

MANGIA & VIVI MEDITERRANEO

AMBASCIATORI DELLA DIETA
MEDITERRANEA



Regione Siciliana
Assessorato all'Istruzione
e Formazione Professionale



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA



**ISTITUTO
TECNICO
ECONOMICO
PER IL TURISMO
DON LUIGI STURZO
BAGHERIA**



**Istituto
per la Dieta
mediterranea**

**LA SALUTE COMINCIA A TAVOLA
E CONTINUA A SCUOLA: CONSUMA
PRODOTTI SICILIANI, STAGIONALI
E RISPETTOSI DELL'AMBIENTE**

CONSUMA ALMENO 5 PORZIONI DI FRUTTA/VERDURA AL GIORNO

BASA L'ALIMENTAZIONE SU LEGUMI E CEREALI, MEGLIO SE INTEGRALI

USA SEMPRE OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, MEGLIO SE CRUDO

SVOLGI QUOTIDIANAMENTE ATTIVITÀ FISICA, FAI LUNGHE PASSEGGIATE

**RIDUCI IL CONSUMO DI CARNE ROSSA
(300 G A SETTIMANA) E CONSUMA
PESCE, SOPRATTUTTO AZZURRO**

LIMITA L'USO DI ZUCCHERI RAFFINATI
SOSTITUISCILI CON QUELLI INTEGRALI O
CON GLI ZUCCHERI DELLA FRUTTA

**EVITA L'ASSUNZIONE DI SALUMI
PATATINE, BIBITE GASATE E
ZUCCHERATE, MERENDINE, SNACK.**

