

INSERISCI GLI ALIMENTI NEI GIUSTI CONSUMI E INDICA IL NUMERO DI PORZIONI CHE ANDREBBERO CONSUMATE QUOTIDIANAMENTE, SETTIMANALMENTE E MENSILMENTE

Inizia da qui



Frutta, Dolci, Uova e Insaccati, Oli vegetali, Verdura,
Carne e Pesce, Legumi, Formaggi, Yogurt, Latte,
Cereali, Zucchero e sale

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



CONSUMO GIORNALIERO

... num. porzioni al giorno

... num. porzioni al giorno

... num. porzioni al giorno

... num. porzioni al giorno

CONSUMO SETTIMANALE

... numero di porzioni a settimana

CONSUMO MENSILE

Quante volte?