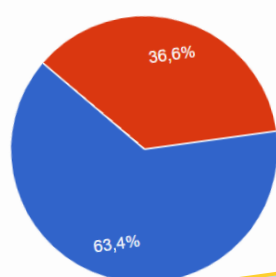


ABITUDINI ALIMENTARI

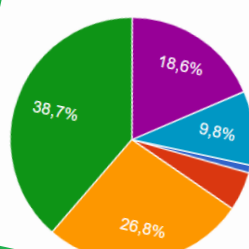
FAI LA PRIMA COLAZIONE?

Consumata regolarmente, all'interno di una dieta sana ed equilibrata, influisce positivamente sullo stile di vita e contribuisce a migliorare, a ogni età, lo stato di salute, riducendo il rischio di sovrappeso e obesità.

si
no

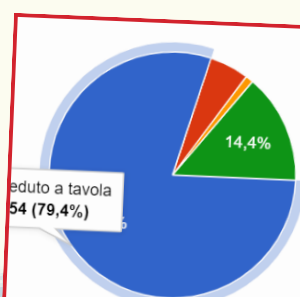


QUANTI PASTI FAI AL GIORNO?



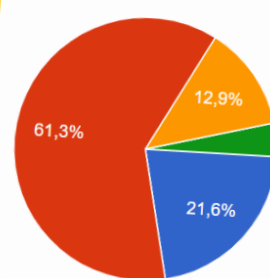
uno
due
tre
quattro
cinque
più di cinque

DOVE CONSUMI I PASTI QUANDO NON SEI A SCUOLA?



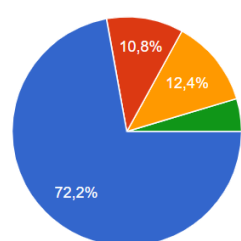
seduto a tavola
sul divano
in piedi
dove capita

QUANTO TEMPO DEDICHI AL TUO PASTO?



massimo 10 minuti
mezz'ora circa
un'ora
più di un'ora

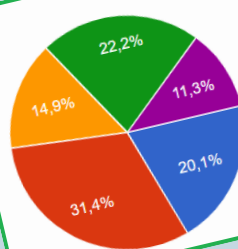
CONSUMI I PASTI CON CHI?



la famiglia
gli amici
nessuno perchè mangio spesso da solo
altri

QUANTA ACQUA BEVI AL GIORNO?

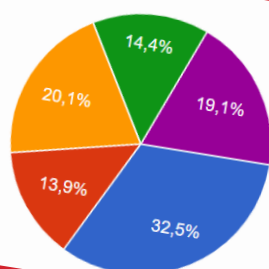
Bisognerebbe bere mediamente 2-2,5 litri al giorno.



meno di un litro
da un litro a un litro e mezzo
un litro e mezzo
2 litri
più di due litri

QUANTO SPORT PRATICHI ALLA SETTIMANA?

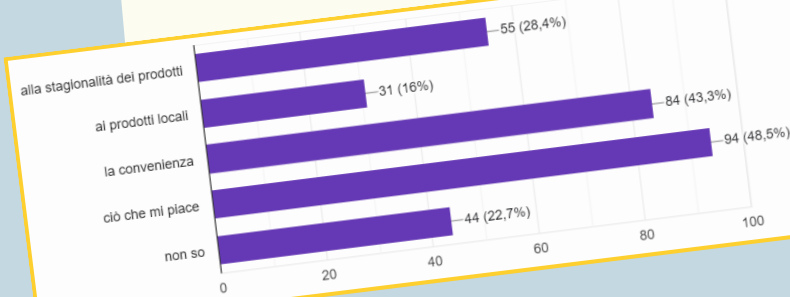
La pandemia ha causato nelle persone un aumento di peso e di sedentarietà.



mai
1 volta
2 volte
3 volte
più di 3 volte

COSA GUARDI QUANDO FAI LA SPESA?

La corretta lettura dell'etichetta alimentare ci permette di passare da consumatore passivo a consumatore attivo, consapevole di quelle che sono le nostre scelte!



