

CALENDARIO 2025



ALIMENTA
La Tua salute
con SMARTFOOD:
12 mesi,
12 OBIETTIVI!

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.

PER IL 2025 IL TEAM SMARTFOOD VUOLE “ALIMENTARE” LA TUA SALUTE PORTANDOTI A RAGGIUNGERE 12 OBIETTIVI.

Scoprirai ogni mese un consiglio per rendere la tua alimentazione sana. Per metterlo in pratica dovrai intraprendere delle azioni salutari e tenere traccia dei tuoi progressi.

1 Inquadra con il tuo smartphone i CODICI QR CHE TI PORTERANNO SUL SITO [SMARTFOOD.IEO.IT](https://smartfood.ieo.it) PER APPROFONDIRE L'ARGOMENTO DEL MESE

2 METTI IN PRATICA LE AZIONI SUGGERITE

3 BARRA LE CASELLE IN BASE ALL'AZIONE RAGGIUNTA



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.



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



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



Gennaio 2025

01	mer	Capodanno
02	gio	
03	ven	
04	sab	
05	dom	
06	lun	Epifania
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	



OBIETTIVO:
consuma I cereali nella versione integrale

AZIONE:
SCEGLI la pasta integrale almeno 1 volta a settimana

Settimana 1

Settimana 2

Settimana 3

Settimana 4

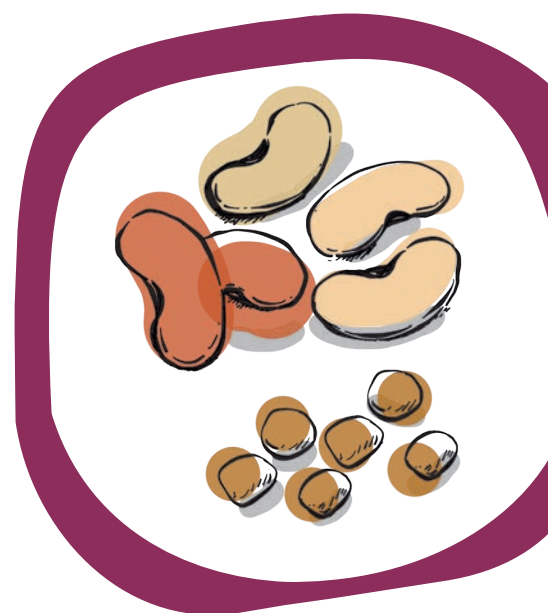
Settimana 5

SCOPRI DI PIÙ



FEBBRAIO 2025

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	



OBIETTIVO:

Fai in modo che i legumi siano presenti nella tua alimentazione

AZIONE:

consuma legumi almeno 2 volte a settimana

Settimana 1

Settimana 2

Settimana 3

Settimana 4

SCOPRI DI PIÙ



marzo 2025

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	



OBIETTIVO:

ADOTTA UN'ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE

AZIONI:

riutilizza gli avanzi in altre ricette

consuma legumi almeno 3 volte a settimana

non consumare carne rossa più di 1 volta a settimana

Barra la casella se l'hai fatto almeno 2 volte al mese

SCOPRI DI PIÙ



aprile 2025

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	
16	mer	
17	gio	
18	ven	
19	sab	
20	dom	Pasqua
21	lun	Pasquetta
22	mar	
23	mer	
24	gio	
25	ven	Festa della Liberazione
26	sab	
27	dom	
28	lun	
29	mar	
30	mer	



OBIETTIVO:
MANTIENITI FISICAMENTE
ATTIVO

AZIONE:
A CASA O AL LAVORO
USA LE SCALE AL POSTO
DELL'ASCENSORE

Settimana 1
Almeno 3 giorni

Settimana 2
Almeno 4 giorni

Settimana 3
Almeno 5 giorni

Settimana 4
Tutti i giorni

SCOPRI DI PIÙ



01	gio	Festa dei lavoratori	_____
02	ven		_____
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		_____
31	sab		_____



OBIETTIVO:
Fai PASTI sani
ED EQUILIBRATI

AZIONE:
a pranzo e cena segui La
REGOLA DEL PIATTO SMART

Settimana 1
Almeno 4 volte

Settimana 2
Almeno 6 volte

Settimana 3
Almeno 8 volte

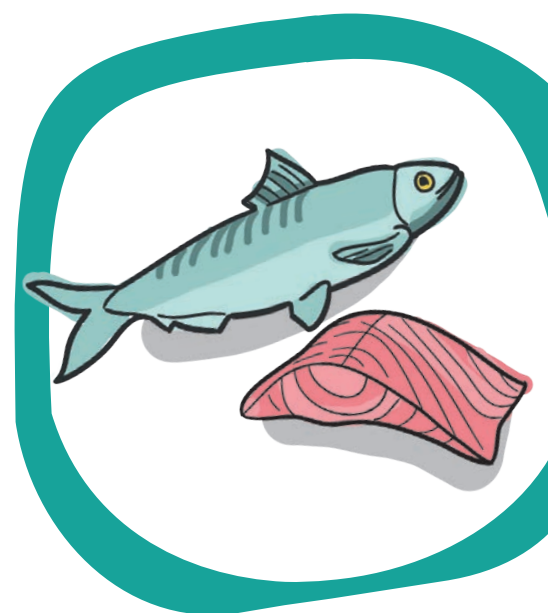
Settimana 4
Almeno 10 volte

SCOPRI DI PIÙ



GIUGNO 2025

01	dom	
02	lun	Festa della Repubblica
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	



