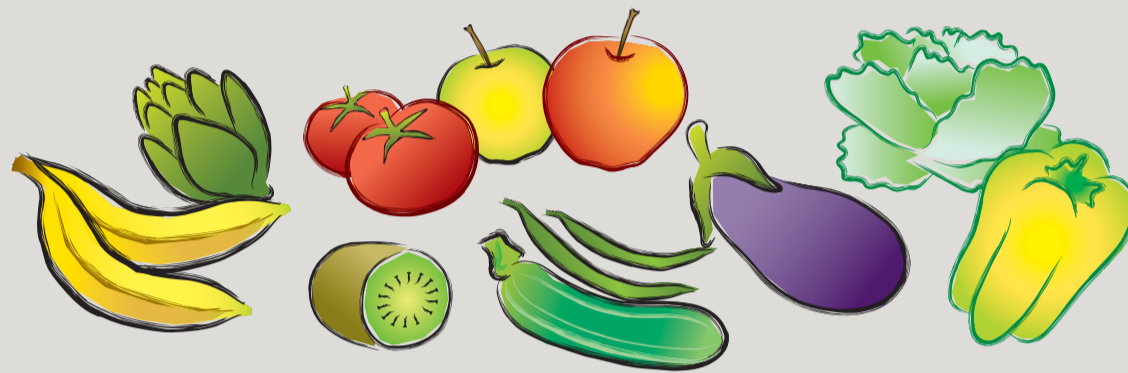


SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE, NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

FRUTTA E VERDURA

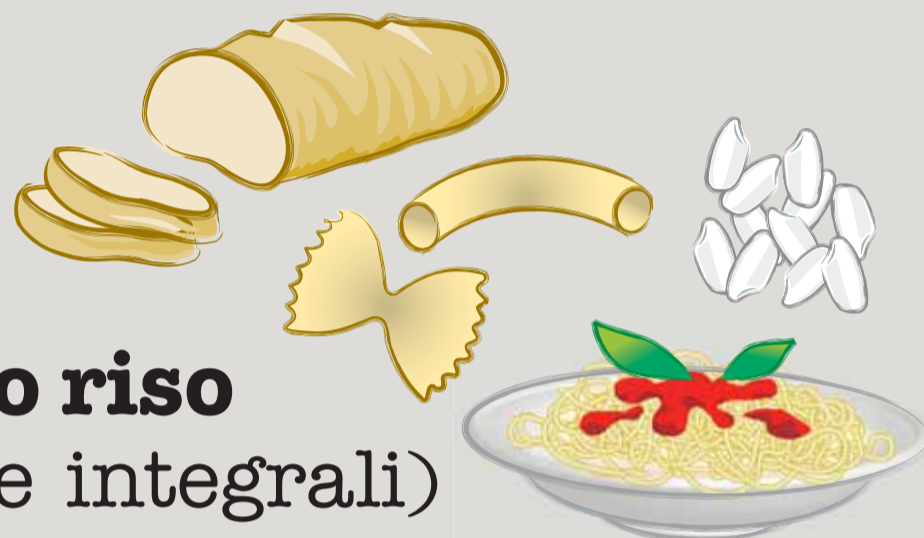
5 porzioni



CEREALI

3 porzioni di pane

1 porzione di pasta o riso
(meglio se integrali)



