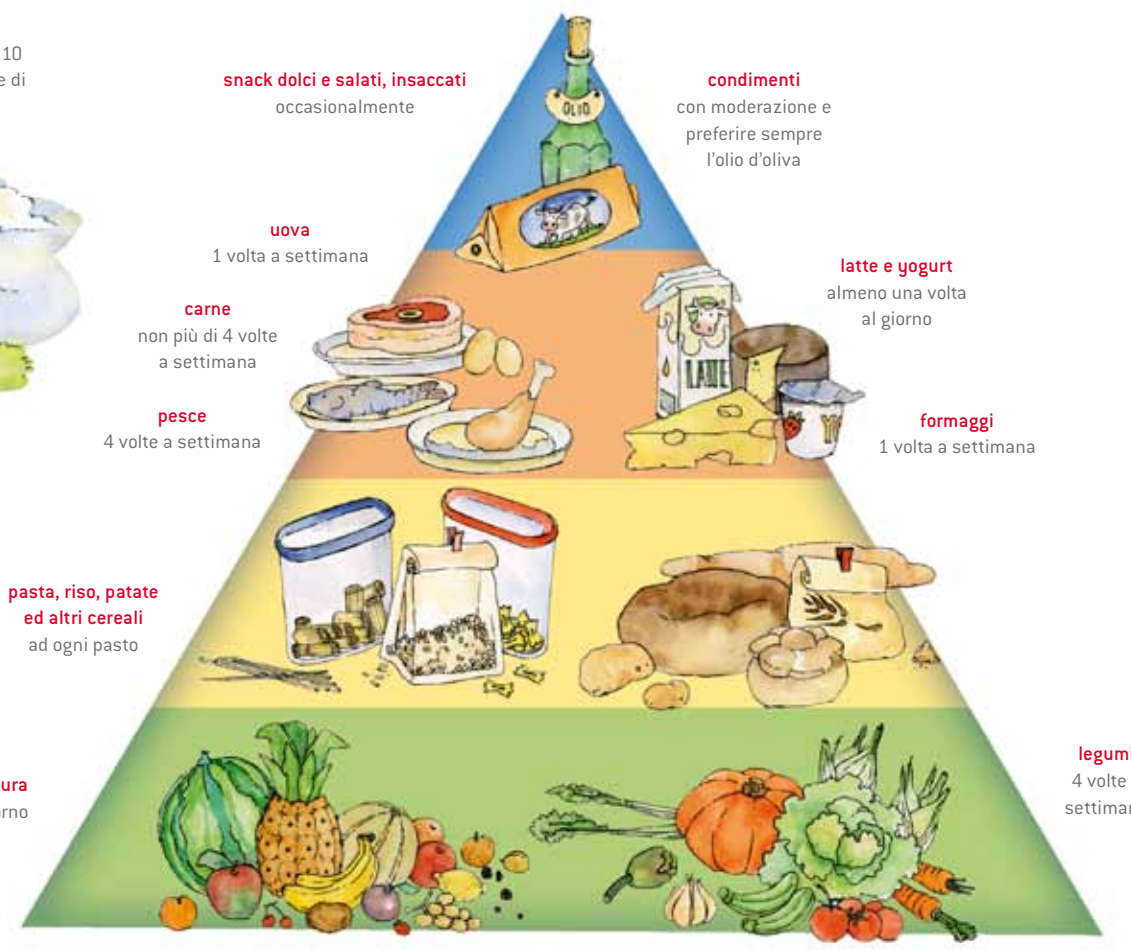
ANDID RISPONDE / domande ricorrenti

L'esperto risponde!

IMPORTANTE
ricordati di bere almeno 8 - 10 bicchieri di acqua al giorno e di fare tanta attività fisica



La salute vien mangiando!

Una alimentazione sana ed adeguata è importante per assicurare ai nostri bambini una appropriata crescita e sviluppo psico-fisico. Questa piramide riassume in sé tutte le indicazioni principali per una alimentazione sana ricordando inoltre l'importanza dell'attività fisica e, più in generale, di uno stile di vita attivo.
Gli alimenti sono suddivisi in gruppi in relazione alle relative caratteristiche nutrizionali: cereali e tuberi, frutta e verdura, carne, pesce, formaggi e latticini, latte e yogurt, uova, condimenti, snack e insaccati. Per ognuno di questi gruppi vengono indicate le frequenze di consumo settimanale adeguate.
Per i condimenti viene data una indicazione qualitativa specifica, e cioè la preferenza del consumo di olio extravergine d'oliva.
Tenete questa piramide in cucina, attaccatela al frigo o al muro e utilizzatela come modello di alimentazione per tutta la famiglia: vi ricorderà e vi aiuterà a seguire i concetti di base per una sana alimentazione!

in collaborazione con

ANDID

Associazione Nazionale Dietisti