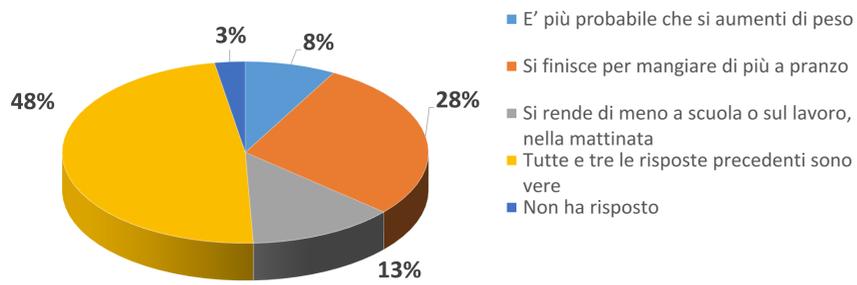
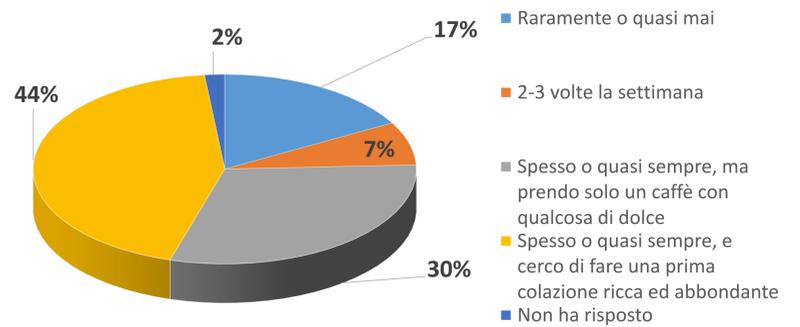


LE ABITUDINI EMERSE

Cosa succede se si salta la colazione?



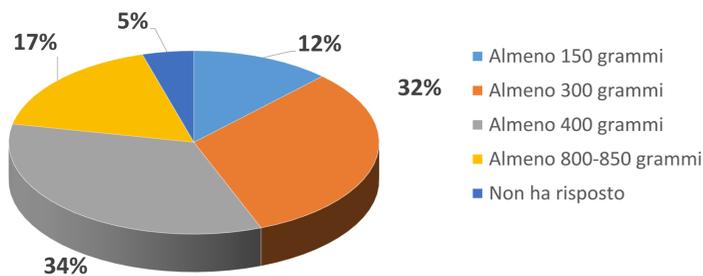
Fa colazione all'inizio della giornata?



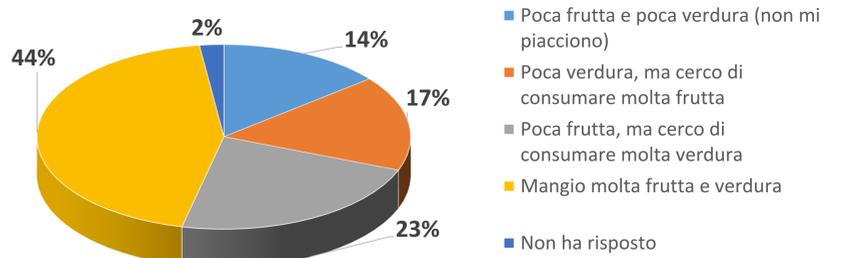
COLAZIONE

• Circa il 24% della popolazione intervistata non consuma regolarmente la colazione, nonostante la consapevolezza che rappresenti una corretta abitudine alimentare.

Quanti grammi sono 5 porzioni di frutta e verdura?



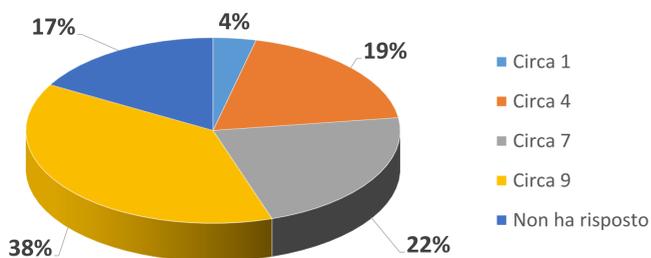
Quanta frutta e verdura consuma al giorno?



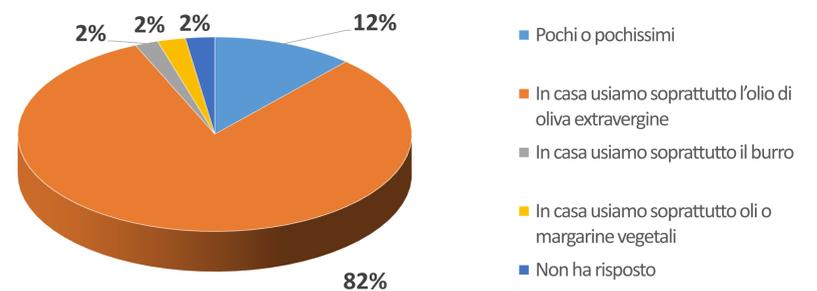
FRUTTA E VERDURA

• Il consumo di frutta viene associato a quello della verdura, tuttavia hanno un valore calorico diverso. L'assunzione di frutta deve essere limitata nell'arco della giornata, alla dose raccomandata (circa 400 grammi), mentre le verdure possono essere consumate liberamente anche se generalmente una porzione corrisponde a circa 250 grammi.

