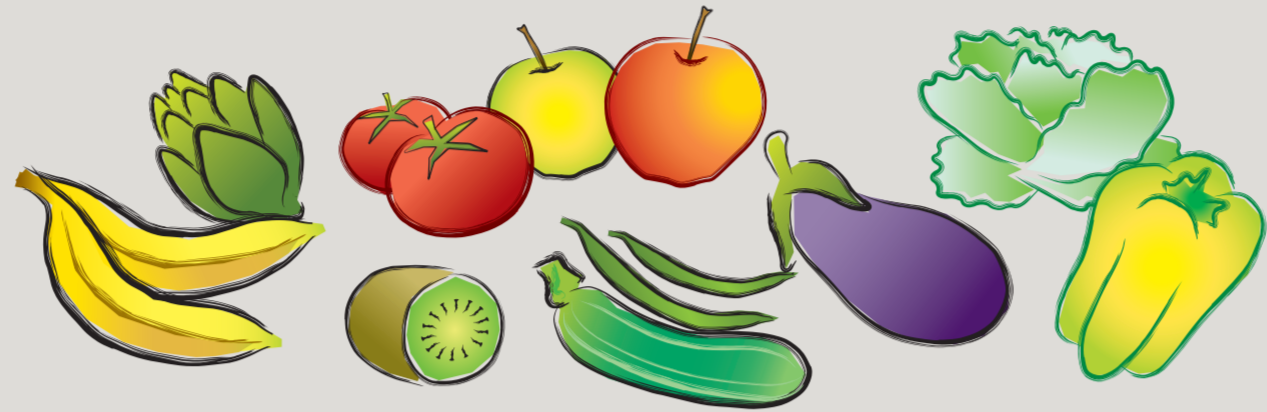


SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE,
NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

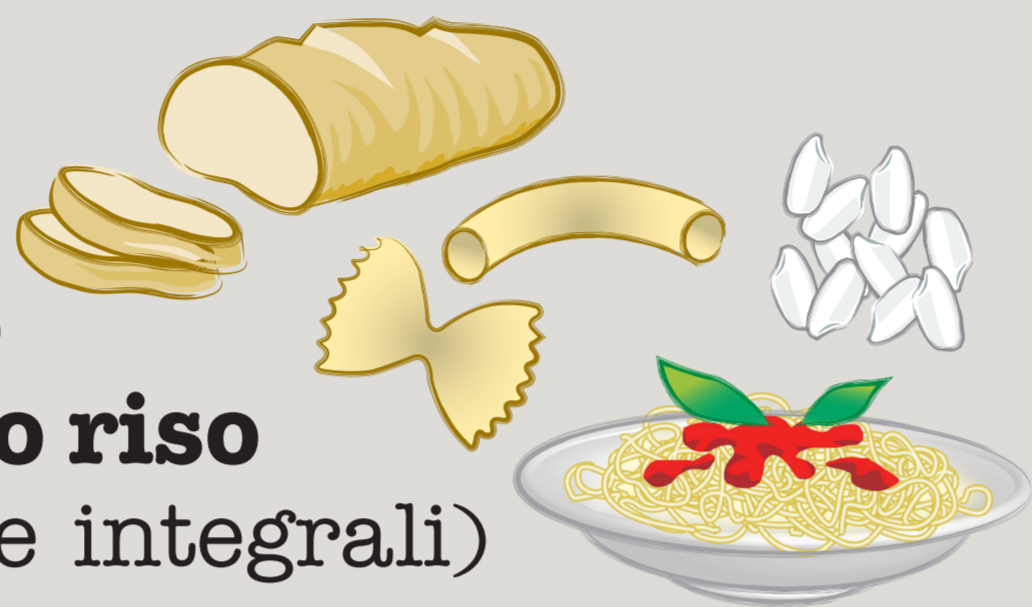
**FRUTTA
E VERDURA**

5
porzioni



CEREALI

3
porzioni
di pane



1
porzione
di pasta o riso
(meglio se integrali)