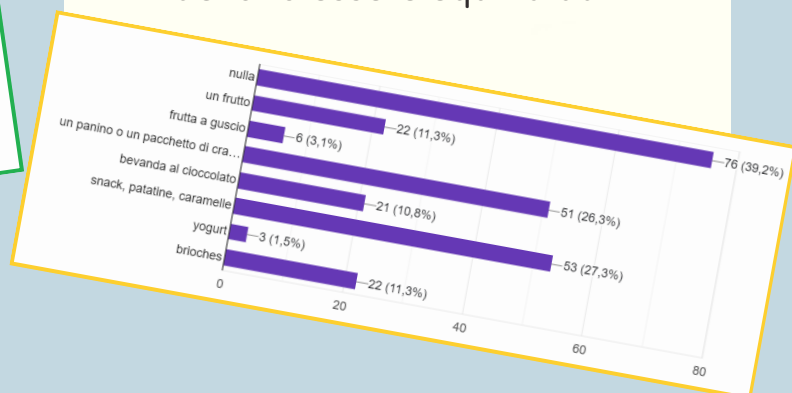
CONSUMI GIORNALIERI

COSA MANGI A COLAZIONE?



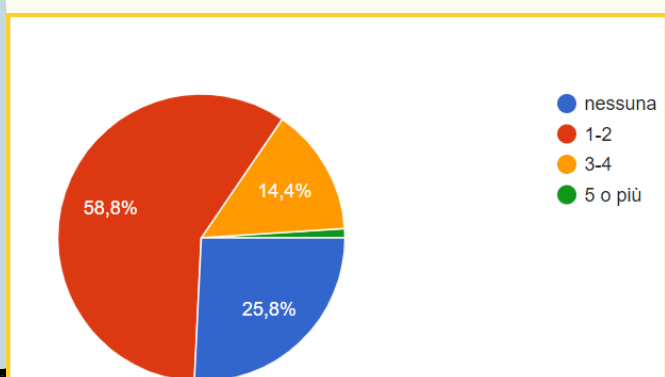
COSA MANGI A METÀ MATTINA?

Gli spuntini servono a non farci arrivare eccessivamente affamati ai pasti principali! Ma anche questi devono essere equilibrati!!



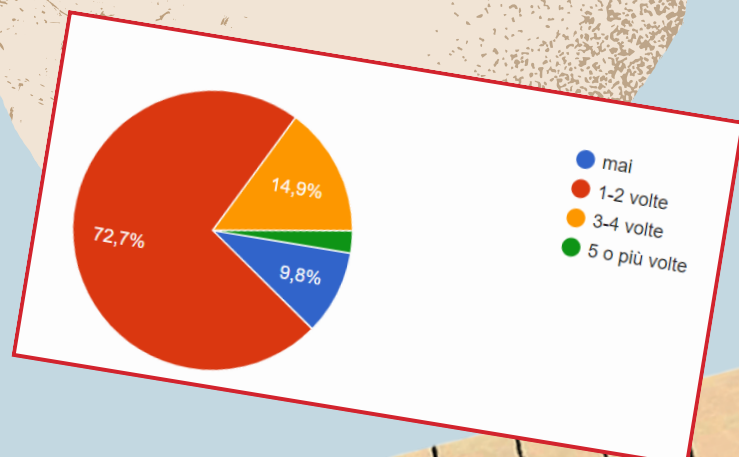
PORZIONI DI FRUTTA

Sarebbe preferibile mangiare 3-4 porzioni di frutta al giorno!

