

## La dieta mediterranea

Per stare bene in salute è necessario mangiare in modo sano: dobbiamo mangiare cibi e bere bevande che contengono tutte le sostanze necessarie al nostro corpo.

Oggi tutti gli esperti di alimentazione consigliano la dieta mediterranea.

Si chiama dieta mediterranea il modo di mangiare diffuso tra i popoli che vivono vicino al Mar Mediterraneo.

La dieta mediterranea ci aiuta a conservare sano il nostro corpo.

Che cosa può mangiare chi segue la dieta mediterranea?

- Pane e pasta
- Riso
- Legumi, cioè fagioli, ceci, piselli, lenticchie e fave
- Verdura e frutta
- Olio di oliva
- Uova e formaggi.

Chi segue la dieta mediterranea mangia poca carne e pochissimi dolci.