



# LA PIRAMIDE

# ALIMENTARE



**DOLCI**  
Ricchi di zuccheri e grassi.  
Da consumare saltuariamente in piccole quantità.



**CARNE ROSSA**  
Fonte di proteine e grassi: limita il consumo! (max 1 volta a settimana)

**SALUMI**  
Ricchi di proteine, grassi e sale.  
Non più di 1 volta a settimana.



**UOVA**  
Ricchi di proteine, minerali, vitamine e grassi. Da consumare 1-2 volte a settimana.

**FORMAGGI**  
Fonte di calcio ma attenzione ai grassi. Da consumare 1-2 volte a settimana.



**CARNE BIANCA**  
Fonte di proteine, minerali e vitamine del gruppo B. Consuma 1-2 porzioni tra agnello, coniglio, maiale magro, pollo, tacchino.

**PESCE**  
Alimento proteico e ricco di grassi buoni (omega 3). Da consumare 2-3 volte a settimana scegliendo soprattutto quello azzurro (alici, sardine, sgombri...)



**LEGUMI**  
Contengono proteine vegetali di buona qualità. Fonte di ferro, calcio e fibra. 2-3 volte a settimana prepara un "piatto unico" combinando insieme cereali e legumi.

**GRASSI DA CONDIMENTO**  
Da consumare in piccola quantità da preferire olio extravergine di oliva



**FRUTTA SECCA**  
Ricca di minerali, carboidrati e grassi buoni. Da consumare in piccole quantità (1 porzione al giorno).



**LATTE - YOGURT**  
Ricchi di calcio, un minerale essenziale nella costruzione delle ossa. 1-2 porzioni al giorno preferibilmente a ridotto contenuto di grassi.



**CEREALI, RISO, PASTA, PANE, PATATE...**  
Forniscono carboidrati: energia indispensabile per studiare, pensare, giocare e crescere! 3-5 porzioni al giorno di questi alimenti preferendo quelli integrali.



**5 FRUTTA E VERDURA**  
5 porzioni al giorno, variando i colori e rispettando le stagioni. Un "carico" di sostanze preziose: vitamine, sali minerali, fibre, antiossidanti...



**ACQUA**

E' essenziale per la vita. Ricorda di bere acqua in quantità adeguata. Non sostituirla, sia tavola che nei fuori pasto, con bevande gassate e/o zuccherate.



**ATTIVITA' FISICA**  
Camminare, giocare all'aria aperta, andare in bicicletta, ballare...



**CONVIVIALITA'**  
Riscoprire la tavola come momento di condivisione.



**STAGIONALITA'**  
Conoscere il naturale alternarsi delle stagioni per poter compiere scelte alimentari consapevoli.



**PRODOTTI LOCALI**  
Prediligere prodotti del territorio, valorizzando così le produzioni locali nel rispetto dell'ambiente.

