10 Regole per una Sana Alimentazione

Piccoli gesti quotidiani per crescere insieme, sani e felici

1. ***Mangia più frutta e verdura ogni giorno***: *ricche di vitamine e fibre, perfette a ogni pasto.*
2. **Bevi tanta acqua**: idratazione essenziale per grandi e piccini.
3. ***Consuma cereali integrali***: *aiutano la digestione e ti saziano più a lungo.*
4. **Riduci zuccheri e dolci**: meglio frutta fresca o dolci fatti in casa.
5. ***Limita il sale***: *preferisci erbe aromatiche per insaporire.*
6. **Consuma proteine magre e legumi**: alterna carne bianca, pesce, uova e legumi.
7. ***Scegli i grassi buoni***: *olio extravergine d'oliva, frutta secca, avocado.*
8. **Fai attività fisica ogni giorno**: camminare, giocare o ballare vanno benissimo.
9. ***Rispetta gli orari dei pasti***: *evita di saltare i pasti, soprattutto la colazione.*
10. **Leggi le etichette**: scegli alimenti semplici e poco processati.

Disclaimer:
non sono una nutrizionista, ne una pediatra , ne medico o dietista.