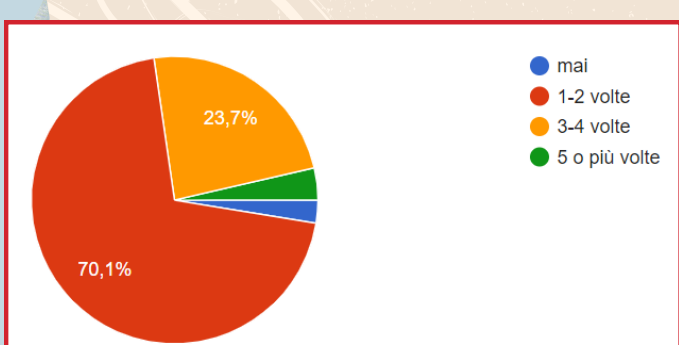


VERDURA

La verdura ci sazia ed è ricca di fibra alimentare che abbassa i livelli di glicemia e colesterolo!



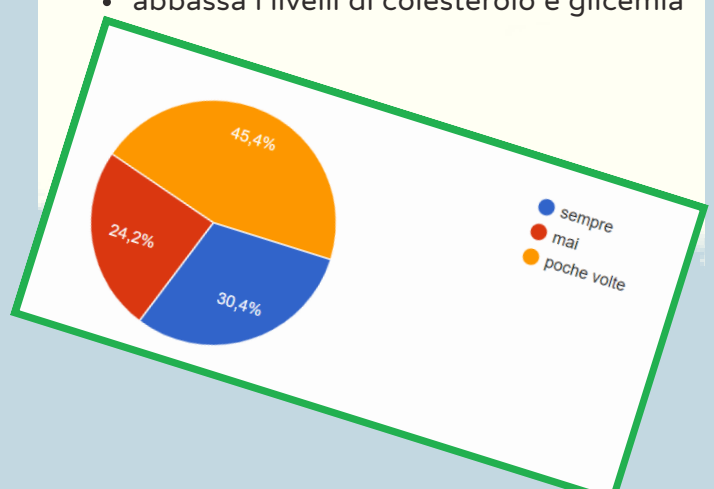
PANE, PASTA, RISO O DERIVATI CERALICOLI



DI CUI INTEGRALI?

Ricchi di fibra alimentare:

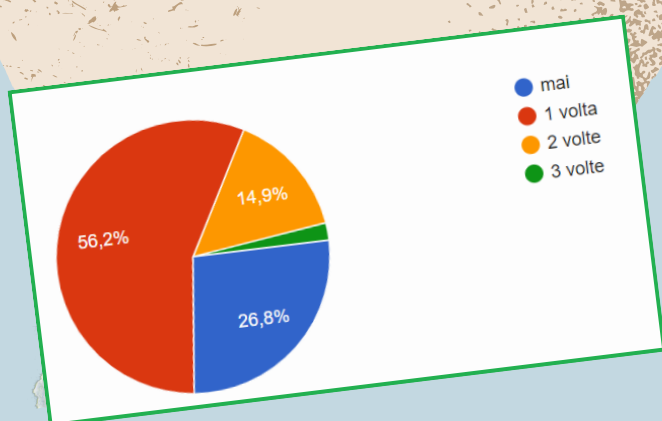
- da senso di sazietà,
- promuove i movimenti intestinali riducendo la stitichezza
- abbassa i livelli di colesterolo e glicemia



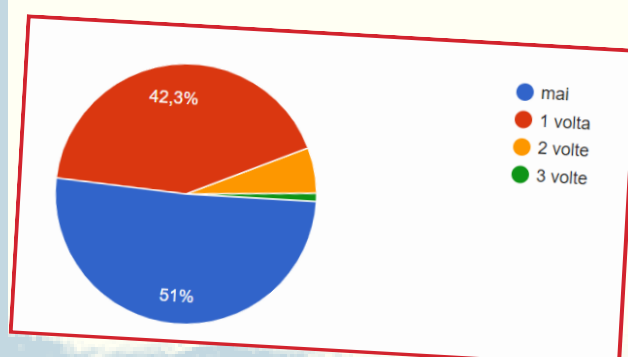
CONSUMI SETTIMANALI

QUANTE VOLTE MANGI PESCE?

Sarebbe preferibile mangiare pesce due volte a settimana.

