

Allo scopo di sensibilizzare i dipendenti e i collaboratori del Centro Cardiologico verso scelte alimentari consapevoli, sulla base delle “Linee guida per una sana alimentazione della popolazione italiana” (Revisione 2003) e dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana- revisione 1996) e su indicazione della ASL, abbiamo il piacere di invitarvi al corso di formazione:

**“Linee guida per una sana alimentazione italiana”**, che si terrà il **giorno 26 Gennaio 2011 dalle ore 15.00 alle ore 16.00**, in Aula Magna e sarà tenuto dalla Dott.ssa Girolì.

Scaletta corso:

- Controlla il peso e mantieniti sempre attivo;
- Più cereali, legumi, ortaggi e frutta;
- Grassi: scegli la qualità e limita la quantità;
- Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti;
- Bevi ogni giorno acqua in abbondanza;
- Il sale? Meglio poco;
- Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata;
- Varia spesso le tue scelte a tavola.

Si allegano le “Linee Guida per una sana alimentazione della popolazione italiana-Revisione 2003”, in formato ridotto.