

è arrivata



L'ESTATE

con essa anche caldo e afa

Bere e mangiare correttamente aiuta ad affrontare le alte temperature e a ridurre i rischi per la salute dovuti alle ondate di calore e in particolare alla disidratazione.

Ecco alcuni consigli:

1

Bere almeno due litri (otto bicchieri) di acqua al giorno.

Non saltare la colazione e rispettare gli orari degli altri pasti.

2

3

Aumentare il consumo di frutta e verdura di stagione.

Preparare i piatti con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori.

4

5

Moderare il consumo di piatti ricchi di grassi, privilegiare cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi di acqua.

Consumare un gelato può essere un'alternativa alla merenda, ma non tutti i giorni.

6

7

Rispettare le modalità di conservazione degli alimenti, mantenendo la catena del freddo per i cibi che lo richiedono.