



ASP MESSINA
Dip. Prevenzione UOC-SIAN



PROGRAMMA REGIONALE F.E.D.
(Formazione-Educazione e
Dieta Mediterranea)

Stile di Vita SANO



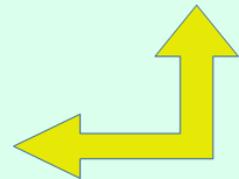
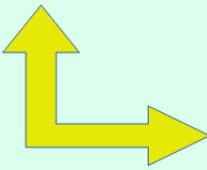
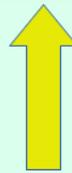
**IMPARA A LEGGERE
LE ETICHETTE
E A FARE LA SPESA
IN MANIERA CONSAPEVOLE**



**CONDIVIDI IL PASTO
IN FAMIGLIA E A SCUOLA**



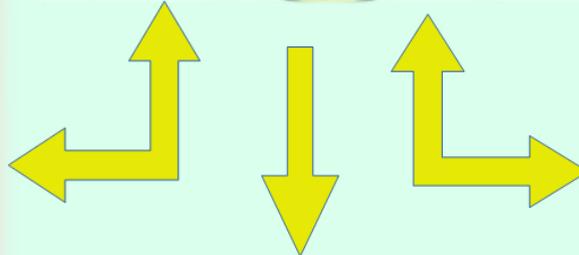
**CONSUMA 5 PORZIONI
DI FRUTTA E VERDURA
DI STAGIONE
AL GIORNO**



**PREPARA CIBO SANO
E DELLA TRADIZIONE**



**BEVI ALMENO 8-10
BICCHIERI DI
ACQUA NATURALE
AL GIORNO**



**IMPARA A CONOSCERE I
PRODOTTI DEL TERRITORIO**



**FAI PASTI EQUILIBRATI
SEGUENDO LE INDICAZIONI
DELLA PIRAMIDE ALIMENTARE**



**SVOLGI ATTIVITA'
FISICA COSTANTE**