

Happy Hour → Healthy Hour



Milano, 13 Maggio 2015

Happy Hour i numeri

I dati del Rapporto Finale 2013 di FIPE

4 milioni di italiani a settimana si recano nei luoghi della Movida: di questi, circa il **28%** nell'orario dell'happy hour, che diventa l'epicentro della vita serale delle città.

Classifica delle città dell'aperitivo:

(posizionamento dell'aperitivo nei social media come Twitter e Instagram)

- ✓ **Milano** al primo posto (30%)
- ✓ **Torino** (25%)
- ✓ **Roma** (7%)
- ✓ **Firenze** (6%)

Il **drink più "postato"** sui social network risulta essere lo spritz, trend confermato dall'ampia diffusione, su Instagram, degli hashtag #spritzhour e #spritztime.

happy hour da "errore" nutrizionale ad alleato

V edizione dell'Osservatorio ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione) indagine sugli stili di vita

- il 28% degli italiani intervistati salta i pasti più di una volta a settimana*
- Il 46% non fa quasi mai attenzione alle porzioni che mette nel piatto*

Ripartizione energetica dei pasti



Colazione 15 %



Spuntino 5%



Pranzo 35-40%



Merenda 10% (Aperitivo)



**Cena o APERICENA
30-35 %**

APERICENA

Aperitivo = Cena

1 triangolo di pizza + 1 pinzimonio di verdura + un piatto di gnocchi + polpette + un panino crudo + frutta + centrifugato di frutta