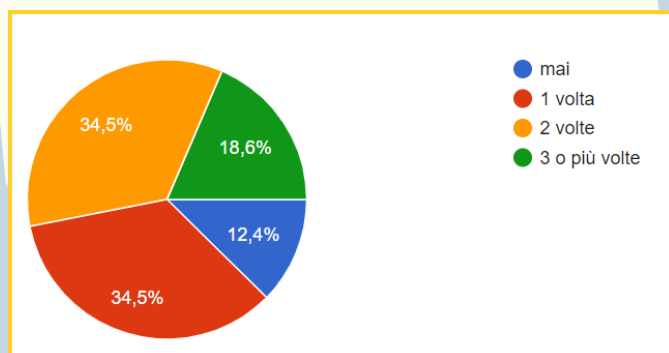


QUANTE VOLTE MANGI MOLLUSCHI O CROSTACEI?



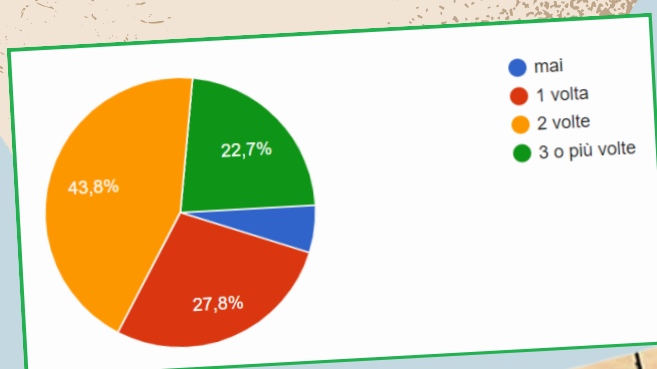
QUANTE VOLTE MANGI CARNE ROSSA?

La carne rossa è consigliata non più di una volta a settimana in quanto ricca di grassi saturi.

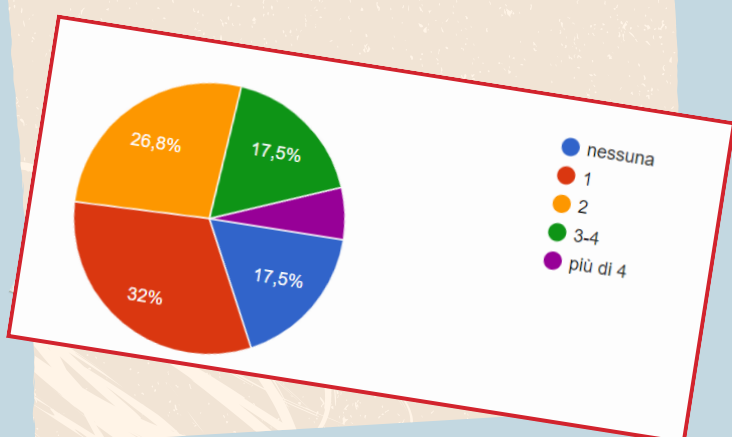


QUANTE VOLTE MANGI CARNE BIANCA?

La carne bianca è da preferire rispetto a quella rossa. Consigliata max. 2 volte a settimana.

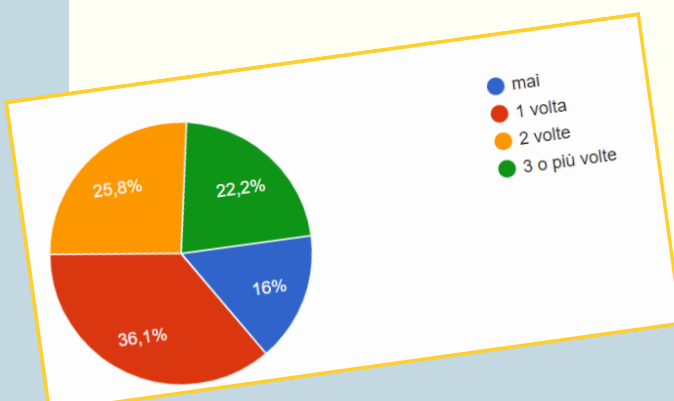


QUANTE VOLTE MANGI UOVA?

