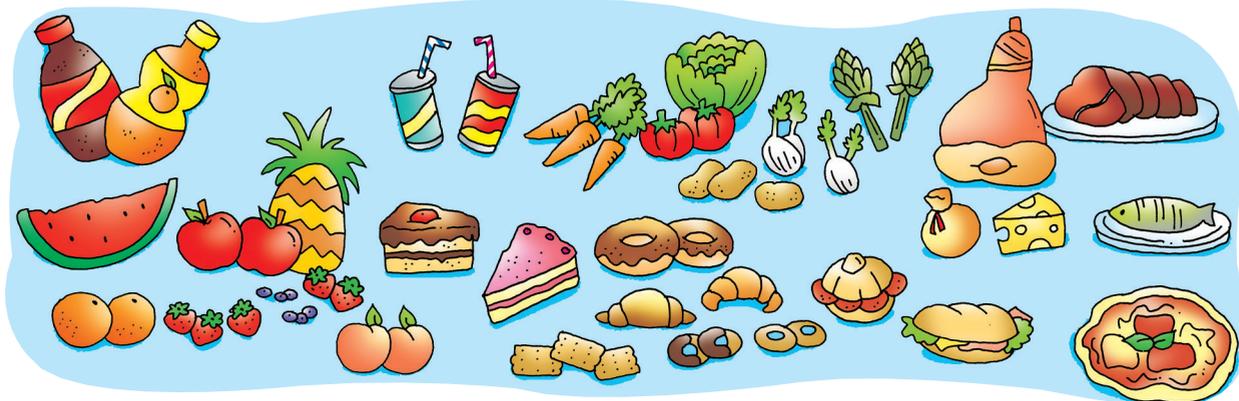


LA SALUTE... IN TAVOLA

In Emilia-Romagna non farsi tentare dalla buona tavola è impossibile... ma non bisogna esagerare o la salute ci va di mezzo! Prova a eseguire questo test per capire se le tue abitudini alimentari sono corrette.

Indica se segui abitualmente i comportamenti corretti indicati nella tabella.

Mangio masticando lentamente.	Sì	No
Evito di mangiucchiare continuamente fuori pasto.	Sì	No
A metà mattina, di solito, consumo una merendina leggera e naturale: un frutto, una fettina di torta...	Sì	No
Bevo raramente bibite gassate.	Sì	No
A ogni pasto mangio frutta o verdura.	Sì	No
Al mattino faccio una colazione sana e abbondante.	Sì	No
Mi piacciono quasi tutti i tipi di alimenti.	Sì	No
Mi sforzo di mangiare cibi di vario tipo, anche se non mi piacciono molto.	Sì	No
Assaggio sempre i cibi, prima di dire che non mi piacciono.	Sì	No
Mangio a sufficienza e senza esagerare, a ogni pasto.	Sì	No



Calcolo del punteggio

Se hai risposto Sì meno di 4 volte = devi avere maggior cura della tua alimentazione. Comincia a modificare un po' alla volta i comportamenti scorretti e vedrai che ti sentirai già meglio...

Se hai risposto Sì da 5 a 8 volte = sei sulla buona strada, ma si può sempre fare meglio. Impegnati a cambiare i pochi comportamenti alimentari non corretti e la tua salute sarà perfetta.

Se hai risposto Sì più di 8 volte = complimenti! I tuoi comportamenti in fatto di alimentazione sono ottimi! Ricorda che, ogni tanto, se capita l'occasione, anche qualche piccola "trasgressione" è concessa...