**LATTE
E YOGURT**

3
porzioni



CARNE

3-4 volte



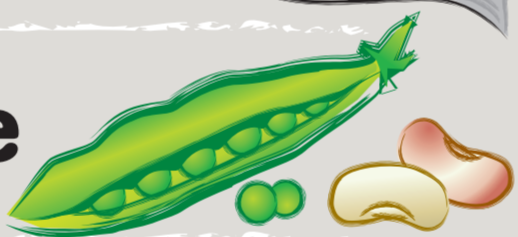
PESCE

2-3 volte



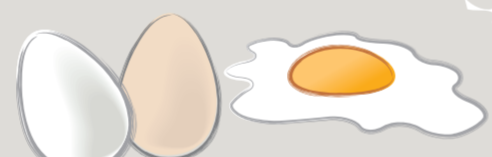
LEGUMI

3 volte



UOVA

2 volte



FORMAGGIO

2 volte



CONDIMENTI

3 cucchiaini
di olio
extravergine
di oliva
al giorno



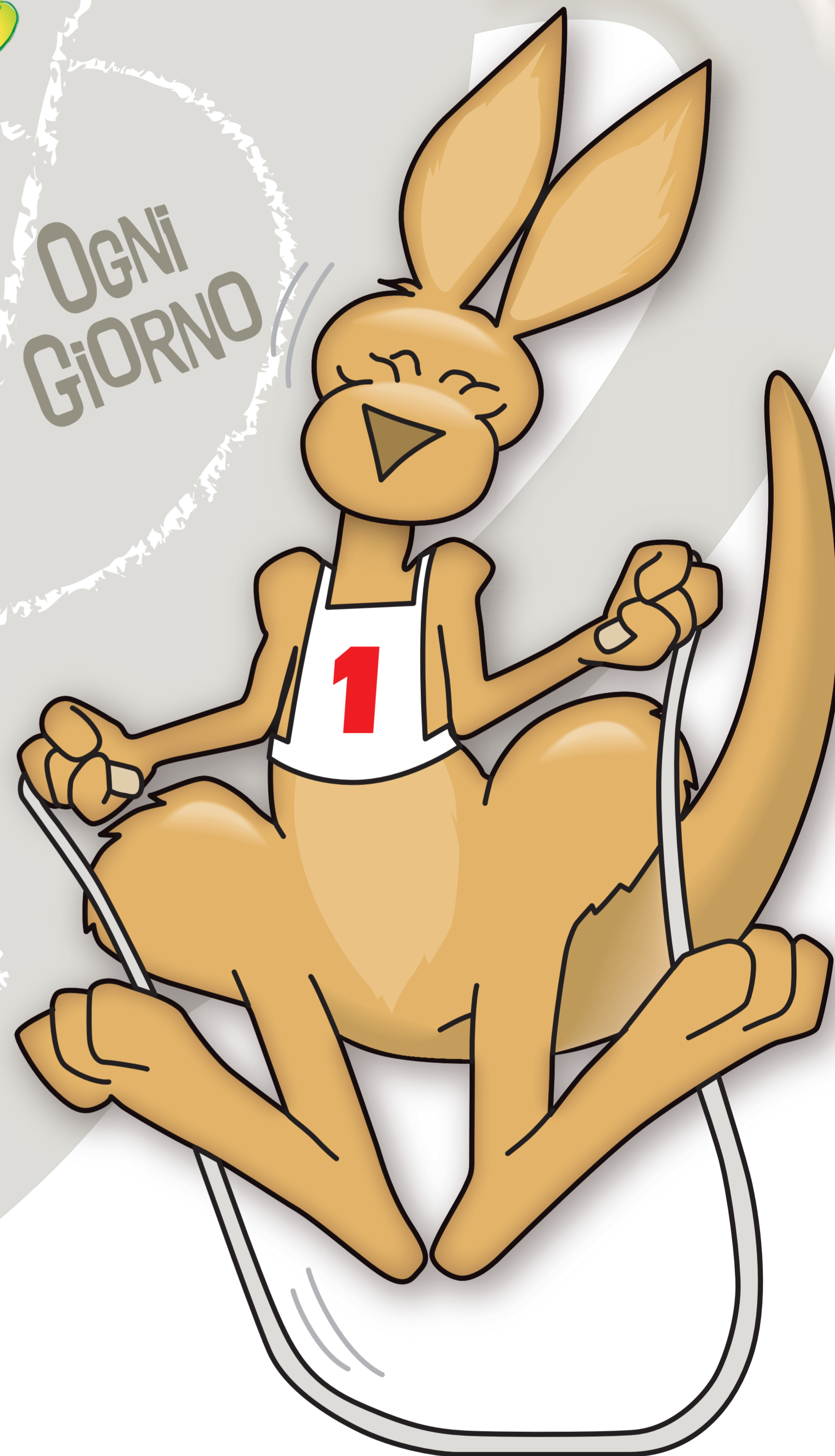
DOLCI

1-2
volte
la settimana



OGNI
GIORNO

OGNI
SETTIMANA

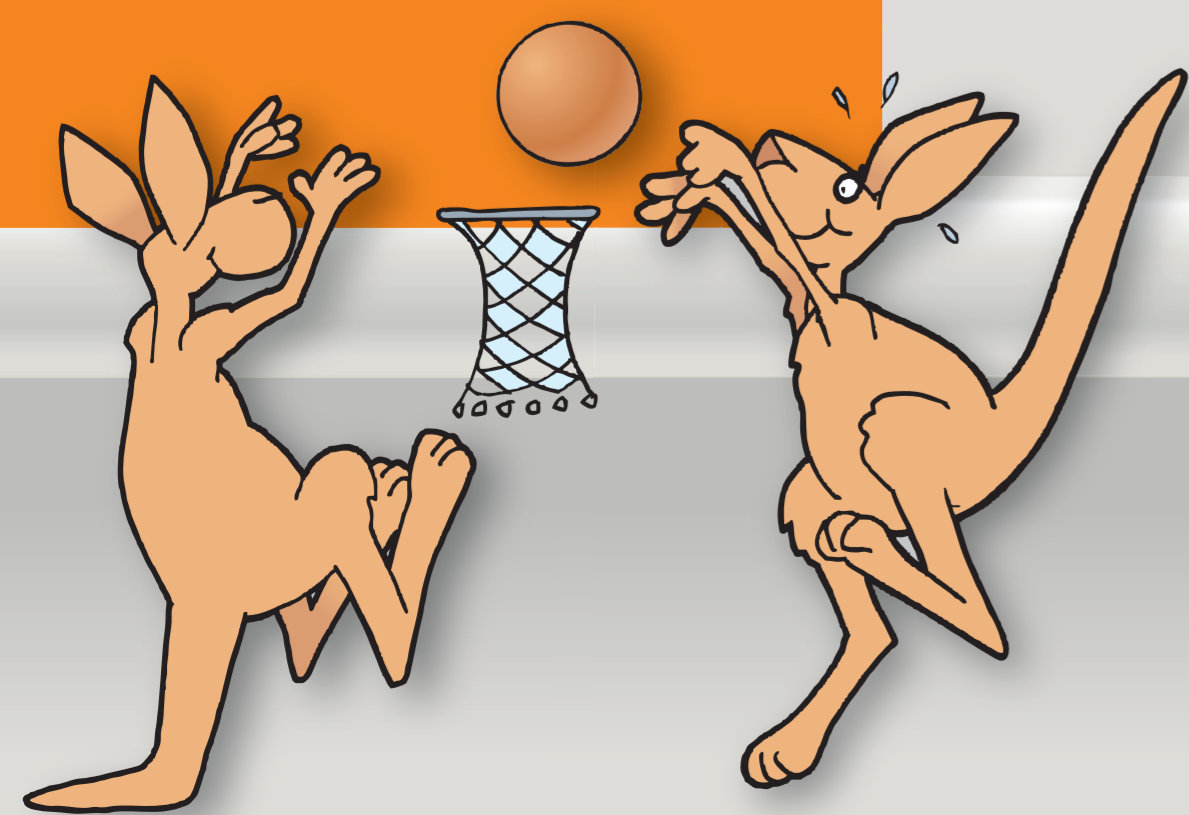


...SALTA LA CORDA NON LA COLAZIONE

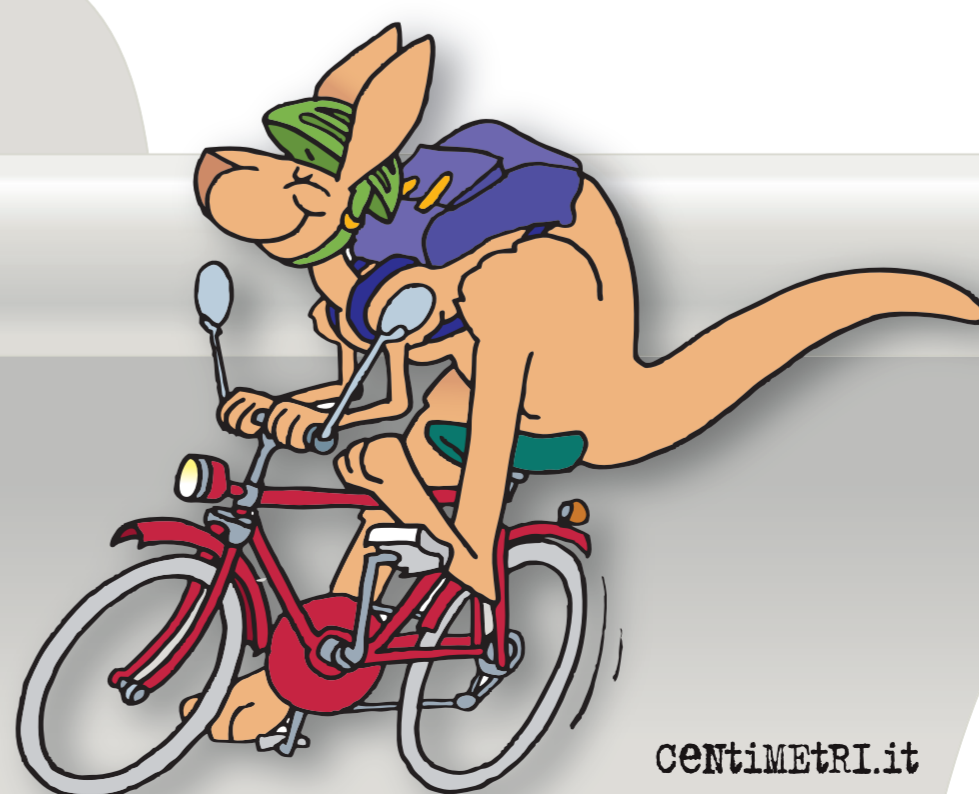


guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari



VIVI IN MOVIMENTO, GUADAGNA SALUTE!



centimetri.it

Questo materiale è stato prodotto dai progetti "Programma di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di Guadagnare Salute" (capitolo 4393/2007 - CCM) e "Sovrappeso e obesità nei bambini: il sistema di sorveglianza OKKIO ALLA SALUTE" finanziati dal Ministero della Salute e coordinati dall'Istituto Superiore di Sanità ed elaborato a partire da: "Linee guida per una sana alimentazione italiana, revisione 2003 - INRAN"