



**E... STATE OK
CON LA
NUTRIZIONE**



Ministero della Salute

www.salute.gov.it

E...STATE OK CON LA NUTRIZIONE

1

Fai pasti regolari
e rispetta gli orari
senza saltare la colazione



2

Consuma 5 porzioni
di frutta e verdura
di stagione e non trascurare
la frutta secca e lo yogurt,
preferibilmente senza
zuccheri aggiunti



Ministero della Salute

www.salute.gov.it

E...STATE OK CON LA NUTRIZIONE



3

**Prepara i piatti
con fantasia,
variando gli alimenti
anche nei colori**



4

**Modera il consumo
di piatti elaborati e ricchi
di grassi e riduci i condimenti**



Ministero della Salute

E...STATE OK CON LA NUTRIZIONE

6

Al posto del solito
pranzo gusta, ogni tanto,
un gelato o un frullato!

5

Privilegia
cibi freschi,
facilmente digeribili
e ricchi in acqua



Ministero della Salute

www.salute.gov.it

E...STATE OK CON LA NUTRIZIONE

7

Evita pasti completi,
sia a pranzo sia a cena,
durante i soggiorni
in vacanza



8

**Consuma poco sale e
preferisci quello iodato**



Ministero della Salute

E...STATE OK CON LA NUTRIZIONE

9

Rispetta le modalità
di conservazione
degli alimenti



10

Bevi almeno
1 litro e mezzo di acqua al giorno,
moderando il consumo di bevande
con zuccheri aggiunti



Ministero della Salute