

EDUCAZIONE ALIMENTARE IN PILLOLE

sodexo*





Mangiare
è una necessità.
Mangiare intelligentemente
è un'arte.

F. DE LA ROCHEFOUCAULD

CONSIGLI PER L'ESTATE

EDUCAZIONE
ALIMENTARE
IN PILLOLE

sodexo*



BENVENUTA ESTATE!

**ECCO
ALCUNI PREZIOSI CONSIGLI
PER GODERSELA AL MEGLIO!**



BEVI MOLTA ACQUA!

Idratarsi in maniera corretta è **fondamentale**, soprattutto in **estate**, dato che il nostro **corpo** tende a **sudare maggiormente** per via del gran caldo e dell'afa.

Quindi:

- **BEVI SPESSO**, circa **8/ 10 BICCHIERI** di **ACQUA** al **giorno**, soprattutto quando svolgi attività ludico-sportive;
- **EVITA** il **CONSUMO** di **BIBITE GASSATE** e altre **BEVANDE** confezionate troppo **DOLCI**;
- Assicurati di avere sempre a **DISPOSIZIONE** dell'**ACQUA**, durante i tuoi **SPOSTAMENTI**.



MANGIA, OGNI GIORNO, FRUTTA E VERDURA FRESCI DI STAGIONE!

OTTIMI e **SANI SPEZZA-FAME**, questi alimenti, ci **AIUTANO**,
soprattutto durante la stagione estiva, a **COMBATTERE** la
DISIDRATAZIONE, perché **RICCHI** di **ACQUA** e **SALI**
MINERALI!



RICORDA: LE BUONE ABITUDINI ALIMENTARI NON VANNO IN VACANZA!

- **NON SALTARE** la **PRIMA COLAZIONE!**
- Non dimenticare lo **SPUNTINO** a **metà mattina** e nel **pomeriggio**, privilegiando il consumo di **FRUTTA!**
- Prediligi **PASTI LEGGERI**, in particolar modo a pranzo, soprattutto **ricchi** di alimenti **VEGETALI** (ad es. panini conditi con prosciutto, mozzarella, verdure fresche condite con olio a crudo, insalate di riso o di pasta, legumi, pesce, etc.).



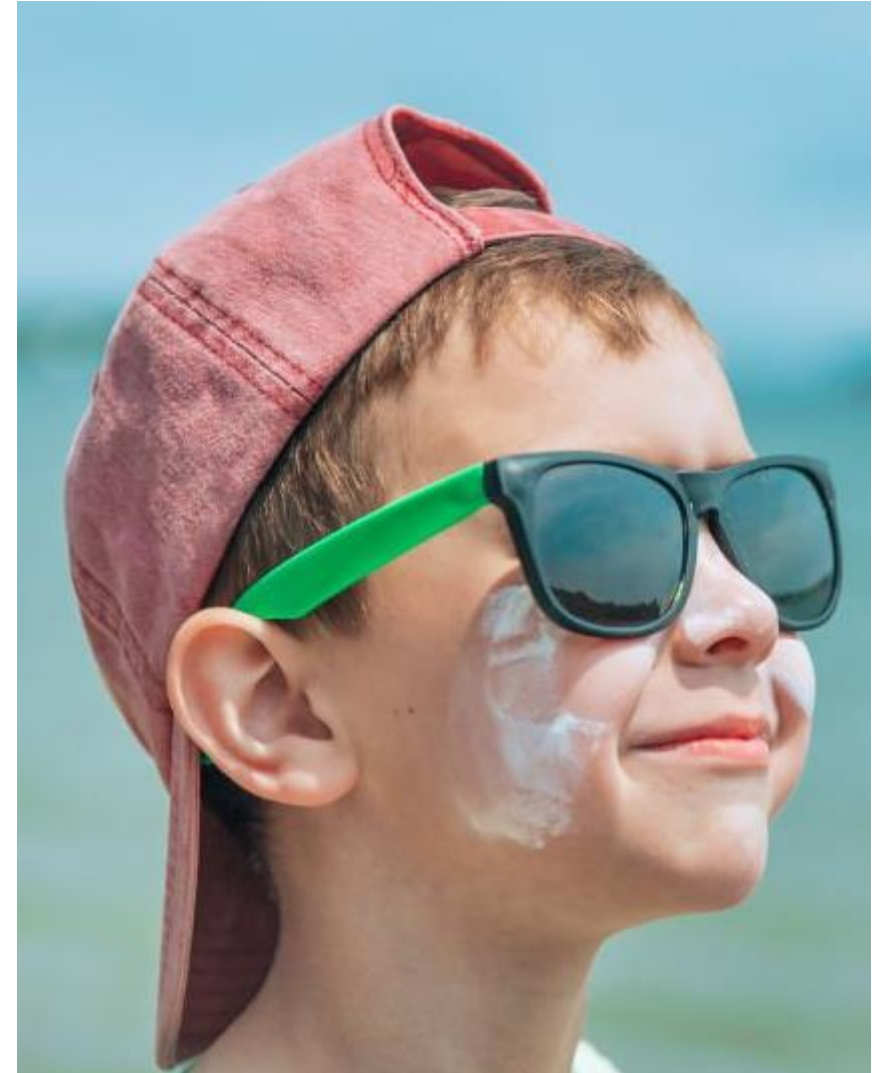
A PROPOSITO DI GELATO...

- é migliore del **ghiacciolo** confezionato, **ricco** di **zuccheri** e **povero** di **frutta**;
- é preferibile **non consumarlo** più di **2-3 volte** a **settimana**;
- preferisci **gusti** alla **frutta**, rispetto alle creme;
- scegli un **gelato artigianale**, piuttosto che quello confezionato.



PER CONCLUDERE... RICORDA DI...

- **SPEGNERE** il **PC** e la **PLAYSTATION**: l'**estate** è il periodo perfetto per **godersi la vita all'aria aperta!**
- **UTILIZZARE** un **CAPPELLINO** con visiera e di **METTERE** sempre la **CREMA SOLARE** ad alta protezione, in caso di un'**esposizione prolungata al sole!**



Buone Vacanze!



Grazie