Quante calorie fornisce un grammo di grassi?



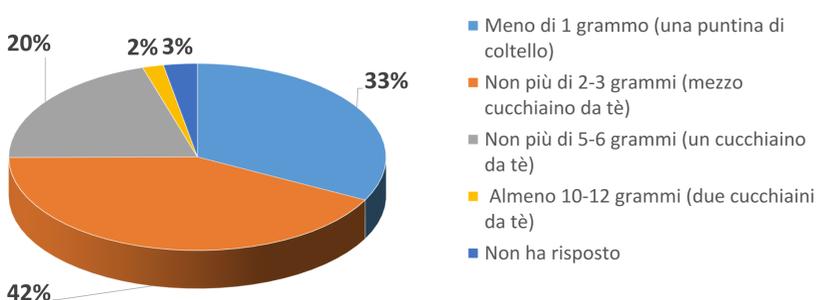
Che tipo di grassi consuma in generale?



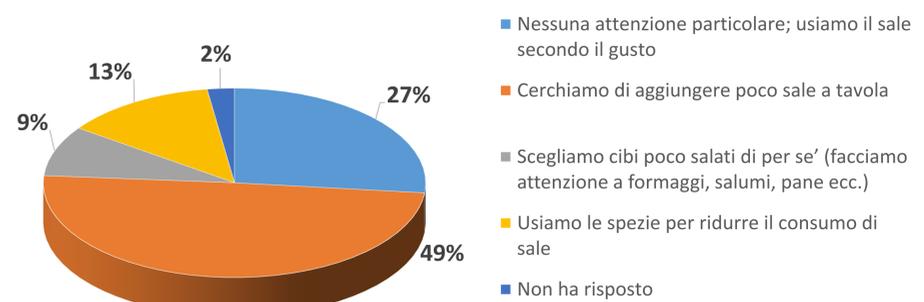
GRASSI

• Il 60% della popolazione non conosce il valore calorico dei grassi. L'82% utilizza come condimento l'olio extravergine d'oliva come raccomandato.

Quanto sale si dovrebbe consumare al giorno?



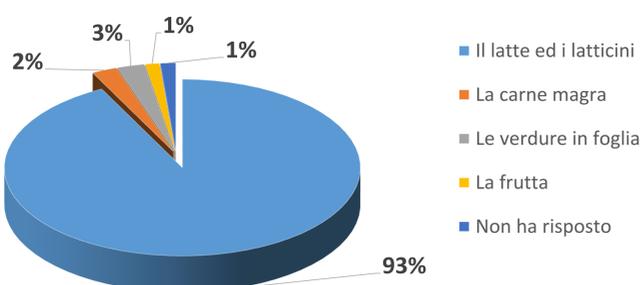
In famiglia fate attenzione al sale?



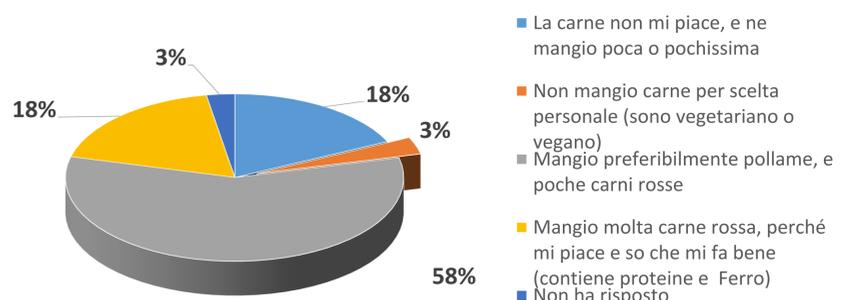
SALE

• L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di non introdurre più di 2 grammi di sodio con la dieta giornaliera. Due grammi di sodio corrispondono a circa 5 grammi di sale da cucina, che sono all'incirca quelli contenuti in un cucchiaino da tè.

Quale alimento contiene maggiormente calcio?



Mangia carne o è vegetariano?



CALCIO

• Quasi tutti sanno che latte e latticini sono ricchi di calcio però pochi sanno che anche l'acqua (ricca di minerali) è una buona fonte di calcio.

STILE DI VITA

• Il 3% degli intervistati adotta una dieta vegetariana o vegana.