

# Merendiammo

Le merende per guadagnare salute



## 5+1 SUGGERIMENTI\* PER UNA SANA MERENDA ABBINATA A UNA GIUSTA ATTIVITÀ FISICA

1. Variare gli spuntini nei diversi momenti della giornata e durante la settimana, preferendo la frutta fresca e di stagione.
  2. Prevedere un solo spuntino durante la mattinata evitandone uno ad ogni intervallo scolastico.
  3. Accompagnare le merende con semplice acqua di rubinetto.
  4. Preferire i prodotti freschi, biologici, D.O.P., I.G.P, prodotti agroalimentari tradizionali, regionali, del mercato equo e solidale.
  5. Tra i preconfezionati preferire quelli con porzioni che contengono al massimo 100-150 kcal, meno di 2 grammi di grassi saturi e, se salati, con meno di 1,25 grammi di sale.
- +1. Praticare più attività fisica... così ci si possono concedere anche merende più energetiche.

\*in parte tratti dal documento ADI, pubblicato sul BUR della Lombardia n. 36 del 05/09/02

## INFO

Autori:  
Giulio Barocco  
Tiziana Del Pio  
Tiziana Longo  
S.C. Igiene Alimenti e Nutrizione  
Dipartimento di Prevenzione  
Segreteria - tel. 040 3997507 / 09 / 13  
Mail - segr.igienealimenti@ass1.sanita.fvg.it

Curatore della pubblicazione:  
Roberto Michelazzi  
Comunicazione Sociale  
S.S. Programmazione Strategica

Azienda per i Servizi Sanitari n. 1 "Triestina"

Sito: <http://www.ass1.sanita.fvg.it>  
Twitter: <http://twitter.com/ASS1Trieste>  
YouTube: <http://www.youtube.com/user/Ass1Triestina>

# 5 regole per una merenda sana

1 varietà  
DELLE MERENDE

2 UNO SNACK AL MATTINO  
e UNO AL POMERIGGIO

3 acqua DI RUBINETTO

4 FRUTTA FRESCA  
e DI STAGIONE

5 SNACK INTELLIGENTI  
e SANI



## INTRODUZIONE

In queste pagine troviamo semplici consigli per orientarci tra colazioni, merende, spuntini e gli altri numerosi fuori pasto. Anche se identificati con il termine di *piccoli pasti*, sono in grado di equilibrare o, molto più spesso, di sbilanciare la giornata alimentare dei bambini condizionando i tempi ed i volumi dei pranzi e delle cene.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità indica i fuori pasto confezionati e ricchi in calorie, zuccheri e grassi saturi tra le principali cause dell'allarmante aumento di sovrappeso e obesità nella generazione infantile.

Nella nostra Regione i risultati di «OKkio alla SALUTE», studio nazionale su bambini di 8 - 9 anni, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, evidenziano nel 2010 come soltanto un bambino su tre consuma una merenda di metà mattina adeguata, e solo il 9% dei bambini consuma 5 o più porzioni di frutta e/o verdura raccomandate ogni giorno.

A questo si aggiunge il progressivo abbassamento del livello di attività fisica dovuto al frequente utilizzo di automezzi per percorrere anche brevi distanze e alle attività sedentarie nel tempo libero. I dati di «OKkio alla SALUTE» mostrano che solo un bambino su quattro pratica una adeguata attività fisica con continuità,

mentre ogni giorno il 38% dei bambini di 8 - 9 anni passa 3 ore o più davanti alla tv e/o gioca coi videogiochi.

L'incremento dei consumi alimentari sbilanciati e della sedentarietà, la riduzione dello sforzo fisico e del movimento compromettono seriamente la corretta spesa energetica del nostro organismo aumentando i numerosi fattori di rischi per la salute.

Incoraggiare i bambini a seguire abitudini alimentari corrette e una adeguata attività fisica, rendendo accessibili cibi sani e spazi dove giocare e muoversi in sicurezza, significa migliorare la qualità della loro vita e del loro benessere presente e futuro. Questo goal collettivo può essere raggiunto con la partecipazione di tutta la comunità, a cominciare dalle numerose opportunità offerte dall'ambiente scolastico.

La salute e l'educazione sono inestricabilmente legate e portano risultati positivi a tutte le persone coinvolte: studenti, insegnanti, genitori, personale ausiliario. Le azioni corali di promozione della salute esercitate da questo grande gruppo dell'ambiente scolastico possono diventare in breve tempo *norme* di comportamento dei bambini. Norme e abitudini che garantiranno alla giovane generazione di guadagnare salute nel corso di tutta la loro lunga vita.

