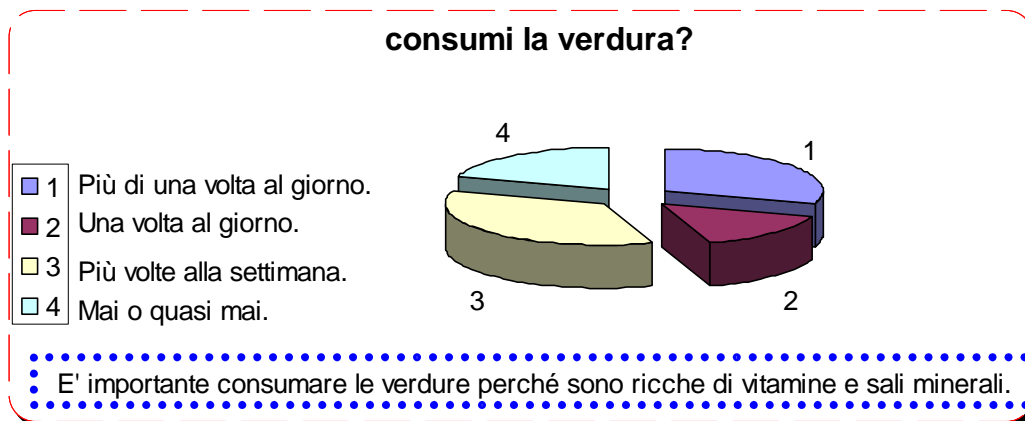
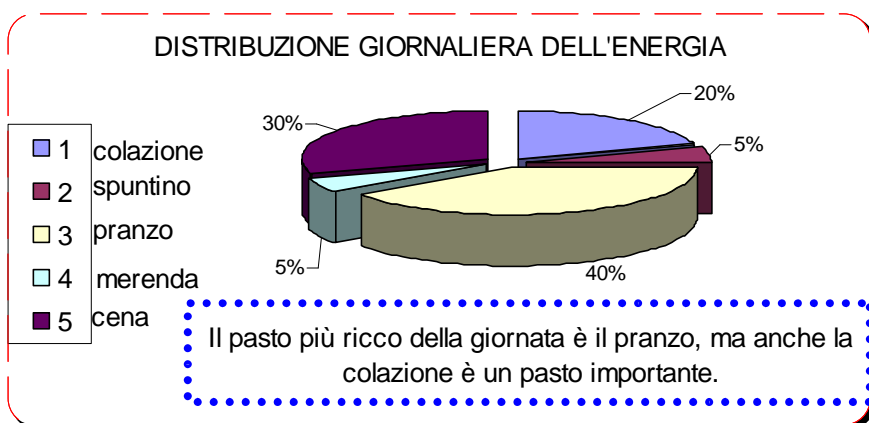
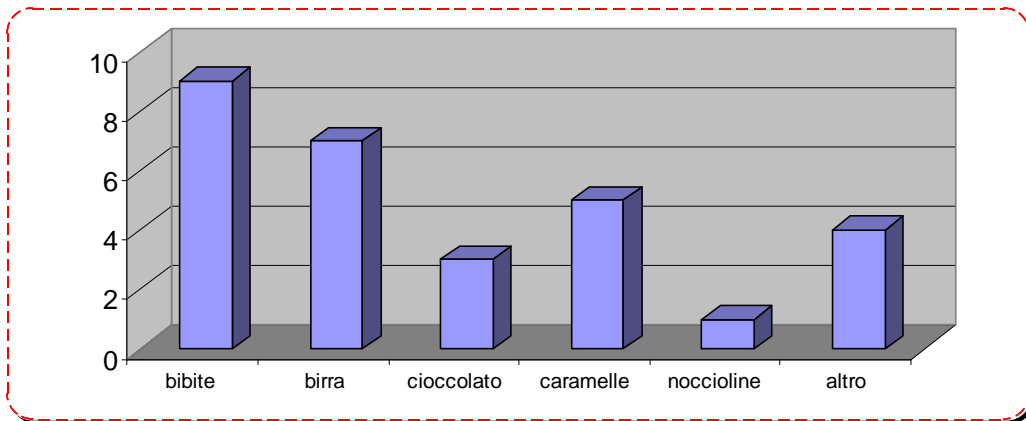


Su 20 studenti di una classe, il 45% degli alunni, sbagliando non fa colazione, mentre andrebbe fatta visto che rappresenta il 20% del quantitativo calorico giornaliero.



Nonostante le linee guida dell' INRAN consiglino di consumare maggiori quantità di verdura, tra gli adolescenti è diffusa l'abitudine di consumarne meno del dovuto.



È consuetudine tra gli adolescenti consumare molti fuori-pasto (snack, bibite gassate e caramelle), molto pratici ma inadeguati dal punto di vista nutrizionale.

BALDI, COSCI E CIAPI