

**in conclusione**

**fai pasti  
leggeri  
e frequenti**

L'ideale è fare:

COLAZIONE,

MERENDA

a metà mattino,

PRANZO

MERENDA

del pomeriggio,

CENA

**anziani  
e caldo**  
difenditi dal caldo  
con la giusta  
alimentazione



Per informazioni rivolgersi a:

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

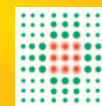
Via Amendola, 2

42100 REGGIO EMILIA

Tel. **0522.335745**



**anziani  
e caldo**  
difenditi dal caldo  
con la giusta  
alimentazione



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

# SI



# NO

## così così

**BEVI MOLTA ACQUA**

*almeno 10 bicchieri*

*al giorno*

**CONSUMA MOLTA**

**FRUTTA E VERDURA**

*Utilizza PASTA, RISO,*

*creme di VERDURA*

*e PESCE*

*Se ti piace il GELATO*

*preferisci quello*

**ALLA FRUTTA**

**RIDUCI** LE BEVANDE

GASATE E LE BIBITE DOLCI

**CONSUMA  
POCO**

LE UOVA, LA CARNE

ED I FORMAGGI

**DEVI DIRE NO**

*a:*

BEVANDE ALCOLICHE,

BEVANDE GHIACCiate,

TROPPI CAFFE'

INTINGOLI, SALUMI,

CIBI PICCANTI

ED ELABORATI

