



Bevi 1,5-2 litri di acqua (7-10 bicchieri) nell'arco dell'intera giornata, senza aspettare di avere sete.

Quando fai la spesa, **leggi attentamente le etichette** per conoscere quello che mangi. L'ordine degli ingredienti non è casuale: il primo è quello presente in quantità maggiore, l'ultimo in quella minore.



Se hai delle domande inerenti l'alimentazione o desideri maggiori informazioni, **contattaci**.

tel. 0522 - 335748/335745
(da lunedì a venerdì ore 9-13)
mail: info.sian@ausl.re.it

www.ausl.re.it



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

Mangia con **gusto** e muoviti il **giusto**



Dipartimento di Sanità Pubblica
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Via Amendola, 2 - Reggio Emilia



Mantieni il giusto peso muovendoti di più, ti aiuterà a vivere meglio e più a lungo. Cammina ogni giorno almeno 30 minuti, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici... Evita diete squilibrate o drastiche, potrebbero essere dannose per la salute.



Segui una dieta il più possibile varia, per garantire all'organismo l'apporto di tutte le sostanze nutritive necessarie nelle giuste quantità, senza esagerare nelle porzioni.

Comincia bene la giornata facendo sempre la prima colazione.

Consuma 5 pasti al giorno: colazione spuntino, pranzo, merenda e cena.



preferibilmente fresche e di stagione.

Usa più cereali (meglio se integrali) legumi, ortaggi e frutta. Consuma 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura,



Limita la quantità di grassi e preferisci l'olio extra vergine di oliva. Non eccedere con i fritti. Più pesce, meno carne (preferendo i tagli magri). Tra i formaggi scegli i più magri, oppure consumane porzioni piccole.



Limita il consumo di snack, dolciumi e bevande zuccherate.

Riduci progressivamente l'uso del sale sia a tavola sia in cucina e preferisci il sale iodato. Insaporisci i cibi con erbe aromatiche e spezie.



Bevande alcoliche, se sì, solo in quantità limitate (max 1 bicchiere) e durante i pasti. Preferisci quelle a basso contenuto alcolico, come vino e birra. Non assumerle se devi guidare.

