

Agenzia ANSA**Canale Salute&Benessere**

Cerca sul sito di Salute e Benessere

Ricerca

Sanità

Medicina

Associazioni

Alimentazione

Estetica

Stili di vita

Terme e Spa

Lorenzin, a Natale buona salute con la prevenzione a tavola

On line consigli ministero Salute per feste salubri

23 dicembre, 14:38

[salta direttamente al contenuto dell'articolo](#)[salta al contenuto correlato](#)

0

1

3

[Indietro](#)[Stampa](#)[Invia](#)[Scrivi alla redazione](#)[Suggerisci \(\)](#)**1 di 1**[precedente](#)[successiva](#)*Natale: a tavola all'insegna della tradizione*[precedente](#)[successiva](#)

E' on line sul sito del ministero della Salute il vademecum 'E' Natale, buona salute a tutti!' con "Idee, ricette e consigli utili per adulti e bambini" per rimanere in forma anche durante le festività di fine anno.

"La prevenzione - ricorda il ministro della Salute Beatrice Lorenzin, nell'introduzione - comincia a tavola: mangiare assieme alla propria

famiglia, agli amici, deve essere una gioia per il cuore e per lo stomaco. E poi fare sport, basta una camminata a passo svelto di mezz'ora al giorno per evitare tanti problemi a cominciare da quelli cardiovascolari". "Mi piace cucinare e come celiaca - continua Lorenzin - uso pietanze senza glutine e bado ai condimenti, senza per questo rinunciare al sapore delle mille cose buone che ci offre la dieta mediterranea. Mangiare di tutto si può, basta evitare gli strappi e badando alla freschezza e alla qualità di ciò che fa felice il nostro palato".

Seguono i consigli della pubblicazione realizzata dalla Direzione generale della comunicazione e delle relazioni istituzionali del Ministero, in collaborazione col Dipartimento della sanità pubblica e dell'innovazione, della sanità pubblica veterinaria, della sicurezza alimentare e degli organi collegiali per la tutela della salute, la Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione e la Direzione generale della sanità animale e dei farmaci veterinari. I testi sono stati elaborati col contributo dello Chef e presidente della Federazione Cuochi Lazio, Alessandro Circiello, da anni impegnato sul fronte della salute a tavola, senza rinunciare al gusto. Nella pubblicazione ci sono idee per i menu delle feste e soprattutto ricette, il tutto mirato anche a coinvolgere bambini e ragazzi nella preparazione dei pranzi e delle cene delle Feste. E giochi, filastrocche, foto, sono pensati per attirare i più giovani fin dal momento della spesa.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

[Indietro](#)

[Home](#)

condividi:



ANNUNCI PPN



Lancia Chic Time.
Solo a Dicembre Lancia
Ypsilon tua da 10.500€.
[Scopri di più!](#)



Emergenza Filippine
Un tifone ha distrutto
l'infanzia di milioni di
bambini
[Aiuta a distanza](#)



**Nuovo iPhone a soli
€34?**
Consumatori italiani
scoprono il segreto di
shopping online
StyleChic-24.com

P.I. 00876481003 - © Copyright ANSA - Tutti i diritti riservati