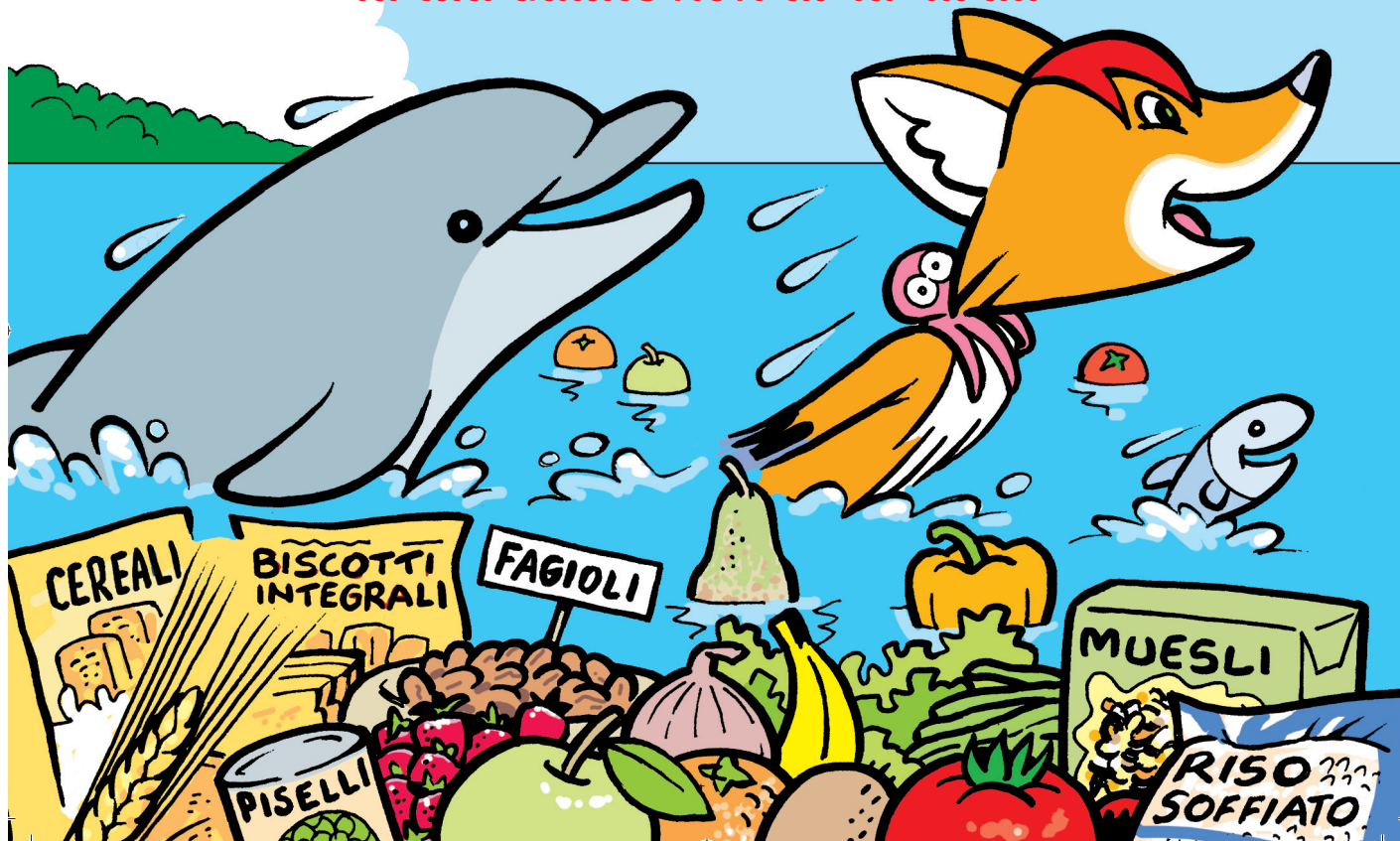


*“Con frutta, verdura e cibi integrali  
la tua salute non avrà rivali”*





### Consigli per i genitori:

1. Proponete a colazione cereali integrali (fiocchi, riso soffiato, muesli)
2. Inserite almeno due volte a settimana un piatto a base di legumi (fagioli, lenticchie, piselli, fave, ceci)
3. Sostituite qualche volta il pane bianco con pane integrale
4. Favorite il consumo di 5 porzioni tra frutta e verdura al giorno.

## “Con frutta, verdura e cibi integrali la tua salute non avrà rivali”

Per assicurare un adeguato consumo di fibra giornaliero, occorre mangiare frutta, verdura, legumi e cibi integrali. Aumentare il consumo giornaliero di fibra è importante perchè:



Regolarizza la motilità intestinale



Modula l'assorbimento di zuccheri e grassi



Aumenta il senso di sazietà apportando meno calorie



Previene alcune patologie (stipsi, malattie del colon, ecc...).



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena