



Regione Siciliana  
Assessorato all'Istruzione  
e Formazione Professionale



I. C. Statale  
21 Marzo



Istituto  
per la Dieta  
Mediterranea

**Partner:**

Unione Comuni Madonie  
GAL ISC Madonie



**TUTTI  
GIU' X  
TERRA**

AMBASCIATORI DELLA 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  
(300g 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.



Istituto per la  
Dieta Mediterranea

[www.istitutoidimed.com](http://www.istitutoidimed.com)