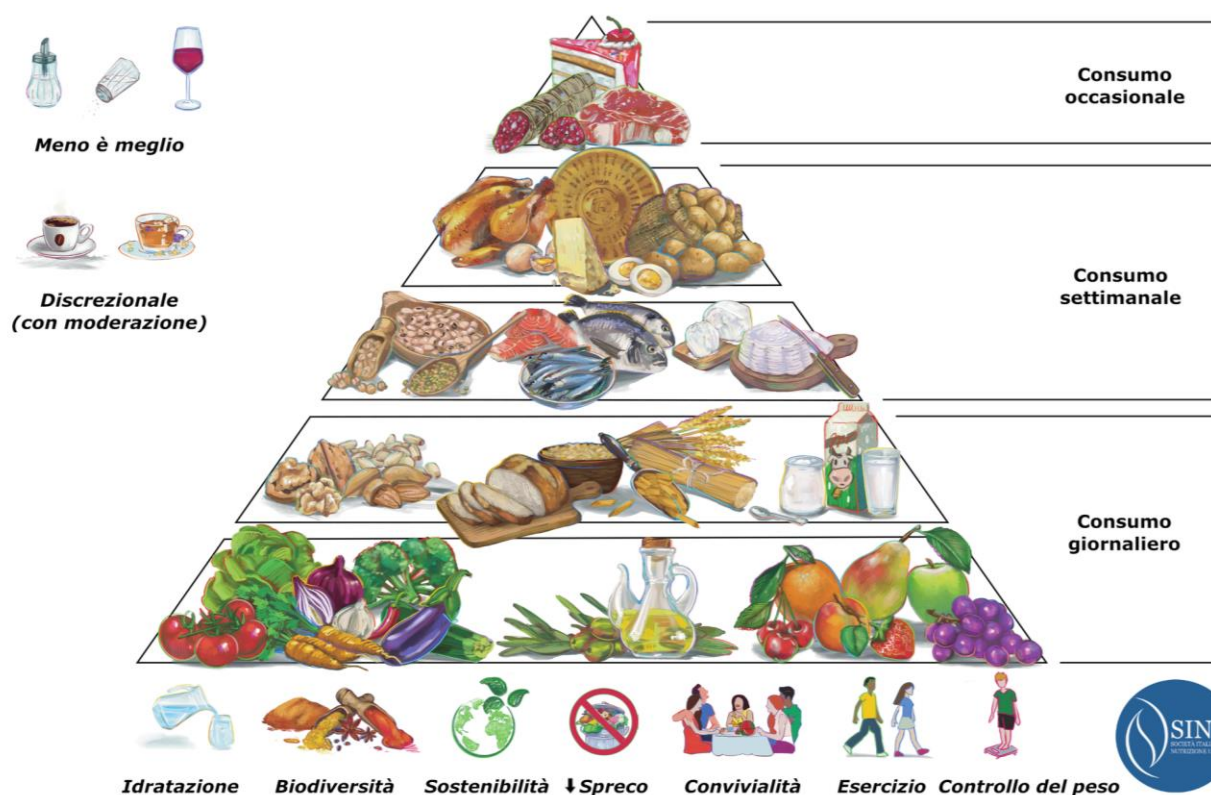
Le 5 chiavi dell'OMS

I bambini piccoli sono più sensibili alle infezioni intestinali (come Salmonella e Campylobacter). Bastano poche e semplici regole quotidiane in cucina per cucinare in totale serenità.

Chiave		Regola	Indicazioni pratiche
1 - Abituatevi alla pulizia		Pulizia delle mani, delle stoviglie, dei panni, dei taglieri e dei coltelli	Mani pulite: sfregate le mani con acqua calda e sapone per 20 secondi! Farlo prima di cucinare, dopo essere stati in bagno, dopo il cambio del pannolino, dopo aver toccato carne/pesce crudi, soffiato il naso, toccato spazzatura o animali domestici. Stoviglie e panni: evitate le spugne tradizionali. Usate panni puliti cambiandoli spesso. Lavate sempre taglieri e coltelli usati per la carne cruda.
2 - Separate il crudo dal cotto		Tenere separati alimenti e utensili	Non usate mai lo stesso tagliere o coltello per la carne cruda e subito dopo per la verdura o i cibi pronti. In frigorifero: mettete carne, pollame e pesce crudi nei ripiani più bassi, ben chiusi in contenitori, per evitare che i loro liquidi gocciolino sugli altri alimenti.

