

## 1) Piramide Alimentare



**LIVEWORKSHEETS**

Lo schema sotto graficizza la piramide alimentare, usalo nella compilazione del "menu settimanale", riportato nella pagina successiva, in modo da tenere traccia degli alimenti inseriti e quelli ancora da inserire, giornalmente e settimanalmente, al fine di ottenere una dieta completa e bilanciata.

GIORNALMENTE:

	Verdura	Frutta	Pane/pasta/ riso	Latte e derivati	Frutta secca/olive /semi
Lunedì	1 2 3	1 2	1 2	1 2 3	1 2
Martedì	1 2 3	1 2	1 2	1 2 3	1 2
Mercoledì	1 2 3	1 2	1 2	1 2 3	1 2
Giovedì	1 2 3	1 2	1 2	1 2 3	1 2
Venerdì	1 2 3	1 2	1 2	1 2 3	1 2
Sabato	1 2 3	1 2	1 2	1 2 3	1 2
Domenica	1 2 3	1 2	1 2	1 2 3	1 2

SETTIMANALMENTE

Carne rossa	Carne bianca	Salumi	Pesce	Legumi	Patate	Uova	Dolci
1 2	1 2	1	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3 4	1 2 3

**LIVEWORKSHEETS**

Compila il menu settimanale tenendo presente lo "schema componenti dieta mediterranea" sopra riportato

Giorno settimana	Colazione	Spuntino metà mattinata	Pranzo	Merenda	Cena
Lunedì					
Martedì					
Mercoledì					
Giovedì					
Venerdì					
Sabato					
Domenica					