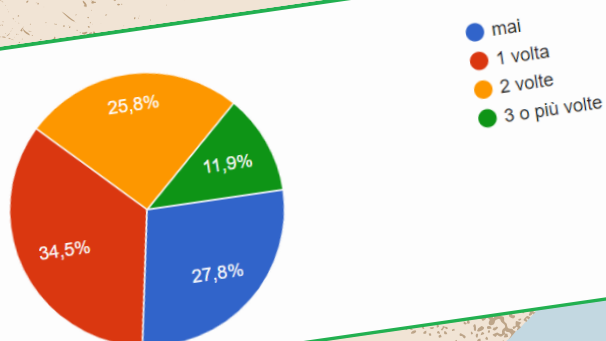


QUANTE VOLTE MANGI SALUMI?

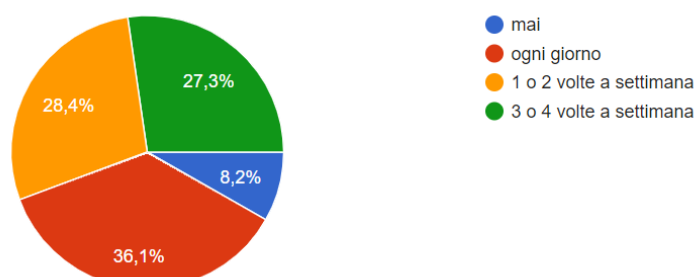
I salumi/carni conservate sono consigliati solo due volte a settimana.



QUANTE VOLTE MANGI LEGUMI?

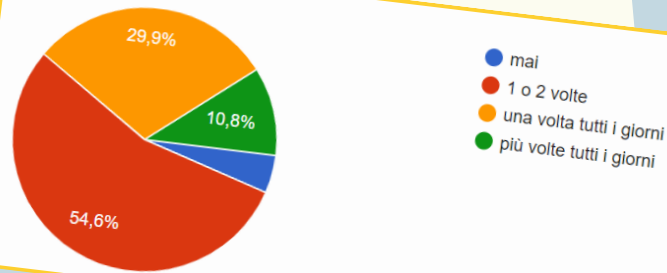


QUANTE VOLTE MANGI LATTICINI O BEVI LATTE?

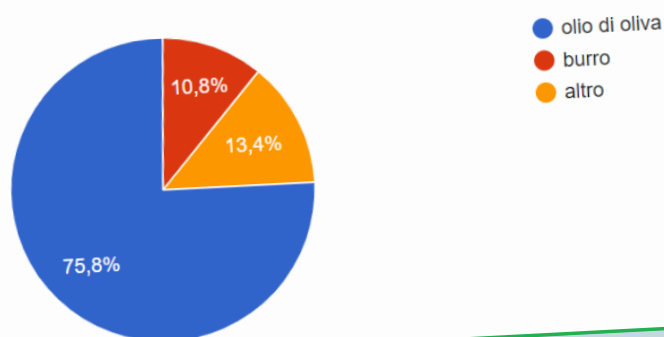


QUANTE VOLTE MANGI DOLCI?

Gli zuccheri semplici non devono superare il 10% del fabbisogno calorico giornaliero.

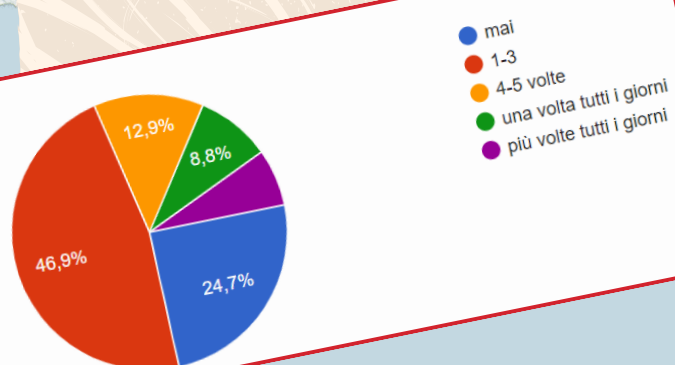


QUALI CONDIMENTI UTILIZZI PIÙ DI FREQUENTE?

