

Il progetto **Bologna Sport Lovers**, realizzato da AICS Bologna in collaborazione con l'Azienda USL di Bologna, promuove l'**inclusione sportiva** e contrasta l'**abilismo** e il **gender gap** nello sport. L'iniziativa, finanziata dalla Regione Emilia Romagna, ha portato nelle scuole sport inclusivi (sitting volley) e poco conosciuti (cheerleading), accompagnando gli incontri con laboratori sulle **Pari Opportunità**; ha realizzato un corso di **ginnastica funzionale** per l'* dipendenti AUSL e un corso di **ginnastica per over65** alla Casa di Q.re Scipione dal Ferro.

Ulteriore obiettivo del progetto è proprio la **prevenzione al diabete e promozione di sani stili di vita**: in questo opuscolo, esito di una serie di laboratori scolastici sul tema della prevenzione, troverete quattro suggerimenti fondamentali per uno stile di vita sano. È prevista inoltre l'apertura di uno sportello di assistenza alla Casa di Q.re Scipione dal Ferro e alla Casa di Quartiere Ca' Solare a cui rivolgersi per informazioni e consigli su sani e corretti stili di vita e prevenzione al diabete.

Si ringraziano per le produzioni **Amrinder Singh, Stephanie Di Rosa, l'associazione Hayat**



INFO & CONTATTI

WWW.AICSBLOGNA.IT

TEL: 051 503498

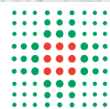
MAIL: BOLOGNA@AICS.IT

f AICS Bologna

📷 aics_bologna

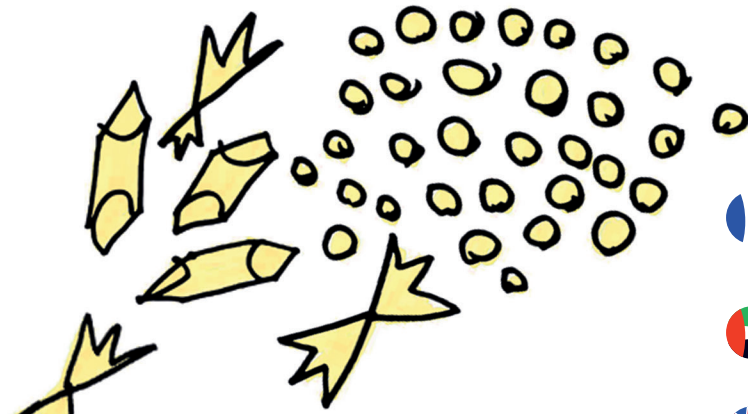
4 Tips

PER UNA VITA SANA E ATTIVA
FOR HEALTHY AND ACTIVE LIVING



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna





1

Mangia pane, pasta, riso e cous cous nella versione integrale. In questo modo introdurrà più fibra: un prezioso alleato nella prevenzione del diabete!

Choisir des aliments complets quand on mange du pain, des pâtes, du riz et du couscous: cela permet d'ajouter plus de fibres, qui sont des alliées de taille dans la prévention du diabète!

سكسك لالو زرأل او نورك عمل او زبخل لوانت ققيرطلا هذوب. قلمالك لبوبحل اةخسن في هو: فايأل نم دي زملا يلع لصحت فوس! يركسل ضررم نة قواول في ني م ث فيلج!

Eat bread, pasta, rice and cous cous in their whole grain form. By doing this you will be able to introduce more fiber: a precious ally in the prevention of diabetes!

انهاك عروپ سو كزك روا لواچ، اتساپ، يثور فراعت ربئاف ديزم پ ا حرط سا - سيئهاك سي ما هت كور يك س طي باي ذك وچ: ك سيئارك! اداحت ا تمي ق كيا سي!

2

Mangia 5 porzioni di frutta fresca e verdura al giorno. Sceglile di diversi colori e in base alla stagione, condendo le verdure con oli vegetali ed evitando di friggerle.

Manger 5 portions de fruits et légumes par jour, en choisissant plusieurs couleurs et en privilégiant les produits de saison, que l'on assaisonne avec des huiles végétales, en évitant les fritures.

ة جزا طل ت اورض خالو هك او فل نم ص ص ص 5 لوانت عم، مسوم لب سحو ة فل تخم ناول اب اهرتخا. اي موي اهل ق بنجتو ة يت اب نل تو يزل اب راض خال لي بتت.

