



COMUNE DI TORREVECCHIA PIA

**IOSIR**  
sistemi italiani ristorazione

# PIRAMIDE ALIMENTARE

  

## a.s. 2017-18



**La piramide alimentare** è un grafico concepito per invitare la popolazione a seguire i giusti consigli dietetici e comportamentali che ci permettono di mantenere un buono stato di salute.

I consigli comportamentali sono una novità: sono stati introdotti perché si è visto che non basta mangiare sano per mantenersi in salute, ma è anche importante bere **molta acqua** (aiuta a reidratarsi ed eliminare scorie e tossine dall'organismo) e mantenere uno stile di vita attivo (permette di avere un buon tono muscolare che aiuta a sostenere la struttura).



Per interpretarla, si parte dal presupposto che gli alimenti situati al vertice della piramide sono quelli che dovrebbero essere consumati in piccole quantità e con minor frequenza e, di conseguenza, gli alimenti/comportamenti posti nella parte bassa sono quelli che bisogna consumare/praticare con più frequenza e in quantità maggiori.

Alla base, come già detto, troviamo acqua e attività fisica; a seguire gli alimenti sono classificati nei seguenti gruppi:

- frutta fresca e verdura
- cereali e derivati
- latticini
- carne, pesce, uova e legumi
- grassi, olio e dolci

E' importante che i bambini acquisiscano queste conoscenze perché ciò permetterà loro di avere le basi per essere degli adulti sani.