

# I GRUPPI ALIMENTARI

Il benessere si basa sull'equilibrio dei cinque gruppi alimentari:

- > Ortaggi e frutta
- > Cereali e tuberi
- > Latte e derivati
- > Carne, pesce, uova e legumi
- > Oli e grassi da condimento.

**Variare** il più possibile l'alimentazione scegliendo alimenti da ogni gruppo garantisce al nostro organismo l'apporto di tutte le sostanze nutritive indispensabili per rimanere sani e in forma, e per assicurare la normalità delle funzioni corporee.

**Una piccola quantità di grassi** è necessaria, poiché essi svolgono funzioni essenziali per il nostro organismo...oltre ad aumentare l'appetibilità degli alimenti di tutti gli altri quattro gruppi.

**Scegliere cibi diversi all'interno di ogni gruppo**, attenti alla stagionalità, aumenta la gamma di sostanze nutritive assunte con l'alimentazione.

L'equilibrio deve essere raggiunto nella giornata, non a ogni pasto.

L'offerta alimentare di Sodexo, completata da una corretta formulazione degli altri pasti, può contribuire ad aiutare i commensali a raggiungere un equilibrato "bilancio della salute" quotidiano.

## Coniugare piacere e salute? Si può!