Eat 5 portions of fresh fruits and vegetables a day. Choose seasonal and different colour vegetables and season them with vegetable oils and try to avoid frying them.

لهپ - سيئهاك ي زبس روا لهپ هات 5 سي نم د كيا يك مسوم روا سي نم سو ك نر فل تخم وك سوي زبس روا ك سوي زبس وك سوي زبس، سيري ك بخت نم رپ داي بن زيرك س س سيري ارف سي نه روا سيئ ا ك پ كيا لي ت - سيري

4

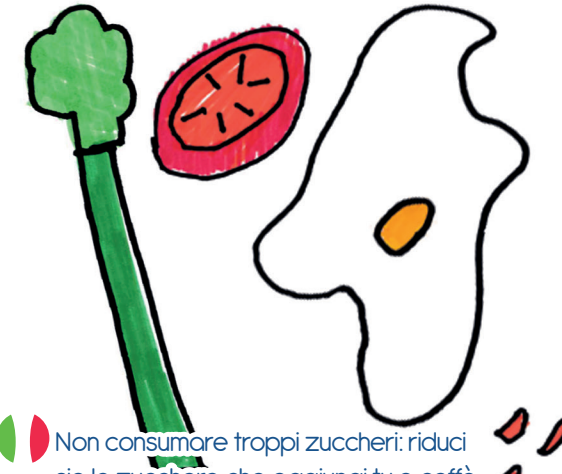
Mangia al massimo una volta a settimana la carne rossa (bovino, suino o ovino). Negli altri pasti alterna legumi, carne bianca (pollo, tacchino e coniglio), pesce, uova e formaggi.

Manger la viande rouge (de bœuf, de porc et de chèvre) au maximum une fois par semaine. Dans les autres repas, alterner les légumineuses, la viande blanche (poulet, dinde et lapin), le poisson, les œufs et les fromages.

ري زن خال مجل و ا ر ق ب ل مجل) ا ر مجل ل مو ح ل ل لوانت في و. ي ص ق ا د ح ك ع و ب س ا ل ا ي ف ة د ح او ة ر م (م ا ن غ ا ل و ا مو ح ل ل لوانت ا ي ل و ق ب ل ن ع ل ي د ب ل، ي ر خ ا ل ا ت ا ب ج و ل ك ا م س ا ل و (ب ن ا ر ا ل و ا ي م و ر ل ا ك ي د ل و ا ج ا د ل) ا ع ا ض ي ب ل ن. ا ب ج ا ل و ا ض ي ب ل و ا

Eat red meat only once a week (beef, pork or lamb). During other meals alternate legumes, white meat (chicken, turkey and rabbit), fish, eggs and cheese.

تشوگ خرس راب كيا هداي س هداي سي نم ة ت ف ه، سي نم ونهاك ع رسود (زي هب اي ة ا ك) - سيئهاك روا ي ك ر ت، ي غ ر م) تشوگ دي فس روا سا ل لهپ ل د ا ب ت م ر ي ن پ روا ة ذ ن ا، ي ل ه ج م (شوگ ر خ



3

Non consumare troppi zuccheri: riduci sia lo zucchero che aggiungi tu a caffè, the e preparazioni fatte in casa che il consumo di bevande zuccherate e dolci.

Limiter la consommation de sucre en réduisant la quantité de sucre ajouté au café, au thé et aux préparations faites maison ainsi que la consommation de boissons et de produits sucrés.

نم لل ق: ركسل نم ري ثك ل ا كل هت ست ال ايشل او وه ق ل ا ل ا ه ف ي ض ت ي ذ ل ا ركسل ا ك ا ل هت سا و ة ي ل ز ن م ل ا ت ا ر ض ح ت س م ل و ا ت ا ي و ل ح ل و ا ة ي ر ك س ل ا ت ا ب و ر ش م ل ا

Do not consume too many sugars: reduce the sugar you add to your coffee, tea and homemade dishes and the consumption of sweet beverages and cakes.

سي نم ه ن ل ا م ع ت سا ا ك ي ن ي چ هداي ت ه ب ه ت ي م روا سوي را ي ت و ل ي ر ه ك روا ة ا ج، ي فا ك سي نم ل ا م ع ت سا ك سويئها ت م روا ت ا ب و ر ش م - سي نم ك س ا سي ه س ا ت ر ك ل م ا ش ي ن ي و ج