## DALLA TEORIA ALLA PRATICA: BASTA UN POCO... DI ENERGIA

Fino a qualche decina di anni fa, la merenda era un piccolo premio, per i successi scolastici, oppure semplicemente la pausa guadagnata durante il lavoro o lo studio. Il termine deriva, infatti, dal latino *mereo* e significa *ciò che si deve meritare*: la merenda non aveva solo un valore nutritivo, ma scandiva nella giornata i momenti del metà-mattina e del metà-pomeriggio.

Oggi appena si sente un po' di fame, si muove la mano

nello zaino e si trova uno snack chiuso in sacchetto. Il movimento è spesso automatico, a volte mentre si stanno svolgendo altre attività: davanti alla tv, al com-

puter, per strada. Snack dolci e salati di vario tipo possono essere consumati in ogni luogo e in ogni tempo.

Gli spuntini di metà mattina e pomeriggio sono il collegamento tra i pasti principali e per questo forniscono una piccola quantità

di energia, ciascuno dal 5 al 10% dell'energia totale della giornata (vedi tab 1). Energia di pronta utilizzazione e appropriata per l'età, utile all'organismo

come rifornimento di carburante fra la colazione e il pranzo, e fra il pranzo e la cena, soprattutto se nel frattempo viene svolta attività fisica.

### La MERENDA

- Controlla la fame fino all'ora di pranzo/cena
- Tiene sveglia l'attenzione alle lezioni e/o allo studio
- Deve essere adeguata ai bisogni e all'età

### Tempo in minuti necessario per smaltire l'energia di alcuni alimenti tramite attività fisica

Alimento e quantità (gr)	Energia (kcal)	Camminare (4 km/h)	Bicicletta (22km/h)	Stare in piedi inattivo
Biscotti secchi (2-4: 20 gr)	83	28'	7'	75'
Cornetto semplice (1: 40 gr)	165	55'	15'	149'
Merendina con marmellata (1: 35 gr)	125	42'	11'	114'
Aranciata (1 lattina: 330 ml)	125	42'	11'	114'
Panino con prosciutto cotto e formaggio (120 gr)	250	83'	23'	227'

Tab. 1 - (fonte: INRAN, Linee guida per una sana alimentazione italiana, 2003)

Durante i fuori pasto è preferibile assumere cibi poco calorici, ma ricchi dei principi nutritivi di cui c'è bisogno: soprattutto carboidrati complessi e semplici, un po' di fibra, pochi grassi e proteine e moltissimi composti di protezione (vitamine e antiossidanti), contenuti nella frutta di stagione, molta acqua, evitando le altre bevande, soprattutto se zuccherate e gassate.

Lo spuntino è un ottimo momento per assumere parte delle 5 porzioni consigliate tra frutta e verdura. Variando tra le tante offerte stagionali (vedi elenco frutta di stagione) possiamo far sì che ognuna di queste cinque porzioni sia di un colore differente (mela gialla, insalata verde, clementine arancione, prugne blu, ecc.), in modo tale da assumere tutti i micronutrienti protettivi per l'organismo che ogni colore porta con sé.

Ricordiamo che la frutta fresca e di stagione ha un valore nutrizionale di gran lunga superiore e non confrontabile con il succo di frutta, anche se della più alta qualità disponibile sul mercato (100% di frutta e senza zuccheri aggiunti).



### **Alcune combinazioni vincenti**

Per i bambini è naturale avvicinarsi al cibo e da esso non si aspettano valori nutritivi, ma piacere e gratificazione. Per questo è importante variare spesso gli spuntini, così è più semplice raggiungere un corretto equilibrio e andare incontro alle diverse esigenze, gusti e preferenze dei bambini.

#### QUALCHE ESEMPIO

- frutta fresca, spremute, frullati, macedonia;
- crackers o grissini;
- fette biscottate o pane con marmellata;
- yogurt, possibilmente bianco naturale con eventuale aggiunta di frutta a pezzetti e/o cereali tipo cornflakes o muesli;
- torta fatta in casa, tipo margherita, di mele, carote, allo yogurt, di ricotta, crostata;
- tè, infusi di frutta con biscotti secchi;
- focaccia poco condita, panino con una piccola quantità di salumi o formaggio magro;
- fra le merendine confezionate, preferire plumcake, crostatine o pan di Spagna con farcitura alla marmellata, tortine di carote (controllando gli ingredienti, e comunque una ogni tanto);
- se siete a fare una passeggiata, anche una pallina di gelato può andare bene, meglio alla frutta, senza coloranti, additivi.

