

LA DIETA MEDITERRANEA

La dieta mediterranea è un modo di nutrirsi sano e gustoso, basato sul consumo di cereali, verdura, frutta, latticini, pesce e carne. L'olio d'oliva fa parte di questa dieta e le ricerche mediche hanno ormai accertato che un equilibrato consumo di olio extravergine fornisce al nostro organismo vitamina E, ne rallenta l'invecchiamento e protegge dal rischio di alcune malattie del cuore e del fegato. Il corretto consumo dei cibi viene presentato attraverso la cosiddetta "piramide alimentare".



Osserva il disegno e rispondi.
 • Quali cibi devono essere consumati più spesso? Quali più raramente?

.....

.....

.....

.....

• Con quale frequenza deve essere usato l'olio extravergine di oliva?

.....

Adesso scrivi il menu di una giornata, basandoti sulla dieta mediterranea e sui prodotti che pensi di trovare con facilità in un qualsiasi paese dell'Imperiese.

colazione

.....

.....

.....

.....

pranzo

.....

.....

.....

.....

merenda

.....

.....

.....

.....

cena

.....

.....

.....

.....