







ALIMENTAMIAMOCI!

Dall'analisi dei dati abbiamo constatato che:

La metà degli studenti non fa 2 pasti e, soprattutto, non fa la prima colazione.

Cosa il 60% non mangia in modo regolare: frutta e verdura.

Solo la metà fa attività sportiva regolare.

Molti acquistano la merenda ai distributori automatici o in un negozio di confetteria.

Più di due terzi degli studenti dichiarano di aver fatto una dieta, ma hanno seguito le indicazioni di un medico ma si sono affidati a internet o a suggerimenti di amici.

MENS SANA IN CORPORE SANO, CIOÈ...

LA PRIMA COLAZIONE: IL PASTO PIU' IMPORTANTE

ZUCCHERO: SÌ O NO?

Il zucchero è un nutriente che fornisce energia. Tuttavia, un consumo eccessivo può portare a problemi di salute come diabete e obesità. È importante limitare il consumo di zuccheri aggiunti, soprattutto in bevande e dolci.

QUINDI: OCCHIO A COSA MANGI!

È importante scegliere alimenti ricchi in nutrienti e fibre, come frutta, verdura e cereali integrali, per mantenere un'alimentazione sana e bilanciata.

ISS "Fermi-De Vinci" - Ospedale Pediatrico per Servizi Socio-Sanitari

ALIMENTAMIAMOCI!

AMA TE STESSO MANGIA CORRETTAMENTE!

Progetto di educazione alimentare A.S. 2023-24

ALIMENTAMIAMOCI!

Dall'analisi dei dati abbiamo constatato che:

La metà degli studenti non fa 2 pasti e, soprattutto, non fa la prima colazione.

Cosa il 60% non mangia in modo regolare: frutta e verdura.

Solo la metà fa attività sportiva regolare.

Molti acquistano la merenda ai distributori automatici o in un negozio di confetteria.

Più di due terzi degli studenti che hanno dichiarato di aver fatto una dieta, non hanno seguito le indicazioni di un medico ma si sono affidati a internet o a suggerimenti di amici.

MENS SANA IN CORPORE SANO, CIOÈ...

LA PRIMA COLAZIONE: IL PASTO PIU' IMPORTANTE

ZUCCHERO: SÌ O NO?

Il zucchero è un nutriente che fornisce energia. Tuttavia, un consumo eccessivo può portare a problemi di salute come diabete e obesità. È importante limitare il consumo di zuccheri aggiunti, soprattutto in bevande e dolci.

QUINDI: OCCHIO A COSA MANGI!

È importante scegliere alimenti ricchi in nutrienti e fibre, come frutta, verdura e cereali integrali, per mantenere un'alimentazione sana e bilanciata.

ISS "Fermi-De Vinci" - Ospedale Pediatrico per Servizi Socio-Sanitari

ALIMENTAMIAMOCI!

AMA TE STESSO MANGIA CORRETTAMENTE!

Progetto di educazione alimentare A.S. 2023-24