



## ✘ ERRORI ALIMENTARI COMUNI

- ASSUMI TROPPE CALORIE RISPETTO AL FABBISOGNO QUOTIDIANO E IN MANIERA SBILANCIATA NEI 5 PASTI ... AD ESEMPIO, MANGI TROPPO A CENA RISPETTO ALLA PRIMA PARTE DELLA GIORNATA!
- SEGUI UN'ALIMENTAZIONE MONOTONA, NON VARIANDO GLI ALIMENTI
- SALTI LA COLAZIONE O NE FAI UNA TROPPO ABBONDANTE
- SCEGLI PER LO SPUNTINO DEL MATTINO O LA MERENDA DEL POMERIGGIO SNACK DOLCI, SALATI E MEGA PANINI "GRATTACIELO"
- PREDILIGI ALIMENTI "FAST-FOOD", PRONTI, PRECOTTI E CONFEZIONATI - RICCHI DI GRASSI "CATTIVI", SALE, ZUCCHERI, COLORANTI E ADDENSANTI
- CONSUMI ALIMENTI RICCHI DI GRASSI E PROTEINE ANIMALI (FORMAGGI, CARNI E SALUMI) E POCHE PROTEINE VEGETALI (LEGUMI)
- NON CONSUMI REGOLARMENTE PESCE AZZURRO, RICCO DI GRASSI "BUONI"
- NON CONSUMI FRUTTA FRESCA (E SPESSO LA SOSTITUISCI CON I SUCCHI DI FRUTTA!), FRUTTA SECCA E VERDURE CRUDE E COTTE DI STAGIONE - RICCHE DI FIBRE, MINERALI, VITAMINE ED ANTIOSSIDANTI
- AGGIUNGI AI PIATTI TROPPO SALE, ZUCCHERO, SALSE E CONDIMENTI PRONTI
- BEVI ABITUALMENTE BEVANDE ZUCCHERATE, GASSATE ...ALCOLICHE E SUPERALCOLICHE!
- RIEMPI IL CARRELLO DELLA SPESA CON ALIMENTI CONOSCIUTI DAGLI SPOT PUBBLICITARI SENZA FARE ATTENZIONE ALLA LORO COMPOSIZIONE NUTRIZIONALE
- MANGI SEPARATAMENTE DAL RESTO DELLA FAMIGLIA E SPESSO DAVANTI LA TV O UTILIZZANDO I DISPOSITIVI ELETTRONICI (SMARTPHONE, TABLET)
- CONDUCI UNO STILE DI VITA SEDENTARIO: DOPO AVER FATTO I COMPITI, GIOCHI CON VIDEOGIOCHI, TABLET E SMARTPHONE E GUARDI TROPPIA TV.

## ✔ SANE ABITUDINI ALIMENTARI

- RIPARTISCI IN MANIERA EQUILIBRATA LE CALORIE NEI 5 PASTI GIORNALIERI (COLAZIONE, SPUNTINO, PRANZO, MERENDA E CENA)
- VARIA GLI ALIMENTI DURANTE LA GIORNATA PER CONOSCERE SIN DALLA TENERA ETÀ SAPORI, COLORI E CONSISTENZE DIVERSE
- CONSUMA GIORNALMENTE UNA COLAZIONE SANA ED EQUILIBRATA
- PREDILIGI SPUNTINI E MERENDE SANE (A SCUOLA, A CASA E CON GLI AMICI!) A BASE DI FRUTTA FRESCA E SECCA, VERDURE, PANE CON OLIO EVO O MIELE
- CONSUMA ALIMENTI STAGIONALI E DEL TERRITORIO - RICCHI DI VITAMINE, SALI MINERALI, FIBRE ED ANTIOSSIDANTI, SOSTANZE PREZIOSE PER LA SALUTE
- MANGIA 5 E PIÙ PORZIONI AL GIORNO TRA FRUTTA FRESCA E VERDURA CRUDA O COTTA, VARIANDO I COLORI!
- AUMENTA IL CONSUMO DI PESCE AZZURRO E LIMITA QUELLO DELLE CARNI ROSSE E DEI SALUMI
- ABITUA IL PALATO AL SAPORE NATURALE DEGLI ALIMENTI: UTILIZZA POCCHISSIMO SALE IODATO, ERBE AROMATICHE E OLIO EVO
- BEVI ACQUA MINERALE NATURALE, ANCHE NEI FUORI PASTO
- LEGGI LE ETICHETTE DEGLI ALIMENTI E FAI UNA SPESA CONSAPEVOLE... NON FERMARTI SOLO AL "BRAND" E AL PACKAGING DEL PRODOTTO!
- CONDIVIDI IL PASTO CON LA FAMIGLIA E CON GLI AMICI E ...SPEGNI TV E DISPOSITIVI ELETTRONICI
- METTI IN PRATICA UNO STILE DI VITA ATTIVO: SALI LE SCALE, UTILIZZA LA BICILETTA, MUOVITI ALL'ARIA APERTA, BALLA E SVOLGI QUALSIASI TIPO DI ATTIVITÀ MOTORIA IN SINGOLO O IN GRUPPO.

LE SCELTE ALIMENTARI DI OGGI  
SONO IL "METRO"  
PER LA TUA SALUTE IN FUTURO!!!