

RIVISTA ITALIANA
IGIENE DENTALE

in collaborazione

elmex[®]



#iorestoacasa

Abitudini alimentari



L'alimentazione deve essere varia ed equilibrata, con il giusto apporto di nutrienti a ogni pasto

Carboidrati

Lipidi



Proteine

Sali minerali

Vitamine

Privilegia alimenti sani come frutta, verdura, carne, pesce, uova, latte e derivati, evita i carboidrati sotto forma di zuccheri semplici contenuti in dolci e bevande zuccherate

**SI****NO**



**Concediti una merenda,
ma evita gli spuntini tra un pasto
e l'altro o le merendine.
Soprattutto tra un pasto e l'altro
bere solo acqua**





**L'acqua ha l'importante funzione
di trasportare le sostanze nutritive.**

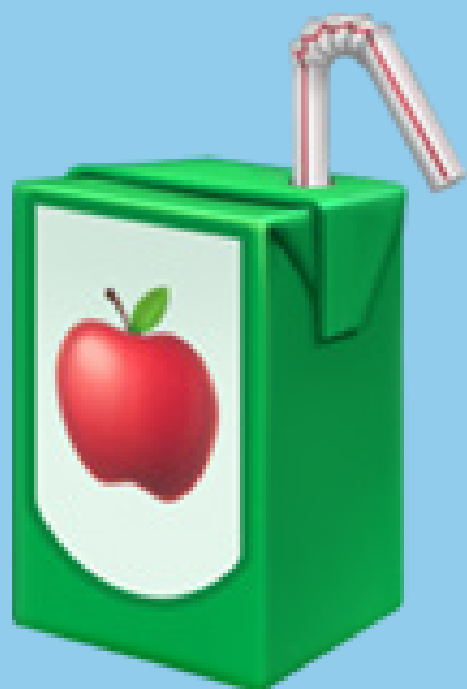
**Bere almeno 1,5 litri di acqua
durante la giornata fuori pasto**



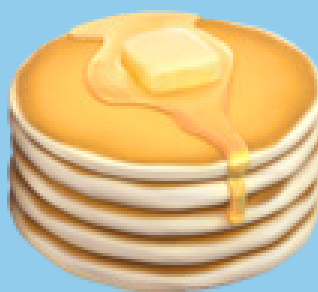
1,5 litri



**Concentra al momento del pasto
il consumo di bevande diverse
dall'acqua (succhi, latte o un
bicchiere di vino rosso)**



Evita gli zuccheri aggiunti e le bevande zuccherate e gassate



RIVISTA ITALIANA
IGIENE DENTALE



#iorestoacasa

in collaborazione

elmex[®]