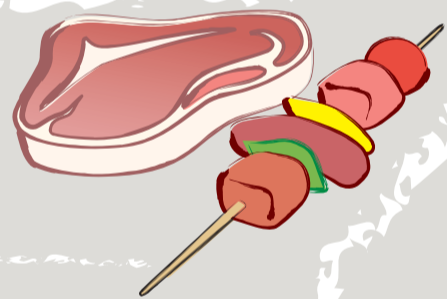
LATTE E YOGURT

3 porzioni



CARNE

2-3 volte



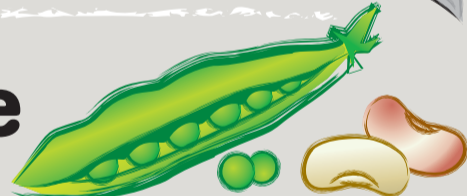
PESCE

2-3 volte



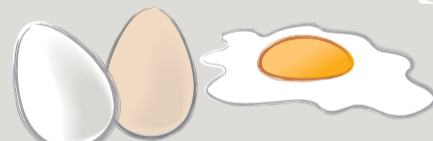
LEGUMI

3 volte



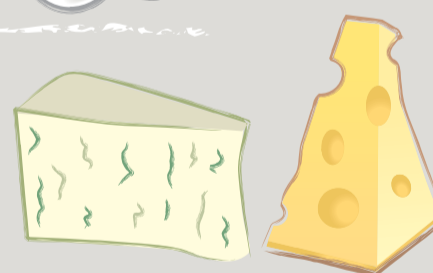
UOVA

2 volte



FORMAGGIO

2 volte



CONDIMENTI

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno



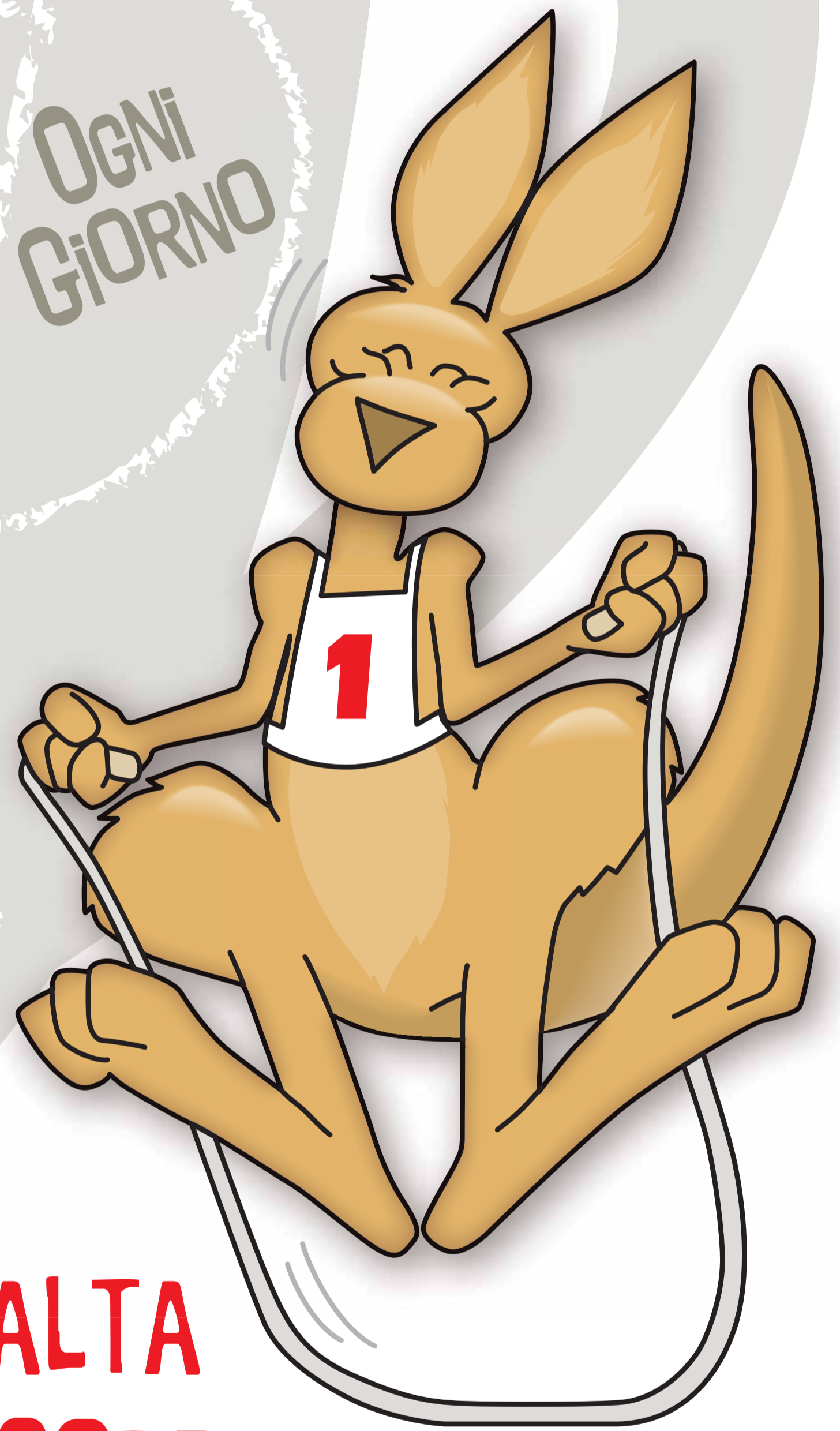
DOLCI

1-2 volte la settimana



OGNI GIORNO

OGNI SETTIMANA



...SALTA LA CORDA NON LA COLAZIONE!

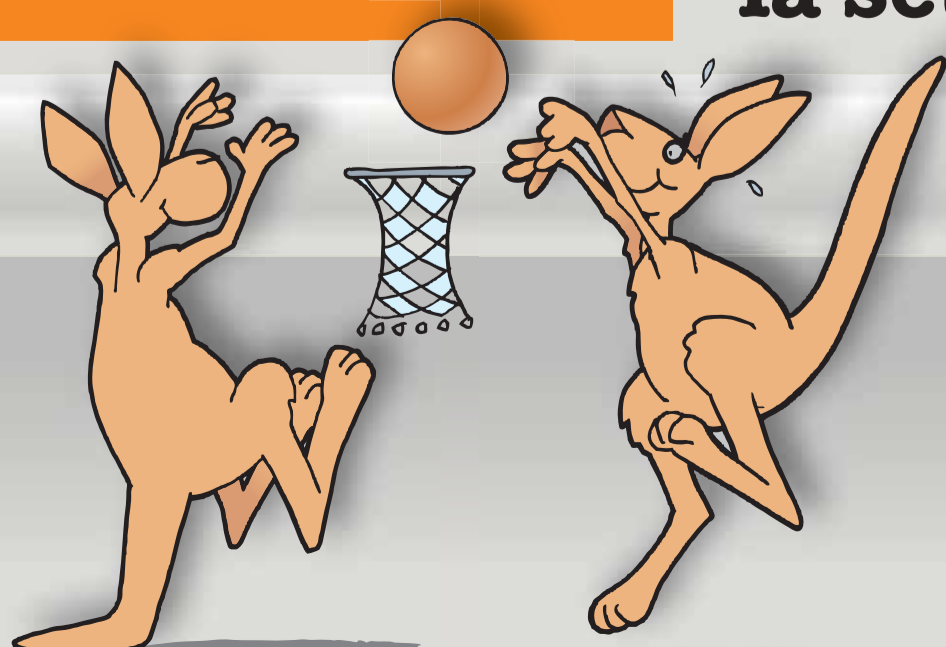


guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari



Questo materiale è stato prodotto dal progetto "Programma di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di Guadagnare Salute" del Ministero della Salute/CCM, in collaborazione col Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (Finanziamento sul capitolo 4393/2007 - CCM)



VIVI IN MOVIMENTO, GUADAGNA SALUTE!

