



# LA SALUTE VIA LA BUONA ALIMENTAZIONE

La quantità e il tipo di cibo che si mangia hanno una grande influenza sulla vostra salute. Se adoperate una dieta equilibrata, può ridurre il rischio di varie malattie e può aiutare a mantenere un peso sano.

Ogni giorno sono necessarie 2100kcal a persona. Il cibo che consumiamo contiene diversi tipi di sostanze nutritive, tutti necessari per i molti processi vitali nel nostro corpo. I nutrienti importanti nella vostra dieta sono i seguenti.

Plants or animals, choose between these foods		Daily quantity required per family (6 people)
	chicken	840g
	black gram, peas	360g
	eggs	600g
	fish	480g

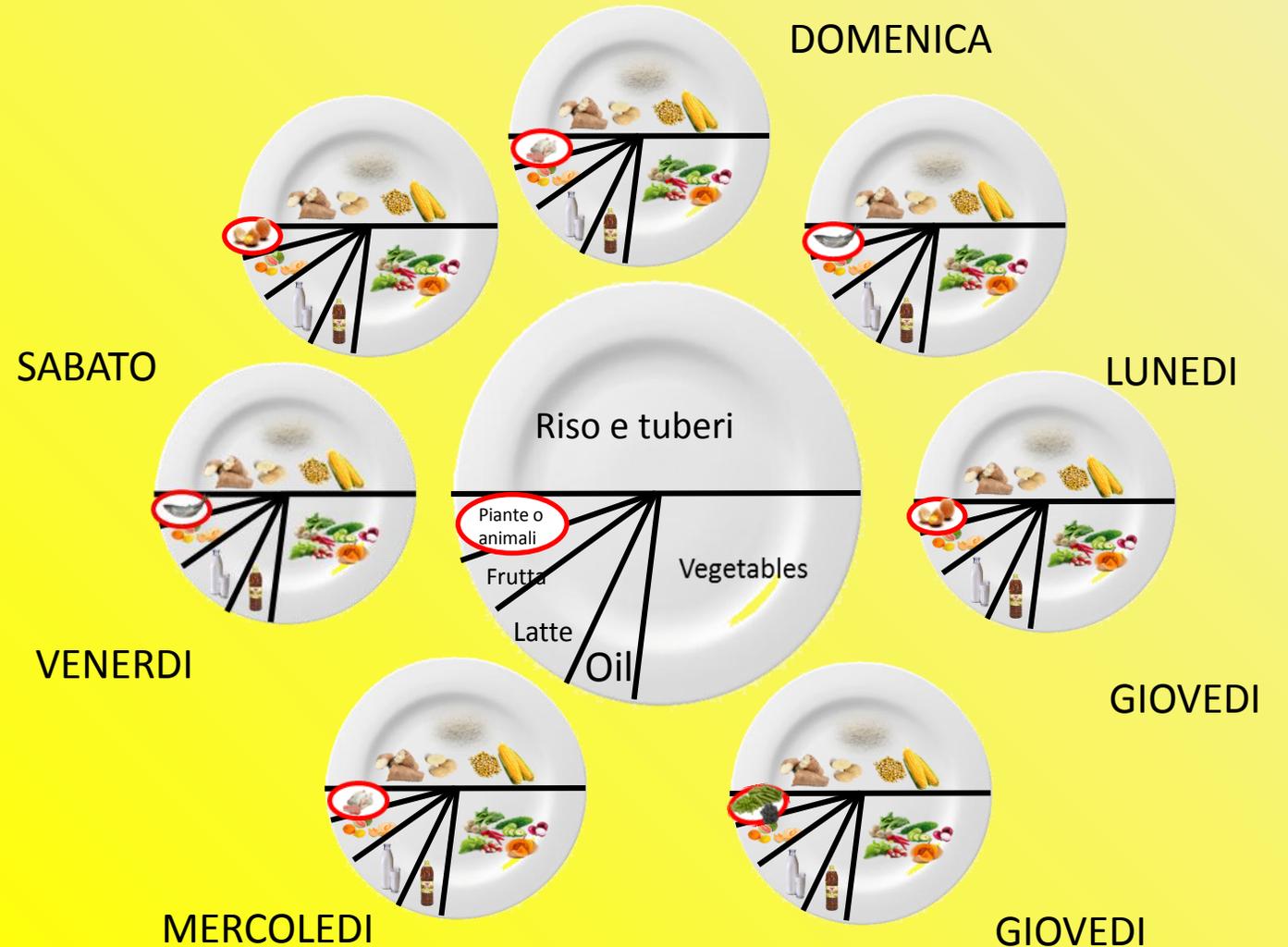
Fruits, choose between these foods (according to the season)		Daily quantity required per family (6 people)
	guava, musk melon, lemon, orange	900g

Vegetables, choose between these foods (according to the season)		Daily quantity required per family (6 people)
	indian turnip, bitter gourd, chillies, onion, pumpkin, radish leaves, tomato	1500g

Rice and tubers, choose between these foods		Daily quantity required per family (6 people)
	potato, tapioca	400g
	maize	480g
	rice based sweet, rice	1200g

Oil		Daily quantity required per family (6 people)
	mustard oil	180g

Milk, choose between these foods		Daily quantity required per family (6 people)
	buffalo milk, cow milk, goat milk,	750 g



→ E' molto importante alternare questi alimenti