

I DIECI CONSIGLI DEGLI ESPERTI

- 1** Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
- 2** A tavola varia le tue scelte
- 3** Fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti
- 4** Consuma almeno due porzioni di frutta e due porzioni di verdura ogni giorno
- 5** In una dieta equilibrata i cereali (pane pasta riso etc.) devono essere consumati quotidianamente
- 6** Mangia pesce almeno due volte alla settimana (fresco o surgelato)
- 7** Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre
- 8** Limita il consumo di grassi soprattutto quelli di origine animale,

Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
U.O.S. Educazione Sanitaria Nutrizionale

PREVENZIONE NUTRIZIONALE

“Pensa alla tua vita”

Altezza.....

Peso.....

Circ Vita.....

Circ Fianchi.....

BMI.....

Rapporto Vita/Fianchi.....

*Quante porzioni di frutta o
verdure assume nella giornata?*

*Quanti minuti di attività fisica
svolge ogni giorno?*

Quanta acqua assume al giorno?