



Ministero della Salute

Alimentazione **11** e lode



Piccolo vademecum
per una alimentazione in salute



- 1 Osserva** una alimentazione varia ed equilibrata sia sul piano qualitativo che quantitativo.

- 2 Non saltare** la prima colazione. Fornisce una buona energia per affrontare gli impegni della giornata.

- 3 Consuma** giornalmente 4-5 porzioni di frutta e verdura, preferibilmente di stagione.

- 4 Bevi** almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, anche senza aspettare di avere sete.

- 5 Cucina** con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori.

- 6 Fai attenzione** alle modalità di preparazione degli alimenti: non eccedere nei condimenti.

- 7 Limita** il consumo del sale e preferisci quello iodato.

- 8 Non consumare** troppi dolci e bevande zuccherate; aumenta, in casa, la scelta di frutta e verdura limitando la disponibilità di alimenti e snack troppo calorici.

- 9 Limita** il consumo di bevande alcoliche, evitandolo in gravidanza.

- 10 Coinvolgi** il tuo bambino nella preparazione dei diversi alimenti. Giocando con i colori e le differenti consistenze, imparerà a conoscerli.

- 11 Leggi** l'etichetta prima di acquistare un alimento per conoscere cosa contiene, e per essere informato, tra l'altro, sul contenuto di energia e di nutrienti.

Direzione Generale Sicurezza degli alimenti
e nutrizione - Ufficio 5

Direzione generale della comunicazione
e dei rapporti europei ed internazionali - Ufficio 2