

# La Buona Alimentazione:

buona per te, buona per il pianeta, buona per il mondo!



**ANDID**  
ASSOCIAZIONE  
NAZIONALE  
DIETISTI

Numero verde **800976680**

tel. **045 8008035**

email **info@andid**

**www.andid.it**

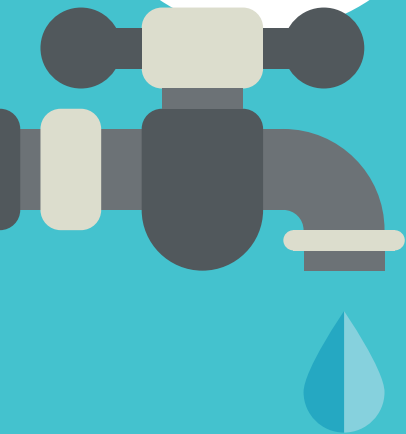
**www.lasettimanadeldietista.it**

**f dietistiandid**

**@DietistiAndid**

Scarica anche la guida "Il buon esempio",  
disponibile gratuitamente sul sito  
**www.lasettimanadeldietista.it**

Cosa bere? **Acqua,**  
**meglio se del**  
**rubinetto.** Occhio  
a succhi di frutta e  
bevande zuccherate!



Bizze e capricci?  
**Attenzione**  
alle porzioni  
e ai **fuoripasto**

ODIO LA  
VERDURA!

QUESTO  
NON MI  
PIACE!

QUESTO  
NON LO  
VOGLIO!



La formula magica  
per insegnare ai  
bambini le regole  
del mangiar sano?

**Il buon esempio  
della famiglia!**

