



### Muoversi ogni giorno

L'attività fisica svolge un ruolo importante per la nostra salute.

Senza troppa fatica, è sufficiente svolgere regolarmente l'attività fisica a livelli moderati di intensità: una passeggiata di 30 minuti tutti i giorni migliorerà il nostro benessere fisico e psichico.

E una o più volte alla settimana, almeno un'ora di attività più intensa.



### Bere tanta acqua

Medici, nutrizionisti e dietisti consigliano di bere almeno uno o due

litri d'acqua durante la giornata.

L'organismo non possiede riserve d'acqua e per questo è necessario rifornire il nostro corpo bevendo tanto e mangiando frutta e verdura. Anche l'acqua del rubinetto va bene: costa poco ed è sicura e controllata.



### Vino con moderazione

Bere vino durante i pasti e con moderazione (al massimo un bicchiere

al giorno per le donne e due bicchieri per gli uomini), non comporta particolari controindicazioni.

Piramide Alimentare Toscana è un marchio registrato da ARSIA per conto di Regione Toscana

Progetto realizzato con la collaborazione scientifica di Ars

© 2008 ARSIA

Progetto grafico e di comunicazione: Lcd, Firenze

Illustrazioni: Inklink, Firenze

#### ARSIA

Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l'Innovazione nel settore Agricolo-forestale  
via Pietrapiana 30, I-50121 Firenze

tel. +39 055 27551

fax +39 055 2755216

e-mail [posta@arsia.toscana.it](mailto:posta@arsia.toscana.it)

web [www.arsia.toscana.it](http://www.arsia.toscana.it)

Tutti i contenuti di questo opuscolo sono tutelati da copyright e non possono essere riprodotti senza autorizzazione scritta di ARSIA.



Studi scientifici dimostrano l'importanza dell'alimentazione per il mantenimento e il miglioramento dello stato di salute, a tutte le età.

La piramide alimentare toscana, frutto dello studio di ARSIA e ARS, propone un modello di alimentazione equilibrata.

La Piramide Alimentare Toscana va letta a partire dal gradino più basso, dove sono presenti gli alimenti da consumare più frequentemente per una corretta alimentazione. Man mano che si sale si trovano alimenti che, per le loro caratteristiche nutrizionali, devono essere consumati con minor frequenza.

In generale, comunque, l'alimentazione deve essere varia ed è raccomandabile cambiare spesso il tipo di alimenti, senza escludere nulla. Insomma, la parola d'ordine è: consumare tutto, ma con moderazione!

È poi molto importante ridurre il consumo di sale e di cibi salati.

In presenza di situazioni particolari o di patologie, la dieta va sempre aggiustata con il consiglio di un medico o di un dietista.

Regione Toscana  
Diritti Valori Innovazione Sostenibilità



## In Toscana... buono più buono

### *I prodotti tradizionali della Piramide Toscana*

Gli alimenti tipici della nostra regione, oltre a costituire un patrimonio culturale di notevole importanza, sono vari, di elevata qualità e, se acquistati localmente, permettono di ridurre le distanze tra la terra e la tavola con tanti vantaggi, per la salute, per l'ambiente e per il mantenimento della biodiversità. A ogni livello della piramide sono stati, infatti, inseriti alcuni prodotti tradizionali toscani.

### 1 FRUTTA e VERDURA

Mela ruginosa della Valdichiana (golden), mela stayman aretina, mela rotella della Lunigiana / Uva nera Sangiovese, Morellino, Colorino / Mirtillo nero della Montagna Pistoiese, ciliegie di Lari / Pesca cotogna toscana, pesca regina di Londa / Melone della Val di Cornia / Cavolo nero riccio di Toscana / Cavolfiore fiorentino / Pomodoro costoluto fiorentino, pomodoro canestrino, pomodoro pisanello, pomodoro tondino liscio da serbo toscano / Lattuga quattro stagioni (vinata), spinaci della Val di Cornia / Carciofo violetto toscano / Zucchina tonda fiorentina, zucchina lunga fiorentina, zucchina mora pisana, zucca invernale toscana / Cipolla rossa toscana, cipolla di Certaldo, cipolla di Treschietto



2



### 6 CARNE, SALUMI e DOLCI

Bistecca fiorentina, salame toscano, finocchiona toscana / Schiacciata alla fiorentina / Schiacciata con l'uva, cenci (frappole, stracci), zuccherini, frittelle di San Giuseppe

6



5



### 2 CEREALI

Pane toscano a lievitazione naturale, bozza di Prato, pane di Montegemoli, pane di Vinca / Farro della Garfagnana, riso della Maremma / Pappa al pomodoro, ribollita, pasta e fagioli / Olio extravergine di oliva Toscano, olio extravergine di oliva Terre di Siena, olio extravergine di oliva Lucca, olio extravergine di oliva Chianti Classico

4



### 3 LEGUMI, FRUTTA SECCA e LATTE

Fagiolo cannellino, fagiolo zolfino, fagiolo di Sorana, cece piccolo del Valdarno, cece rugoso della Maremma, cecina, fava lunga delle Cascine / Castagna del Monte Amiata, marrone del Mugello, farina dolce di castagne del Pratomagno, farina di neccio della Garfagnana, pinoli del Parco di Migliarino-San Rossore, noce aretina

3



### 4 PESCE E POLLAME

Palamita, trota fario appenninica / Pollo del Valdarno

### 5 FORMAGGIO, UOVA e PATATA

Pecorino toscano, pecorini a latte crudo, ricotta toscana, raveggioli / Patata rossa di Cetica