



Regione Siciliana
Assessorato all'Istruzione
e Formazione Professionale



**Istituto Comprensivo
Pollina San Mauro
Castelverde**



**Istituto
per la Dieta
mediterranea**

Con la collaborazione di
Unione Comuni Madonie
GAL ISC Madonie

PIÙ VICINO PIÙ BUONO

UN ORTO PER LA SCUOLA



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.



Istituto per la
Dieta Mediterranea

www.istitutoidimed.com