



UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA

10 indicazioni tratte dalle “Linee Guida” dell'INRAN*

1

Controlla il peso
e mantieniti
sempre attivo.



2

Più cereali, legumi,
ortaggi e frutta.



3

Grassi: scegli
la qualità e limita
la quantità.



4

Zuccheri, dolci e
bevande zuccherate:
nei giusti limiti.



5

Bevi ogni giorno
acqua in abbondanza.



6

Il sale?
Meglio poco.



7

Bevande alcoliche:
se sì, solo in quantità
controllata.



8

Varia spesso le tue
scelte a tavola.



9

Consigli speciali
per persone speciali.



10

La sicurezza dei
tuoi cibi dipende
anche da te.



* INRAN: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (www.inran.it)