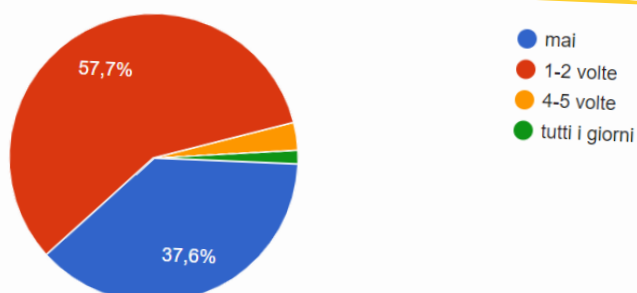


QUANTE VOLTE ALLA SETTIMANA BEVI BIBITE?

Sono ricche di zuccheri semplici e poco nutrienti!

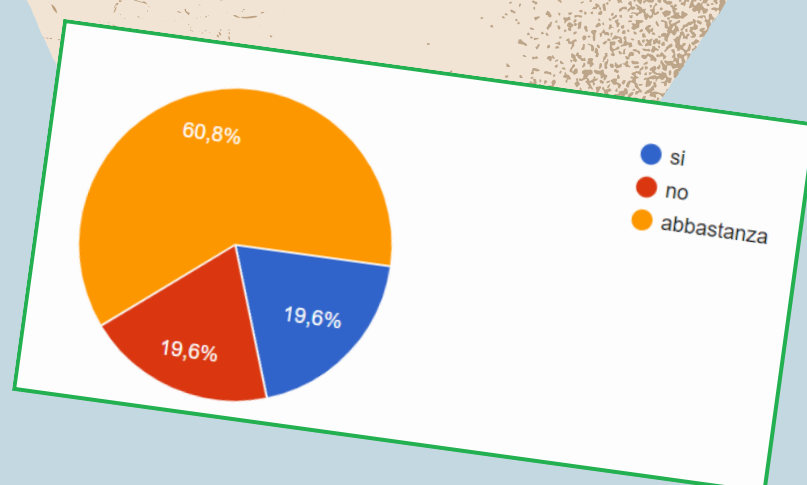


QUANTE VOLTE A SETTIMANA CONSUMI KEBAB O CIBO AL FAST FOOD?

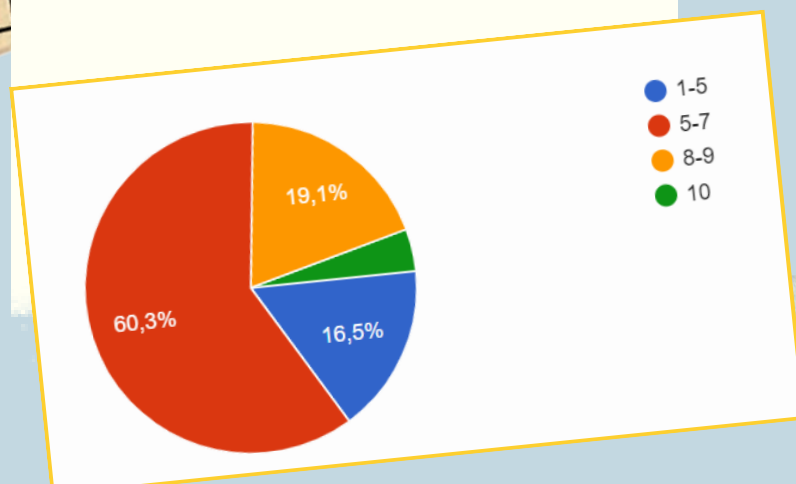


ALCUNE RIFLESSIONI

**PENSI CHE LA
TUA
ALIMENTAZIONE
SIA CORRETTA?**



**DA 1 A 10 QUANTO
È SANA LA TUA
ALIMENTAZIONE?**



**COSA PENSI DELLE
DIETE VEGETARIANE
E/O VEGANE?**

