



*Ministero del Lavoro  
della Salute e delle Politiche Sociali*

# Alimentazione 11 e lode

Piccolo vademecum  
per una alimentazione  
in salute

- ✓ **Osserva** una alimentazione varia ed equilibrata sia sul piano qualitativo che quantitativo.
- ✓ **Non saltare la prima colazione.** Fornisce una buona energia per affrontare gli impegni della giornata.
- ✓ **Consuma** giornalmente 4-5 porzioni di frutta e verdura, preferibilmente quelle di stagione.
- ✓ **Bevi** almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, anche senza aspettare di avere sete.



# Alimentazione 11 e lode

Piccolo vademecum  
per una alimentazione in salute



- ✓ **Cucina** con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori.
- ✓ **Fai attenzione** alle modalità di preparazione degli alimenti: non eccedere nei condimenti
- ✓ **Limita** il consumo del sale e preferisci quello iodato.
- ✓ **Non consumare** troppi dolci e bevande zuccherate; aumenta, in casa, la scelta di frutta e verdura limitando la disponibilità di alimenti e snack troppo calorici.
- ✓ **Limita** il consumo di bevande alcoliche, evitandolo in gravidanza.
- ✓ **Coinvolgi il tuo bambino** nella preparazione dei diversi alimenti. Giocando con i colori e le differenti consistenze, imparerà a conoscerli.
- ✓ **Prima di acquistare un alimento** leggi l'etichetta per conoscere cosa contiene, e per essere informato, tra l'altro, sul contenuto di energia e di nutrienti.



*Ministero del Lavoro,  
della Salute e delle Politiche Sociali*

