

Mangiate bene per vivere bene

Consumate una varietà di cibi sani ogni giorno

Mangiate
verdura e frutta
in abbondanza

Consumate
cibi ricchi
di proteine

Preferite
l'acqua
come
bevanda
principale



Scegliete
alimenti
integrali

Consultate la guida alimentare su
Canada.ca/FoodGuide

Mangiate bene per vivere bene

**Un'alimentazione sana è molto
più degli alimenti che consumate**



**Prendete coscienza delle vostre
abitudini alimentari**



Cucinate più spesso



Assaporate il cibo



**Consumate i pasti in
buona compagnia**



Leggete le etichette alimentari



**Limitate i cibi ad alto contenuto
di sodio, zuccheri o grassi saturi**



**Siate consapevoli
del marketing alimentare**

Consultate la guida alimentare su

Canada.ca/GuideAlimentaire