



SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE
REGIONE SICILIANA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE AGRIGENTO



ALIMENTA IL MOVIMENTO

ASP AG

Unità Operativa Educazione e Promozione della Salute Aziendale
0922 407 359 155 . 156 .157.158.159
email: promozionesalute@aspag.it
Ideazione di DOMENICO ALAIMO



COSTRUISCI OGNI GIORNO LA TUA PIRAMIDE ALIMENTARE

Unità Operativa Educazione e Promozione della Salute

COLLANA PROMOZIONE DELLA SALUTE

LA PIRAMIDE ALIMENTARE: IL TUO STILE DI VITA PER LA SALUTE



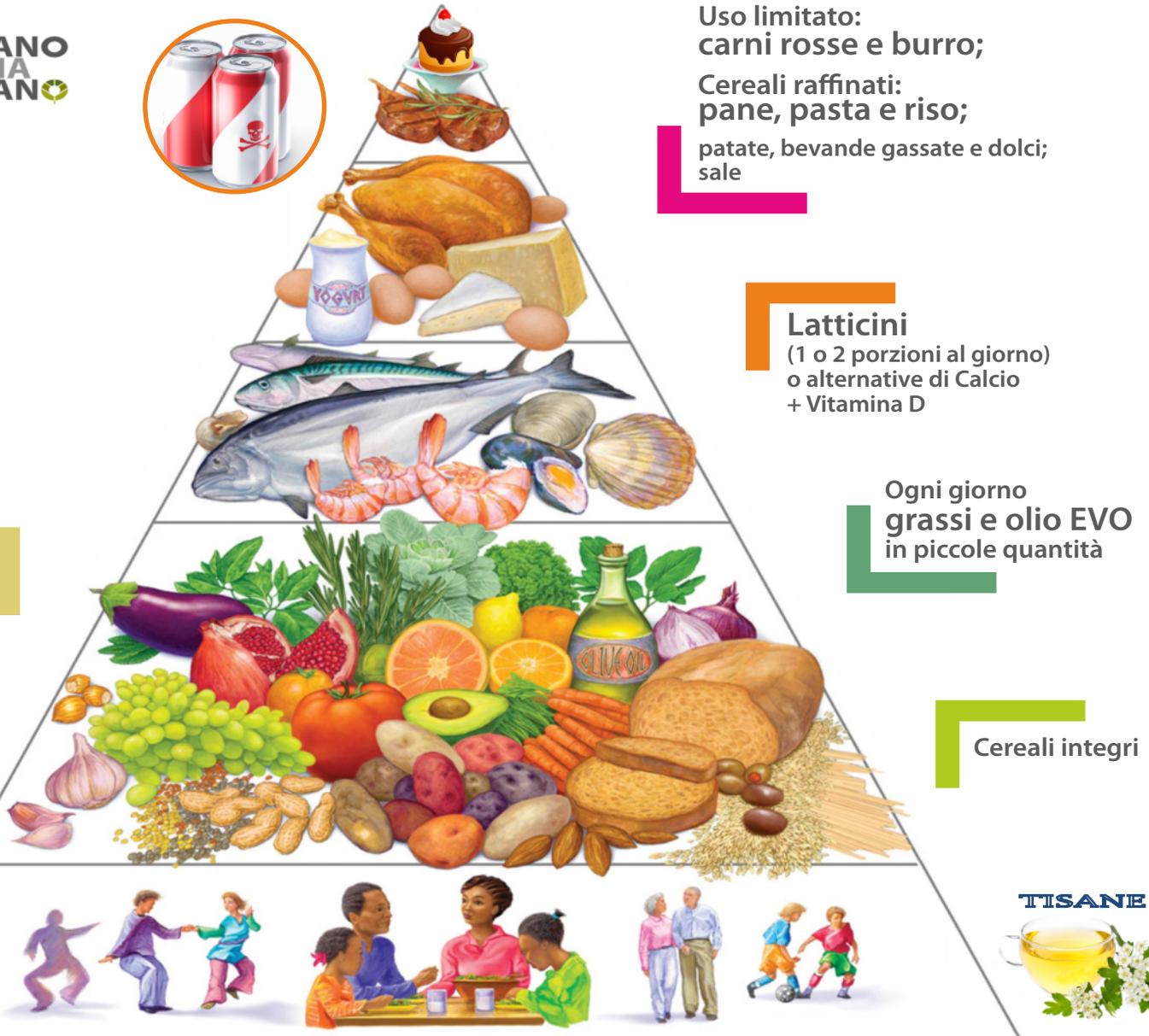
Uso limitato:
carni rosse e burro;
Cereali raffinati:
pane, pasta e riso;
patate, bevande gassate e dolci;
sale

Non sprecare
il cibo

Mangia
con moderazione

Semi,
frutta secca,
legumi

Acqua
naturale
Attività fisica
giornaliera e
controllo del peso



Latticini
(1 o 2 porzioni al giorno)
o alternative di Calcio
+ Vitamina D

Ogni giorno
grassi e olio EVO
in piccole quantità

Cereali integrali

TISANE

Preferisci
il cibo a
km.0

Frutta e ortaggi
di stagione



L'olio extravergine
d'oliva



Controlla l'etichetta



I prodotti biologici
devono essere certificati



CONVIVIALITÀ E RELAZIONI SOCIALI SERENE



PROGRAMMA REGIONALE
F. E. D.
Formazione Educazione e Dieta