

Una buona prevenzione inizia dall'infanzia con una corretta educazione alimentare.



1. Ridurre la quantità di sale in tutte le pietanze.
2. Limitare il consumo di zucchero.
3. Non eccedere consumo di merendine, patatine, caramelle ecc.
4. Limitare il consumo di bevande gassate.
5. Non limitarsi ai tre pasti principali (colazione, pranzo e cena), ma aggiungere qualche spuntino.
6. Arricchire l'alimentazione con pietanze naturali (frutta, cereali, verdure).
7. Bere acqua naturale in abbondanza.
8. Lavarsi i denti dopo ogni pasto.
9. Non permettere a nessuno di fumare in tua presenza.
10. Fare sport per 6 ore alla settimana.