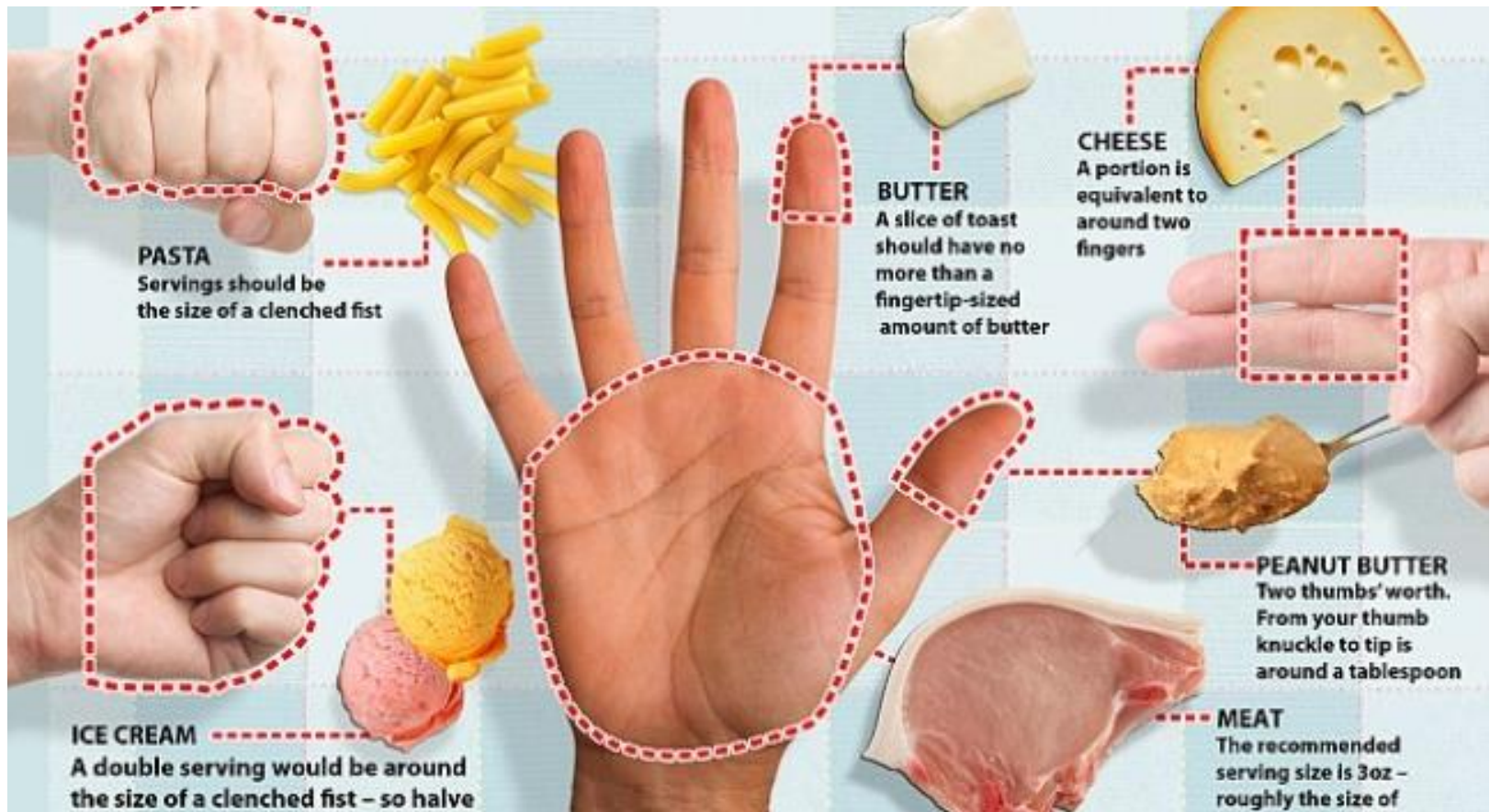


Non ci sono cibi buoni o cattivi dal punto di vista nutrizionale ma solo abitudini sbagliate



**Fondamentale E' SAPERSI ORIENTARE
nella scelta dell'aperitivo**

Guida alla porzione adeguata



CONSUMA ALMENO 5 PORZIONI AL GIORNO DI VERDURA E FRUTTA



... anche di patate?

NO, le patate non sono verdura

... posso bere succhi di frutta zuccherati anziché
mangiare frutta?

NO, è meglio la frutta fresca.



Regione
Lombardia

ASL Milano

Mettiamo del verde nel piatto!



Quale snack scegliere?



Patatine 30 g

160 Kcal

Grassi 10 g



Pop corn 30 g

115 Kcal

Grassi 1.5 g



Olive 60 g (circa 12 olive)

66 Kcal

Grassi 6.7 g

Qualità dei grassi nelle olive superiore agli olii utilizzati nella frittura delle patatine

Bevande con zucchero aggiunto filmato..



**YOU WOULDN'T EAT 22
PACKS OF SUGAR*. WHY ARE
YOU DRINKING THEM?**

*Sugar in a 20-oz. soda

Extra calories in sugar-loaded drinks may lead to obesity, diabetes, heart disease and some cancers. **CHOOSEHEALTHLA.com**

Suggerimenti



- ➔ scegliere drink a base di frutta e verdura non alcolici
- ➔ evitare patatine fritte, frittiture in genere
- ➔ evitare alimenti con salse, olio, sale in quantità elevate

Dieta Mediterranea

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

PAROLE CHIAVE: VARIETÀ - PROPORZIONI - MODERAZIONE

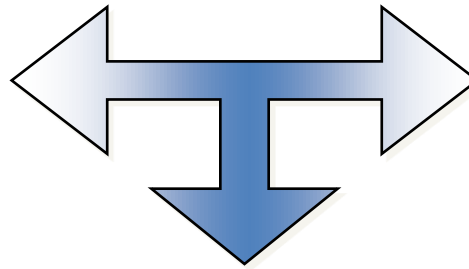


Stile di vita

- Automobile, motocicletta, ...
- Scala mobile ,ascensore,...
- Computer, tv, ...
- Alimenti confezionati, bibite gassate, snack, merendine, ...



**Aumento della
sedentarietà**



**Alimentazione
scorretta**

ASSUNZIONE >> DISPENDIO

RISCHI PER LA SALUTE

NUOVA SFIDA:

Posta su i social network con l'hashtag



#healtyhour

Diventa promotore dell'happy hour
SALUTARE!

