

La piramide alimentare

Nella piramide alimentare sono presenti tutti i gruppi di alimenti suddivisi in base alla frequenza, cioè in base a quanto spesso dovrebbero essere mangiati per avere un'alimentazione sana ed equilibrata. Alla base ci sono i cibi che devono essere mangiati più spesso, mentre al vertice ci sono i cibi che devono essere mangiati raramente e in quantità ridotte.



Avete 50 euro per fare una spesa che segua le indicazioni della piramide alimentare, ma anche i vostri gusti! Scegliete cosa vi piace, con il giusto equilibrio!