### ... in grammi

Di seguito troviamo la tabella 2, utile ad orientarsi sulle porzioni corrette di alcuni tipi di spuntini nelle varie fasce d'età. L'apporto calorico riportato è un

valore indicativo medio, fra maschi e femmine e fra fasce d'età diverse; i valori specifici per sesso ed età sono indicati in tabella 3.

Alimenti	Asilo nido 90 Kcal	Scuola d'infanzia 120 Kcal	Scuola elementare 150 Kcal
Frutta	150 gr	200 gr	250 gr
biscotti secchi	2	3	3
1 pacchetto crackers	20 gr	20 gr	30 gr
formaggio	/	1 fettina 10g	1 fettina 10 g
1 yogurt bianco	100 gr	125 gr	125 gr
miele	1 cucchiaino	1 cucchiaino	2 cucchiaini
frutta a pezzetti	50 gr	100 gr	120 gr
Pane	30 gr (o 2 fette biscottate)	30 gr (o 2 fette biscottate)	40 gr (o 3 fette biscottate)
o marmellata	1 cucchiaio	2 cucchiari	2 cucchiari
o crema nocciole	1 cucchiaino	2 cucchiaini	2 cucchiaini
Torta tipo margherita			
o merendina tipo pan di spagna con marmellata	30 gr	35 gr	40 gr
Pane	30 gr	30 gr	40 gr
prosciutto sgrassato	10 gr (1 fettina)	30 gr (3 fettine)	30 gr (3 fettine)

Tab. 2 - Alimenti e fabbisogno calorico nelle tre fasce d'età

Fabbisogni calorici (medi) per ogni spuntino, suddivisi per sesso ed età							
Asilo nido		Scuola dell'infanzia		Scuola primaria			
				6 - 7 anni		8 - 10 anni	
maschi	femmine	maschi	femmine	maschi	femmine	maschi	femmine
90	85	120	110	145	130	160	140

Tab. 3 - fonte: LARN, livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana, 1996

## RITORNO ALLA SEMPLICITÀ

Le numerose proposte di fuori pasto presentate in queste pagine prendono a riferimento il modello alimentare mediterraneo, basato su cibi semplici, sani e intimamente legati alle produzioni locali. Suggeriamo un percorso di riscoperta dei sapori e dei saperi tradizionali, in gran parte offuscati dalle nuove abitudini alimentari conseguenti alla globalizzazione del cibo.

Nel corso di pochi decenni si osservano significativi cambiamenti dello stile alimentare a casa, al lavoro, a scuola e fuori porta, caratterizzato da nuove modalità e tempi di preparazione e di consumo dei pasti. Nello stesso arco di tempo la popolazione europea mediamente ha aumentato l'assunzione di calorie passando da 2000 a oltre 3500 Kcal al giorno.

Dal 1980 l'eccesso di peso tra i bambini dei diversi paesi europei è aumentato tra 2 e 5 volte. In Italia i dati di «OKkio alla SALUTE» 2010 confermano la tendenza con il 34% di bambini in eccesso di peso. Merita sottolineare la relazione tra obesità infantile e obesità in età adulta e la conseguente relazione con la comparsa di molte malattie. Il peso eccessivo in età adulta è responsabile di circa l'80% dei casi di diabete tipo 2, del 55% dei casi di ipertensione e del 35% dei casi di malattie cardiovascolari.

Il cibo a buon mercato della Dieta Globale è causa di un'eccessiva assunzione di calorie, di zuccheri, di

grassi, di sale e di ingredienti nutrizionalmente poveri. In parte questi alimenti sono assunti sotto forma di fuori pasto, come merende e spuntini e bevande zuccherate.

