



ASP MESSINA
Dip. Prevenzione UOC-SIAN



PROGRAMMA REGIONALE
F.E.D.
(Formazione-Educazione e Dieta)

Stile di Vita SANO



IMPARA A LEGGERE
LE ETICHETTE
E A FARE LA SPESA
IN MANIERA
CONSAPEVOLE



CONDIVIDI IL PASTO
IN FAMIGLIA E A SCUOLA



CONSUMA ALMENO
5 PORZIONI
DI FRUTTA E
VERDURA DI
STAGIONE



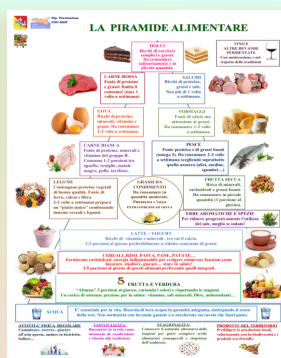
PREPARA CIBO SANO
E DELLA TRADIZIONE



BEVI ALMENO
8-10 BICCHIERI DI
ACQUA NATURALE
AL GIORNO



IMPARA A CONOSCERE
I PRODOTTI DEL
TERRITORIO



CONSUMA PASTI EQUILIBRATI
SEGUENDO LE INDICAZIONI
DELLA PIRAMIDE ALIMENTARE



SVOLGI ATTIVITA'
FISICA REGOLARE