

**FAI PASTI LEGGERI
E FREQUENTI**

**NON DIMENTICARE
LA COLAZIONE
E UN PICCOLO SPUNTINO
SIA A METÀ MATTINATA
CHE A METÀ POMERIGGIO**

**UTILIZZA FRUTTA
E VERDURA SIA
NEI PASTI PRINCIPALI
CHE NEGLI SPUNTINI**



SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

Via Amendola 2
42122 Reggio Emilia

Tel. 0522\335457
info.sian@ausl.re.it



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

Difenditi dal caldo con la giusta alimentazione



SI

BEVI ALMENO
10 BICCHIERI
DI **ACQUA** AL GIORNO

CONSUMA MOLTA
FRUTTA E VERDURA

UTILIZZA **PASTA, RISO,**
CREME DI VERDURE
E **PESCE**

SE TI PIACE IL **GELATO**
PREFERISCI QUELLO
ALLA **FRUTTA**



RIDUCI

BEVANDE GASATE
BIBITE E DOLCI

CONSUMA
POCO

UOVA
CARNE
FORMAGGI



NO

BEVANDE **ALCOLICHE**
BEVANDE **GHIACCiate**

TROPPI CAFFÈ
INTINGOLI E SALUMI

CIBI PICCANTI ED
ELABORATI

