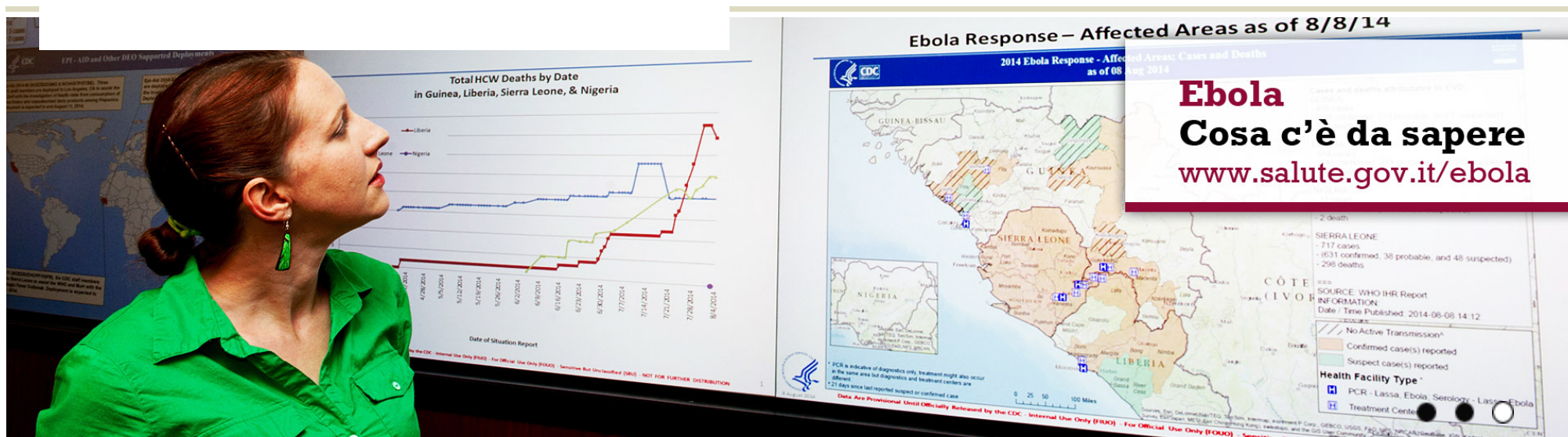


Cerca nel sito

cerca

Urp | Contatti | PEC | Stampa | App | FAQ | Moduli e Servizi | 


La nostra salute | **Temi e professioni** | **News e media** | **Ministro e Ministero**

Sei in: [Home](#) > [Temi e professioni](#) > [Prevenzione](#) > [Guadagnare salute - Stili di vita](#) > [Alimentazione](#) > [I dieci consigli degli esperti](#)

I dieci consigli degli esperti

I temi di questa sezione sono a cura di: **Dipartimento della sanità pubblica e dell'innovazione, Direzione generale della prevenzione**

> [Contatti](#)

Web editing: Cinzia Confalone, Daniela Sordi

Vai direttamente a

FAQ Fumo - Legge 3/2003 "Tutela della salute dei non fumatori"

1. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
2. A tavola varia le tue scelte
3. Fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti

4. Consuma almeno 2 porzioni di frutta e 2 porzioni di verdura ogni giorno
5. In una dieta equilibrata i cereali (pane, pasta, riso etc.) devono essere consumati quotidianamente
6. Mangia pesce almeno 2 volte alla settimana (fresco o surgelato)
7. Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre
8. Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva
9. Non eccedere nel consumo di sale
10. Limita il consumo di dolci e di bevande caloriche nel corso della giornata

E soprattutto... Evita le diete "fai da te" e rivolgiti sempre al tuo medico di fiducia.

Data di pubblicazione: **5 giugno 2007**

Tag associati a questa pagina:

Stili di vita , **Alimenti** , **Obesità**

Condividi:  0  0

Dai il tuo voto a questa pagina

Questa pagina non è stata ancora votata

Kit didattico multimediale "Forchetta & Scarpetta"

In adolescenza

Area tematica Alcol e alcoldipendenza

Frutta snack

Vedi anche

Alimenti particolari, integratori e novel food - Registro degli integratori alimentari

Alimenti particolari, integratori e novel food - Registri nazionali alimenti a fini medici speciali, senza glutine e formule per lattanti

Veterinaria internazionale - Certificazioni per l'esportazione

Nutrizione - Banche del latte umano donato

Salute delle donne - Tavolo tecnico allattamento al seno

Sicurezza alimentare - Additivi

Cambia canale

News e Media

Allattamento al seno nelle strutture sanitarie in Italia

Piano nazionale di controllo ufficiale sulla presenza di OGM negli alimenti - 2015-2018

Stili di vita e stato ponderale dei bambini italiani: i risultati della IV raccolta dati di OKkio alla salute

La nostra salute

Alimentazione nei bambini da 0 a 3

anni

Funghi, consumiamoli in sicurezza

Indice di massa corporea - IMC, come calcolarlo



Documentazione

- Biblioteca del Ministero
- Bandi di gara
- Concorsi
- Dati

- Publicazioni
- Opuscoli e poster
- Normativa

- Mappa
- Note legali
- Privacy
- Responsabile
- Redazione
- Monitoraggio accessi
- Accessibilità
- Elenco siti tematici
- Sito archeo
- English version