*Grazie per
l'attenzione!*



Equivalenza di 1 drink per diversa tipologia di bevande alcoliche



1 birra (330 ml)



1 aperitivo: (60 ml)



1 bicchiere di vino (125 ml)



1 bicchiere di liquore (30 ml)

Principali abitudini non corrette



1. Saltare la colazione o farla inadeguata.

2. Consumare poco gli alimenti più salutari:
FRUTTA – VERDURA – PESCE – CEREALI
INTEGRALI – LEGUMI.

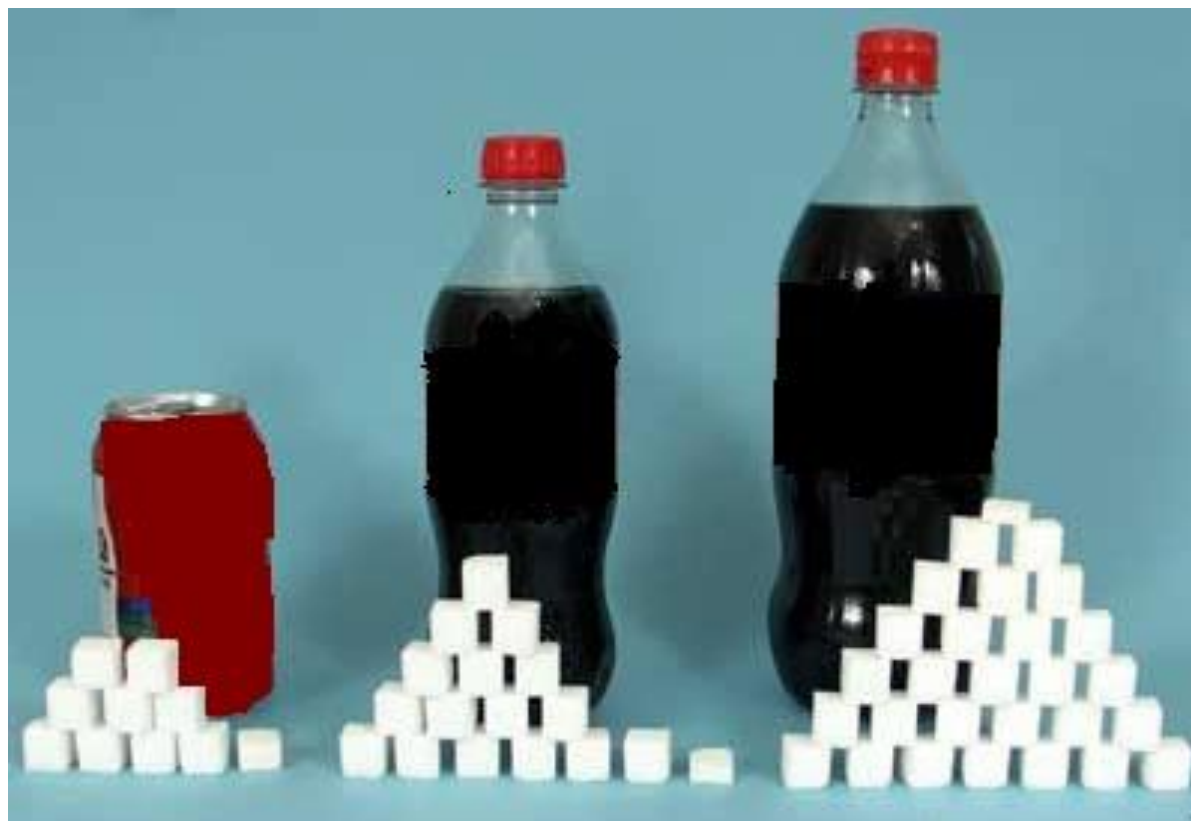


3. Consumare una dieta monotona.

4. Assumere più energia rispetto a
quanta ne serve.



BEVANDE ZUCCHERATE



Esiste una forte correlazione tra il consumo di bevande zuccherate, **l'obesità** e il **diabete**