

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)