



COMUNE di EMPOLI

16 OTTOBRE 2025

# GIORNATA MONDIALE dell'ALIMENTAZIONE

## PER LA SALUTE, PER IL PIANETA

La **NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE** valorizza l'alimentazione vegetale, riduce il consumo di alimenti di origine animale e promuove scelte sostenibili per la salute e l'ambiente.

È organizzata per frequenza di consumo:

- **ogni giorno** - frutta, verdura, olio EVO, cereali integrali, frutta secca, latte e yogurt
- **settimanalmente** - legumi, pesce, carni bianche, uova, formaggi stagionati, patate
- **occasionalmente** - dolci, snack, carni rosse e lavorate, bevande zuccherate, alcol

## UNA PIRAMIDE CHE GUARDA AL FUTURO

- Evitare il consumo di alcolici
- Consumare con moderazione caffè e tè
- Bere acqua, preferibilmente del rubinetto
- Sostenere la biodiversità
- Scegliere prodotti freschi e di stagione
- Ridurre lo spreco alimentare
- Condividere i pasti
- Fare attività fisica
- Controllo del peso
- Usare erbe aromatiche e spezie per ridurre l'uso del sale