### Apporto energetico di alcune merende comuni

Alimenti	Calorie (Kcal)
<ul style="list-style-type: none"><li>• merendina farcita</li><li>• 1 lattina di coca cola</li></ul>	250
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 pizzetta pomodoro e mozzarella</li><li>• 1 tè in brick</li></ul>	340
<ul style="list-style-type: none"><li>• panino piccolo con prosciutto cotto e formaggio</li><li>• 1 succo di frutta</li></ul>	440
<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 g patatine fritte in sacchetto</li><li>• 1 aranciata</li></ul>	400

L'Organizzazione Mondiale della Sanità sottolinea che è necessario controllare e regolamentare le strategie di marketing dei prodotti alimentari per l'infanzia, strategie basate sulla persuasione al consumo, sull'adattamento sensoriale, sull'accessibilità del prodotto, intesa come facile reperibilità e costo contenuto.

In Italia ad esempio la persuasione al consumo di alimenti o di bibite per i bambini utilizza l'immissione nella programmazione televisiva di un messaggio pubblicitario ogni 300 secondi, corrispondente a circa il 40% di tutti gli spot dedicati ai prodotti alimentari. Le tecniche per *conquistare* il bambino sfruttano il coinvolgimento emotivo e psichico che ruota attorno ai bisogni inconsci, come la proiezione in una vita di gioia e di felicità. Si vendono stati d'animo positivi approfittando della mancanza di difese dell'infanzia.

Lo sfruttamento dello stimolo sensoriale, focalizzato sugli aspetti inconsci del gusto dolce e della consistenza cremosa, è un amo infallibile per catturare i giovani palati, che si abituanano ad un gusto omologato, ottenuto con l'impiego di aromi di sintesi.

La capillare distribuzione dei prodotti alimentari completa l'opera, favorendo una estrema accessibilità.

Anche per questi motivi i bambini hanno bisogno del supporto degli adulti per migliorare le loro conoscenze nutrizionali e sviluppare le abilità di scelta. La chiave vincente sta nell'azione corale tra scuola, casa, istituzioni, associazioni per ritornare insieme a nutrirsi in modo consapevole e responsabile.

Un importante contributo a questo percorso di salute deriva dai principi di sostenibilità ambientale, di conoscenza del territorio, di equità e solidarietà. Primi tra tutti gli alimenti ottenuti con metodo di produzione biologico. Seguono i prodotti a denominazione di ori-

gine protetta D.O.P., ad esempio i formaggi Montasio e Asiago, i prodotti a indicazione geografica protetta I.G.P., i prodotti del mercato equo e solidale come le banane. In questo contesto rivestono un rilevante ruolo educativo anche le comuni produzioni agro alimentari regionali, ad esempio le mele, i kiwi, i formaggi.



## I FUORI PASTO PRECONFEZIONATI

L'*ambiente alimentare* dei prodotti preconfezionati si è progressivamente arricchito di proposte e alternative, determinando un certo imbarazzo nelle scelte.

La qualità ed il valore nutrizionale dei prodotti in commercio possono essere valutati in primo luogo sulla base delle loro caratteristiche organolettiche. Per questo è importante incuriosire i bambini nel prestare attenzione ai sapori dei cibi che mangiano.

Gustare le centrifughe di frutta oppure un bicchiere di latte, evitando di aggiungere zucchero, è un *esercizio* che permette di apprezzare la ricchezza di sapori naturali dei cibi. L'aggiunta di zucchero copre i gusti, abitua rapidamente a rincorrere alimenti sempre più dolci e di conseguenza diventa difficile apprezzare nuovamente un comune frullato di frutta.

Nella maggior parte dei prodotti industriali lo zucchero è presente non solo in merendine, yogurt e dolci, ma è anche *nascosto* nel prosciutto cotto, salatini, salse, e persino nei sottaceti. Per tali motivi nella dieta frequentemente si assumono zuccheri in eccesso, con conseguenze importanti per la salute.

Saper valutare le indicazioni riportate sull'etichetta ci permette di comprare alimenti buoni, sani e bilanciati: è importante prestare attenzione alla denominazione di vendita, all'elenco degli ingredienti impiegati, alle informazioni nutrizionali.

Le denominazioni: sono definite dalla legge e si riferiscono ad un specifico prodotto. Il formaggio *mozzarella* è ben diverso dal termine *pizzi...ella*, un nome di fantasia di un prodotto caseario, ottenuto dalla lavorazione dei sottoprodotti del latte.

Con la denominazione *prosciutto cotto di alta qualità* si distingue un prodotto di alto valore commerciale e nutrizionale da altri prosciutti cotti di minore qualità, contenenti percentuali più alte di acqua. Per le bevande a base di frutta la denominazione che identifica la qualità superiore è *succo 100% di frutta* rispetto al nettare che contiene frutta dal 25 al 50%.

