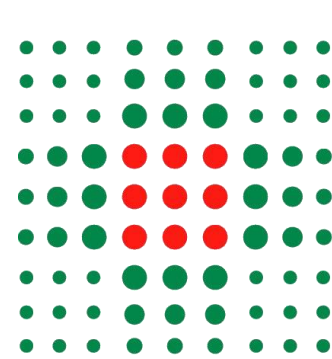




ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE

MENO E' MEGLIO!



L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda un consumo di zuccheri che non superi il 10% dell'apporto calorico totale giornaliero

Come comportarsi?

Alimentazione equilibrata



...che può proteggerti da aumento di peso, diabete, malattie cardiovascolari, carie dentali!



1 vasetto di yogurt intero
4 fette biscottate integrali
2 cucchiaini di marmellata

1 tazza di latte intero
orzo (a piacere)
4 cucchiaini di cereali

La colazione

Alcuni esempi

Consuma ogni giorno un'**adeguata colazione**!

1 tazza di latte intero
1 cucchiaino di cacao
4 biscotti

1 spremuta d'arancia
1 piccolo panino con una fetta di formaggio

Ricorda: pane, prodotti da forno e cereali, meglio se integrali!

1 vasetto di yogurt intero
senza zuccheri aggiunti

1 frutto medio, meglio se di stagione

1 pacchetto di crackers
senza sale in superficie

La merenda

Alcune alternative

Fai ogni giorno una **piccola merenda a metà mattina e una nel pomeriggio**

1 fetta di pane con marmellata

1 fetta di pane con pomodoro e olio

1 piccolo panino con formaggio



...e subito dopo ogni pasto: un bicchiere d'acqua, dentifricio e spazzolino!

