

# Alimentazione corretta

„Gustare correttamente” in maniera variata ed equilibrata come base ci riferiamo.

---

patate fritte, patatine – dolci, torte, grassi vegetali, grassi animali – gelati, zucchero

---

latte-/prodotti latticini – uova, carne, pesce

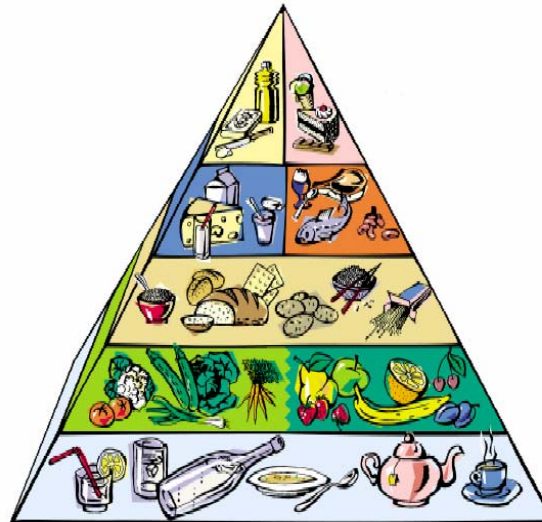
---

cereali, pasta, pane, patate, riso

verdure, insalate, frutta

bevande non zuccherate

---



© SVE / ASA

---

- consumo contenuto

---

- consumo moderato

---

- consumo frequente ed abbondante

---

Quanto si può mangiare di uno die gruppi d'alimentazione. Gli alimenti che si trovano più in basso nella piramide consentono un maggior consumo dell'alimento.