OBIETTIVO:

Fai in modo che il pesce sia presente nella tua alimentazione

AZIONE:

consuma pesce fresco o surgelato almeno 2 volte a settimana

Settimana 1

Settimana 2

Settimana 3

Settimana 4

SCOPRI DI PIÙ



LUGLIO 2025

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	
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	



OBIETTIVO:
assicurarti una buona
idratazione

AZIONI:



**porta sempre
con te acqua nella
tua borraccia**



**sostituisci bevande
zuccherate e
alcoliche con acqua**



**aromatizza l'acqua
con frutta e/o erbe
aromatiche**

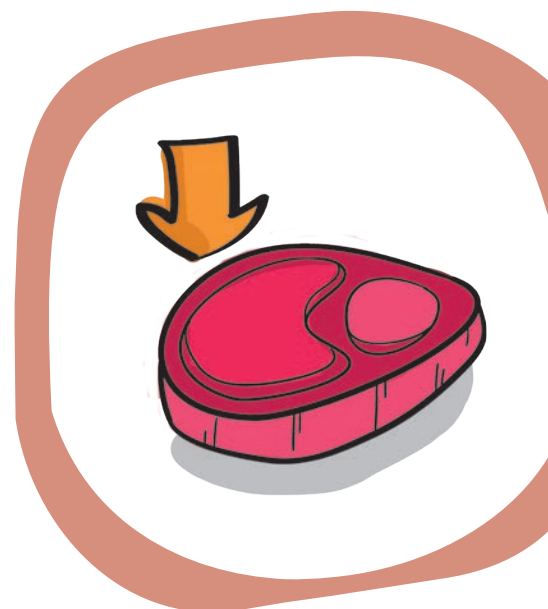
**Barra la casella
se l'hai fatto almeno
2 volte al mese**

SCOPRI DI PIÙ



AGOSTO 2025

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	Ferragosto
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	
31	dom	



OBIETTIVO:

LIMITA IL CONSUMO DI carne rossa fresca ed evita le carni lavorate

AZIONE:

non consumare più di 3 porzioni a settimana di carne rossa

Settimana 1

Settimana 2

Settimana 3

Settimana 4

SCOPRI DI PIÙ



SETTEMBRE 2025

01	lun	_____
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	_____



OBIETTIVO:
consuma regolarmente
una colazione sana

AZIONE:
componi la colazione con
1 fonte di cereali integrali
1 di proteine
1 frutto

Settimana 1
Almeno 3 giorni

Settimana 2
Almeno 4 giorni

Settimana 3
Almeno 5 giorni

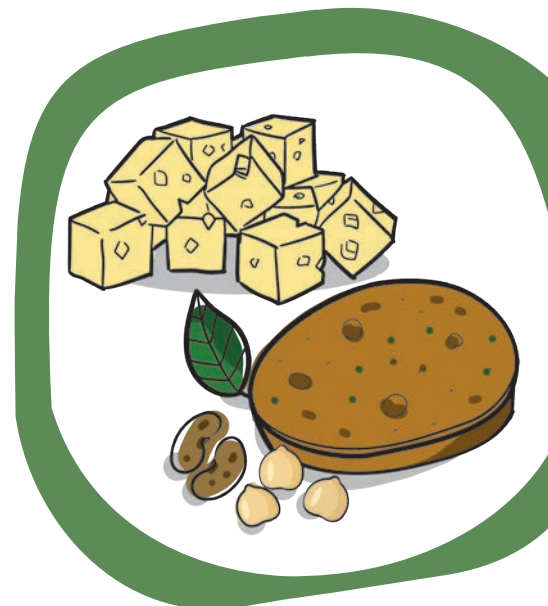
Settimana 4
Almeno 6 giorni

SCOPRI DI PIÙ



OTTOBRE 2025

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	_____



OBIETTIVO:
CONSUMA PIÙ PROTEINE DI ORIGINE VEGETALE

AZIONE:
PROVA ANCHE I DERIVATI DEI LEGUMI (PASTA DI LEGUMI, BURGER VEGETALI, TOFU, TEMPEH) ALMENO 1 VOLTA A SETTIMANA

Settimana 1

Settimana 2

Settimana 3

Settimana 4

Settimana 5

SCOPRI DI PIÙ



novembre 2025

01 sab Tutti i Santi

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



OBIETTIVO:

LIMITA IL CONSUMO DI SALE

AZIONI:

utilizza erbe aromatiche, spezie e semi oleosi per insaporire i cibi

condisci i piatti con succo e scorza di agrumi

non aggiungere sale alle pietanze prima di averle assaggiate

Barra la casella se l'hai fatto almeno 3 volte al mese

SCOPRI DI PIÙ



DICEMBRE 2025

01	lun	
02	mar	
03	mer	
04	gio	
05	ven	
06	sab	
07	dom	
08	lun	Immacolata Concezione
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	Natale
26	ven	Santo Stefano
27	sab	
28	dom	
29	lun	
30	mar	
31	mer	



OBIETTIVO:

Fai in modo che La frutta secca a guscio sia presente nella tua alimentazione

AZIONE:

consuma frutta secca a guscio non salata almeno 3 volte a settimana

Settimana 1

Settimana 2

Settimana 3

Settimana 4

SCOPRI DI PIÙ



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.



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.).

PIATTO SMART

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.



MANGIA sano TUTTO L'anno CON IL PIATTO SMART