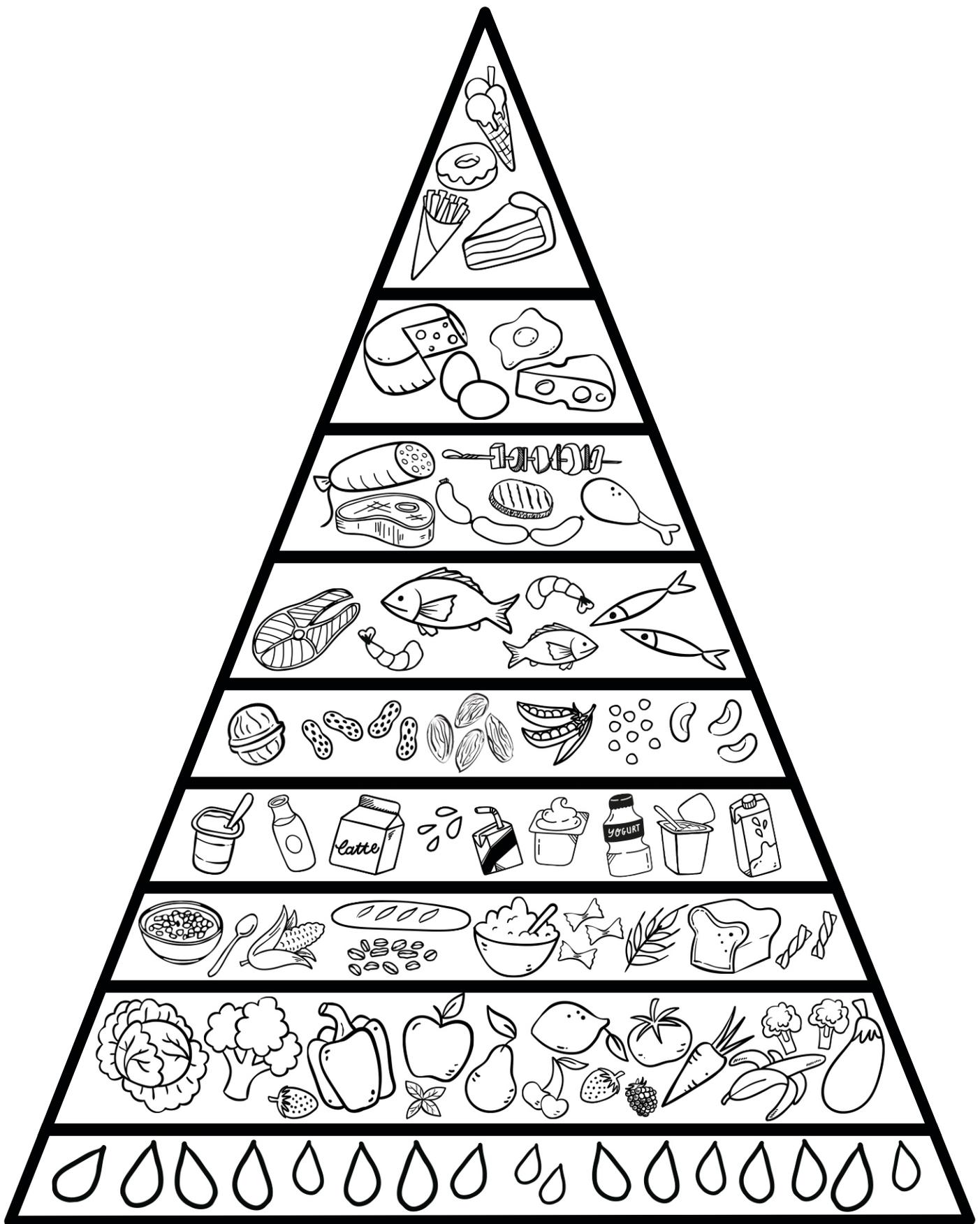


Colora la **PIRAMIDE ALIMENTARE**



Nei primi anni vengono gettate le basi per uno stile di vita sano, imparate da piccoli a mantenervi in salute!

Bere ogni giorno **ACQUA** in abbondanza.
Il **SALE**? Meglio poco.

FRUTTA e **VERDURA**: formano la base della piramide perché il maggior numero di porzioni necessarie ogni giorno deve provenire da questo gruppo, fonte di importanti vitamine, sali minerali e fibra. Scegliete preferibilmente varietà di verdura e frutta locali e stagionali.

Alla base ci sono anche **PANE**, **CEREALI**, **PASTA**, **RISO** e **PATATE**, che contengono carboidrati e possono essere consumati più spesso. Forniscono soprattutto carboidrati complessi, che rappresentano la più importante fonte energetica.

CARNE, **PESCE**, **LATTE** e **DERIVATI**, **UOVA**, **LEGUMI**: sono gli alimenti che apportano all'organismo proteine ad elevato valore biologico ma anche ferro, zinco e vitamine, 1-2 consumi al giorno, alternando tra i diversi alimenti del gruppo, sono sufficienti per una crescita ottimale.

OLIO, **BURRO**, **FRUTTA SECCA**: quotidianamente ma con parsimonia!
Per condire gli alimenti prediligere l'olio extra vergine di oliva.

Gli **ZUCCHERI** aggiunti si possono utilizzare (esempio miele o zucchero) ma in dosi contenute in quanto fonte energetica altamente concentrata.

DOLCI, **SNACK SALATI**, **BEVANDE GASSATE**: si trovano sulla punta e vanno consumati nelle giuste quantità e solo saltuariamente. Sono ricchi di energia, provenienti da grassi e zuccheri semplici, ma poveri di vitamine e minerali.

La **FRUTTA SECCA** è golosa e salutare ma va introdotta con cautela e generalmente intorno ai 3 anni per il rischio di allergie. Se il pediatra acconsente si può introdurre ma sempre in modo graduale. Una fetta di pane con 3-4 noci è una merenda ricca di nutrienti e molto saziante!