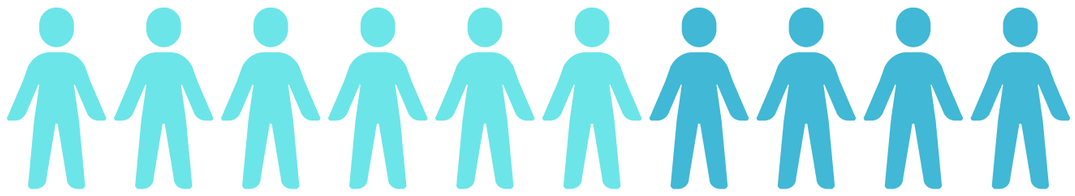
Health Behaviour in School-aged Children
Stili di vita e salute dei giovani italiani tra gli 11 e i 15 anni
Regione Marche - 2022

PIANO REGIONALE PREVENZIONE MARCHE 2020/2025

Abitudini Alimentari

In media il 59% dei ragazzi dagli 11 ai 15 anni fa colazione tutti i giorni

Il 23.4% non fa mai colazione



INIZIA BENE LA GIORNATA CREANDO TUTTE LE MATTINE LA TUA COLAZIONE SANA EQUILIBRATA E GUSTOSA.

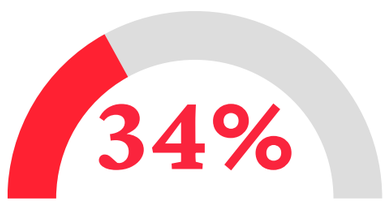
Potresti abbinare, ad esempio:

una tazza di latte + pane/fette biscottate con marmellata + un frutto di stagione

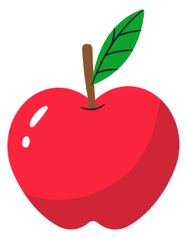
oppure

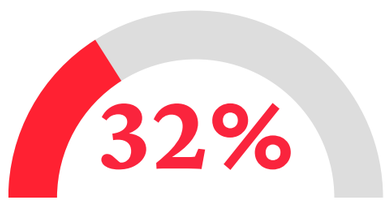
un vasetto di yogurt + cereali + frutta secca + un frutto di stagione





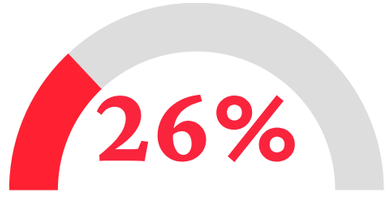
Consumo quotidiano di frutta



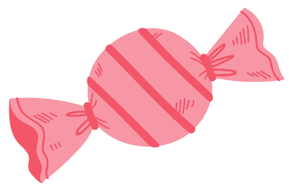


Consumo quotidiano di verdura



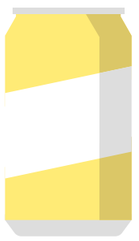


Consumo quotidiano di dolci, caramelle o cioccolato



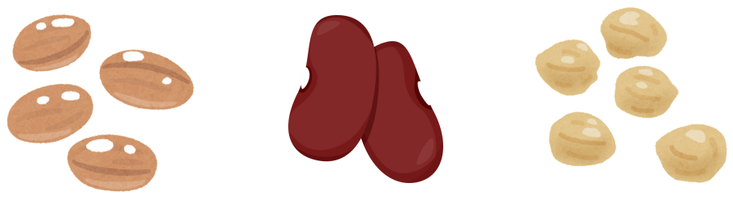


Consumo quotidiano di bibite zuccherate



CONSUMA OGNI GIORNO 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE.
LIMITA L'ASSUNZIONE DI DOLCI E BIBITE ZUCCHERATE E RICORDATI DI BERE ACQUA.

Le linee guida per la sana alimentazione consigliano di consumare legumi 3 volte a settimana.





Solamente il 44% dei ragazzi consuma legumi almeno 2 volte a settimana

PER UN'ALIMENTAZIONE SANA ED EQUILIBRATA CERCA DI VARIARE GLI ALIMENTI, ADERENDO IL PIÙ POSSIBILE ALLO STILE DELLA DIETA MEDITERRANEA!

PESARO URBINO MARCHE · ANCONA MARCHE · MACERATA MARCHE · FERMO MARCHE · ASCOLI PICENO MARCHE

LINK INDAGINE HBSC 2022
https://www.epicentro.iss.it/hbsc/