



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.



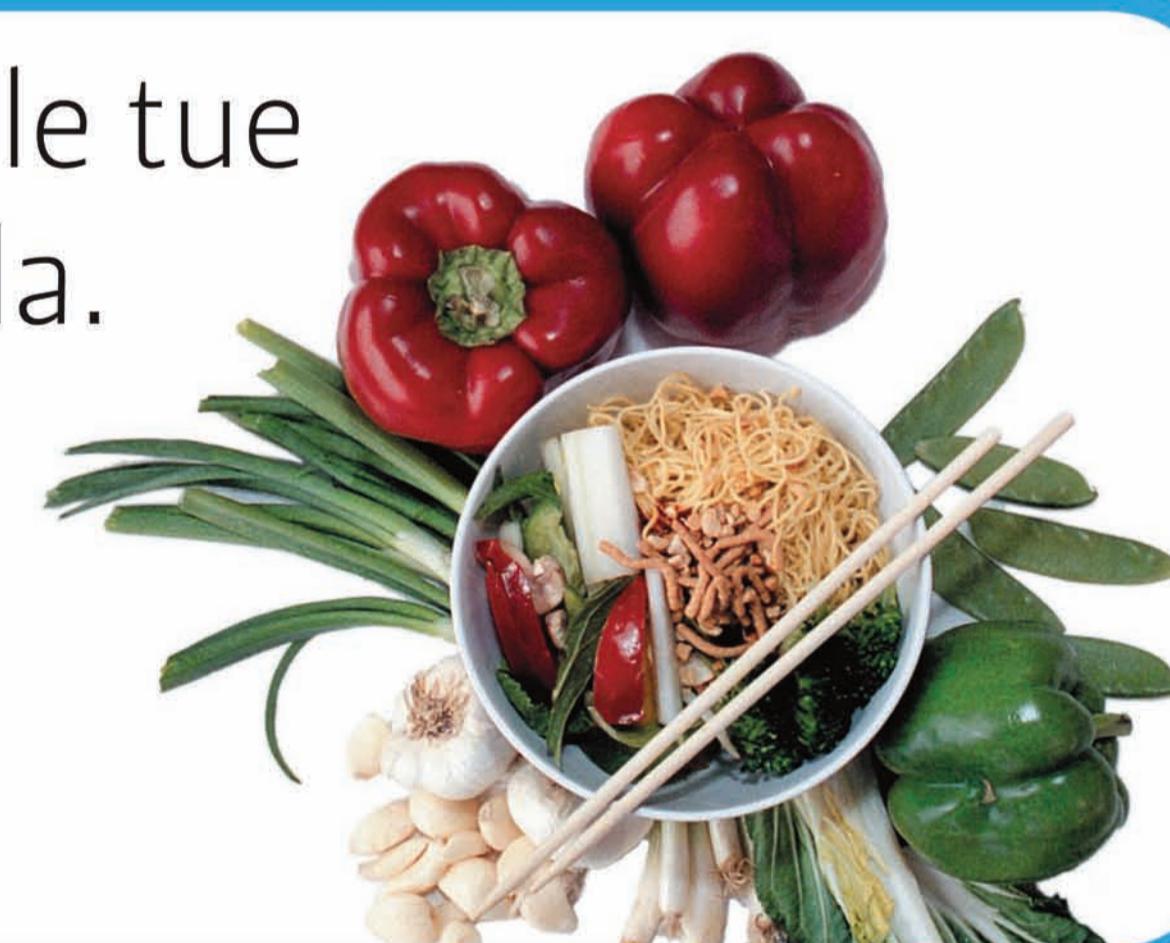
- 6** Il sale?
Meglio poco.



- 7** Bevande alcoliche:
se si, 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)