Per un'alimentazione sorridente...

..segui il modello della **piramide alimentare**: la frutta e la verdura sono alla base e vanno consumate ogni giorno!

..per la **merenda** di metà mattina e lo **spuntino** del pomeriggio preferisci frutta e verdura ricche di vitamine, fibre e minerali! Le merende confezionate hanno un alto contenuto di zuccheri, grassi e sale!

..se hai sete bevi **acqua**!
Le bevande zuccherate e i succhi di frutta hanno un alto contenuto di zuccheri e non dissetano!

..per la salute del tuo sorriso **lava i denti** almeno 2 volte al giorno con un dentifricio al fluoro!