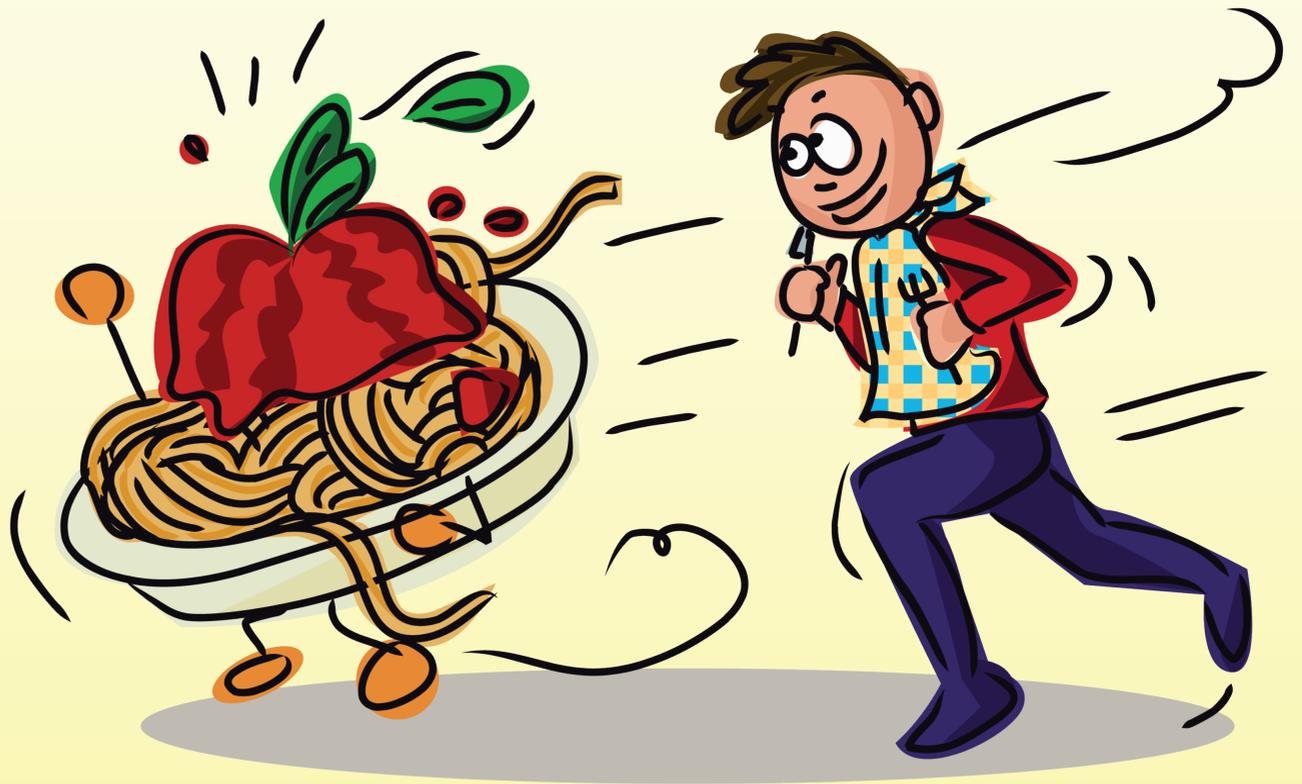


LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA*

+IDEA



- ✓ **Controlla il peso e mantieniti sempre attivo.**
- ✓ **Più cereali, legumi, ortaggi e frutta.**
- ✓ **Grassi: scegli la qualità e limita la quantità.**
- ✓ **Zuccheri, dolci, bevande zuccherate: nei giusti limiti.**
- ✓ **Bevi ogni giorno acqua in abbondanza.**
- ✓ **Il sale? Meglio poco.**
- ✓ **Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata.**
- ✓ **Varia spesso le tue scelte a tavola.**
- ✓ **La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te!**

* *Linee guida per una sana alimentazione italiana,*
Ministero delle politiche Agricole e Forestali – INRAN, rev. 2003.

a cura dei
Giovani della Croce Rossa Italiana

