

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE SALTA LA CORDA E NON LA COLAZIONE

Frutta		2-3 volte al giorno	 <p>Ogni giorno</p>
Pane			
Pasta o riso		2 volte al giorno	
Verdura			
Latte		1 volta al giorno	
Prodotti da forno o cereali			
Acqua		6 bicchieri al giorno	

Yogurt		5 volte a settimana	 <p>Ogni settimana</p>
Legumi		3 volte a settimana	
Pesce			
Formaggio			
Carne			
Frutta secca a guscio			
Dolci			
Uova		2 volte a settimana	
Pizza		1 volta a settimana	
Condimenti - Olio		2 cucchiai al giorno	

Salumi e affettati		Solo occasionalmente
Bibite zuccherate		
Snack e patatine		

**MANGIAMO
LE COSE
GIUSTE**

**AL MOMENTO GIUSTO E
NELLA GIUSTA QUANTITÀ**

Questo materiale è stato prodotto nell'ambito del Sistema di Sorveglianza OKkio alla SALUTE contemplato nel Dpcm del 3 marzo 2017 "Identificazione dei sistemi di sorveglianza e dei registri di mortalità, di tumori e di altre patologie, in attuazione del Decreto legge n. 179 del 2012".

