**Più frutta, verdura e acqua**

|  |
| --- |
| agrumi |

Tre-cinque porzioni di verdura al giorno e due-tre di frutta. È quanto ................................. (raccomandare) i migliori nutrizionisti per mantenerci in forma e in buona salute. Frutta e verdura, ricche di vitamine, fibre e tanta acqua, .................. (essere) un vero concentrato di salute; .................................... (contenere) molti minerali e poche calorie. Grazie alla loro composizione, ci ......................... (aiutare) a tenere il peso sotto controllo

**Meno grassi**

|  |
| --- |
| cibi fritti e salse |

Un’alimentazione a basso contenuto di grassi è essenziale, non solo per il controllo del peso, ma anche per .............. i livelli di colesterolo e ............................... le malattie cardiovascolari. Significa ......................... i cibi poco digeribili, come i grassi, o troppo elaborati come i fritti e le salse.

*Prevenire ridurre limitare*

**Più varietà**

|  |
| --- |
| alimenti tipici della dieta mediterranea  |

Il tradizionale modello alimentare mediterraneo è ritenuto oggi in tutto il mondo uno dei più ..................... per la protezione della ........................ ed è anche uno dei più vari e equilibrati. Si basa su alimenti di origine vegetale come i ........................ (grano, riso, orzo, segale, farro), ............................. (fagioli, ceci), frutta, ortaggi, pesce, olio di oliva e moderati consumi di alimenti animali.

*efficaci cereali salute legumi*

**Più attenzione alle porzioni**

|  |
| --- |
| spuntino |

La distribuzione dei pasti è molto importante: è necessario prevedere almeno tre pasti principali (prima colazione, pranzo e cena) e 1-2 spuntini (a metà mattino e/o metà pomeriggio) principali. È opportuno non ................. mai i pasti e cercare di:

* .......................... i grassi di origine animale e ................................. quelli di origine vegetale
* .......................... regolarmente cereali, meglio se integrali, legumi, frutta, verdura, carni magre e pesce
* ....................... il consumo di cibi che contengano zuccheri semplici specie lontano dai pasti.

Basta consumare durante la giornata:

* 1 sola porzione di dolci e zucchero
* 6-11 porzioni di cereali (pasta e pane)
* 2-3 porzioni di carne, pesce, uova, formaggi o latte
* 2-4 porzioni di frutta e 3-5 di verdura.

*privilegiare limitare consumare ridurre saltare*

**Dopo aver fatto gli esercizi, scrivi un testo (220 parole) dove spieghi**

* Quel che ti piace mangiare
* In che cosa consiste una dieta sana
* Quel che dovresti fare per mangiare in modo più sano