



REGIONE
PIEMONTE



PREVENZIONE
PIEMONTE



A.S.L. TO5

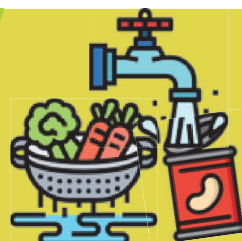
Azienda Sanitaria Locale
di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino



Ci sono azioni concrete da intraprendere nella nostra vita quotidiana per contribuire a ridurre l'assunzione di sale e migliorare la nostra salute?

1

SCOLA E SCIACQUA VERDURE E FAGIOLI IN
SCATOLA E
MANGIA PIÙ FRUTTA E VERDURE FRESCHE



+

2

PROVA A DIMINUIRE GRADUALMENTE
L'AGGIUNTA DI SALE AI TUOI PIATTI
PREFERITI, IL TUO PALATO SI ADATTERÀ AL
NUOVO GUSTO



-

3

USA ERBE, SPEZIE, AGLIO E LIMONE
AL POSTO DEL SALE
PER AGGIUNGERE SAPORE AI TUOI PIATTI



+

4

METTI IL SALE E LE SALSE SALATE
LONTANO DALLA TAVOLA,
COSÌ I GIOVANI NON PRENDERANNO
L'ABITUDINE DI AGGIUNGERE SALE



-

5

CONTROLLA LE ETICHETTE DEI PRODOTTI
ALIMENTARI PRIMA DI ACQUISTARLI, TI
AIUTERANNO A SCEGLIERE QUELLI A
MINOR CONTENUTO DI SALE



+