



Associazione di promozione sociale
Via Castagnola 9/2 - CHIAVARI
Tel. 3668608719



**LA VITA SI ALLUNGA,
MANGIAR BENE
E' IMPORTANTE**

MA NOI ...



E' noto che
mangiar bene fa bene alla salute



Ma cosa dobbiamo mangiare noi anziani ?



I medici dicono che:

- i grassi fanno alzare il colesterolo
- le proteine fanno male ai reni
- gli zuccheri fa alzare la glicemia
- e poi ...

alla sera bisogna
stare leggeri,
bisogna masticare
bene e a lungo
e se abbiamo
problemi di denti
o di dentiere?



Il dentista
saprà aiutarci
se
non abbiamo
paura di aprire
la bocca ...



Tenere la bocca e i denti a posto è
fondamentale per una buona
masticazione.

PER TENERSI IN FORMA ...



Ci vuole una dieta equilibrata
ricca di frutta e di verdura

Evitare di mangiare troppo
in un singolo pasto

Fare uno spuntino a mezza
mattina e una merenda nel
pomeriggio

La vita è bella e ...



... per godersi i pranzí!!!