



## La piramide alimentare

La piramide è il simbolo di una sana ed equilibrata alimentazione: ci deve guidare nella scelta giornaliera degli alimenti.

La piramide è formata da 6 sezioni contenenti i vari gruppi di alimenti. Ciascun gruppo deve esser presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione.

Alla base della piramide troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente mentre al vertice troviamo quelli che è meglio limitare.



Chi come te dona sangue  
necessita di una alimentazione  
equilibrata che possa garantire il benessere  
e la salute di tutti i tuoi organi  
(cuore, polmoni, intestino, sangue).

Per fare ciò basta seguire  
queste semplici regole