3 - Fate cuocere bene gli alimenti		Raggiungere temperature di cottura sicure	Assicuratevi che il cibo superi i 70°C al cuore dell'alimento. La carne e il pollame non devono presentare parti rosate all'interno o liquidi rossi. Nel forno a microonde mescolate sempre il cibo per eliminare le zone fredde e usate solo contenitori plastici idonei al calore.
4 - Mantenete gli alimenti alla giusta temperatura		Evitare la zona di pericolo tra 5°C e 60°C	Attenzione: alla "Zona di Pericolo" (tra 5°C e 60°C): è la fascia di temperatura in cui i batteri si moltiplicano a dismisura. Non lasciate mai il cibo cotto a temperatura ambiente per più di 2 ore. Riponetelo subito in frigo e consumate gli avanzi entro 3 giorni, riscaldandoli una sola volta e ad alta temperatura. Scongelo sicuro: scongelate sempre in frigorifero o nel microonde (e in questo caso cucinate subito), mai sul lavello a temperatura ambiente.
5 - Usate solo acqua e materie prime sicure		Scegliere e controllare materie prime sicure	Scegliete frutta e verdura fresche, lavandole benissimo sotto acqua corrente e rimuovendo le parti ammaccate. Scegliete prodotti sicuri come latte e formaggi pastorizzati. Controllate sempre la data di scadenza e buttate via le scatolette o i barattoli ammaccati, gonfi o arrugginiti.

PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA



La nuova Piramide della Dieta Mediterranea

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) propone una visione aggiornata della Dieta Mediterranea che unisce la salute nutrizionale alla sostenibilità ambientale, valorizzando la stagionalità, la biodiversità e lo stile di vita attivo.

La Piramide offre una indicazione intuitiva sulla frequenza degli alimenti secondo quanto segue

Alimenti da consumare tutti i giorni (Base della piramide)

Rappresentano il cuore della dieta quotidiana, fondamentale per apportare fibra, idratazione, grassi sani e micronutrienti (vitamine e minerali):

- **Frutta e verdura** (5 porzioni al giorno): fresca e di stagione
- **Cereali**, preferibilmente integrali: pane, pasta, riso, farro, orzo, avena e grano saraceno, per garantire un rilascio di energia costante e un buon apporto di fibra.
- **Olio extravergine d'oliva (EVO)**: il condimento principe della nostra tradizione, ricco di antiossidanti e grassi monoinsaturi benefici per il cuore.
- **Frutta a guscio e semi oleosi**: una manciata quotidiana (noci, mandorle, nocciole) per l'apporto di grassi Omega-3 e minerali.
- **Patate (1-2 volte a settimana)**: da consumare come fonte di carboidrati in alternativa a pane o pasta, e non come contorno.
- **Acqua e infusi senza zucchero**: fondamentale per mantenere una corretta idratazione (almeno 1,5-2 litri al giorno).

Settimanalmente (Centro della piramide)

Comprende le principali fonti proteiche, da ruotare equilibratamente nell'arco dei sette giorni:

- **Legumi** (3-4 volte a settimana): lenticchie, ceci, fagioli, piselli e cicerchie, da preferire come fonte proteica primaria insieme ai cereali.
- **Pesce e frutti di mare** (2-3 volte a settimana): favorendo il pesce azzurro (alici, sgombri, sarde) ricco di Omega-3 e a basso impatto ambientale.
- **Carni bianche** (1-2 volte a settimana): pollo, tacchino e coniglio, magre
- **Uova** (2-4 a settimana): una fonte proteica economica, completa e versatile.
- **Formaggi freschi e magri** (1-2 a settimana): ricotta, primo sale o caprini, limitando i formaggi stagionati e molto salati.
- **Latte e derivati leggeri**: yogurt naturale, kefir o latte, preziosi per la salute delle ossa e del microbiota intestinale.

Occasionalmente (Cima della piramide)

Alimenti da consumare con moderazione e riservare a momenti speciali, poiché un loro eccesso è correlato a rischi per la salute cardiovascolare e metabolica:

- Carni rosse e conservate: limitare la carne rossa (bovino, maiale) ed evitare il più possibile salumi e insaccati ricchi di sale e conservanti.
- Zuccheri semplici e cibo ultra-processato: dolci, bevande zuccherate, snack confezionati e cibi pronti ricchi di grassi saturi e additivi.

La Piramide Alimentare della Dieta Mediterranea non è solo una guida nutrizionale, ma un vero e proprio modello di benessere integrato che mette al centro la persona e l'ambiente. Inseriti alla base di questa filosofia troviamo quattro pilastri fondamentali:

- Convivialità: il pasto supera la sola funzione nutrizionale per diventare un momento prezioso di relazione, ascolto e condivisione quotidiana con la propria famiglia e la comunità.
- Vita attiva: l'invito a contrastare la sedentarietà integrando il movimento naturale nella routine quotidiana, come camminare, salire le scale o fare attività all'aperto, per mantenere corpo e mente in salute.
- Stagionalità e filiera corta: scegliere alimenti locali e di stagione significa rispettare i cicli della natura, ridurre l'impatto ambientale e portare in tavola cibi al massimo del loro sapore e valore nutrizionale.
- Riposo di qualità: un sonno regolare e riposante è essenziale per il bilanciamento ormonale, il corretto funzionamento del metabolismo e la ricarica delle energie mentali e fisiche.