Gli ingredienti sono riportati in ordine decrescente di peso. Si possono valutare in termini quantitativi, confrontando due prodotti della stessa gamma: ad esempio nella *merendina allo yogurt* possiamo trovare lo yogurt al terzo posto oppure all'ottavo. In quest'ultimo caso nella ricca farcitura del dolcetto oltre allo yogurt è presente qualche *sostituto* per creare l'effetto cremoso.

Sotto il profilo qualitativo al posto dello yogurt cosa c'è? Latte fresco, latte in polvere, grasso vegetale? Se il grasso vegetale non è specificato, generalmente si tratta di olio di palma, ricco di grassi saturi (dal 50 al 80%), poco salutari e molto economici.

Possiamo così riconoscere il gioco al ribasso delle sostituzioni degli ingredienti di qualità con ingredienti

più economici. Gli additivi come i coloranti, conservanti, stabilizzanti, correttori, quando impiegati, si trovano in coda all'elenco. Vengono identificati con il codice E 000 oppure con il termine chimico. Se vengono impiegati buoni ingredienti troveremo pochissimi additivi.

I dolcificanti di sintesi o edulcoranti vanno evitati, in quanto è stata dimostrata la loro inefficacia nel contrasto dell'obesità e perchè in età infantile è difficile

controllare il rispetto della dose massima giornaliera ammessa. Concludendo: preferire prodotti con pochi e semplici ingredienti, simili alle ricette domestiche.

L'etichettatura nutrizionale è indispensabile per valutare il contenuto calorico e, se riportato, il tenore di zuccheri semplici, di grassi saturi, di vitamine, di sodio e di sali minerali. Le informazioni nutrizionali sono riportate al completo quando il prodotto non ha nulla da nascondere.

## CONCLUSIONI

Spetta a noi creare attorno ai bambini un salutare ambiente alimentare, garantendo loro la disponibilità di prodotti sani e sicuri per uno sviluppo armonioso e in piena salute.

Il valore nutrizionale dell'alimento è il risultato delle sinergie tra composizione e metodi di produzione utilizzati: questo insieme diventa parte del nostro corpo e influenza il guadagno di salute nel corso di tutta la vita.

Scegliere giorno dopo giorno il giusto nutrimento è un impegno e una responsabilità e allo stesso tempo un investimento irrinunciabile per il futuro delle nuove generazioni e delle comunità.



# GUIDA ALLE MERENDE SANE

## ACQUA

### Denominazione

- Acqua di rubinetto.
- Acqua minerale naturale oligominerale.

## FRUTTA DI STAGIONE

### Primavera - Estate

- Albicocche, angurie, ciliegie, fragole, lamponi, melone, mirtilli, more, pesche, prugne, ribes, uva.

### Autunno - Inverno

- Arance, cachi, castagne, clementine, kiwi, limoni, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi, uva.

## CONFETTURA DI FRUTTA

### Denominazione

- Preparato di frutta a base di ...
- Confettura extra.

### Ingredienti e etichettatura nutrizionale

#### Preferire

- Frutta minima 60 gr. su 100 gr. di prodotto.

#### Evitare

- Contenuto di zucchero superiore al 40%
- Dolcificanti / edulcoranti di sintesi.

## BEVANDE A BASE DI FRUTTA

### Denominazione

- Succo di ...
- Nettare di ...
- Bibite al succo di ...

### Ingredienti e etichettatura nutrizionale

#### Preferire

- Succhi al 100% non da succo concentrato.
- Nettari con un contenuto superiore al 70% di frutta.

#### Evitare

- Nettari con meno del 70% di frutta.
- Bevande alla frutta (contengono solo il 12% di frutta).
- Bevande a base di tè.
- Bevande gassate.
- Energy drink, soft drink.
- Bevande light.
- Con dolcificanti/edulcoranti di sintesi (acesulfame K E950, aspartame E951, ac. ciclamico e suoi sali E952, ecc.).
- Con coloranti ed altri additivi, ad eccezione dell'acido ascorbico e suoi sali (da E 300 a E 304) e dall'acido citrico e suoi sali (da E 330 a E339).
- Con aggiunta di zuccheri (saccarosio, fruttosio, sciroppo di glucosio).

**PANE, PANE SPECIALE, PANE TOSTATO, FETTE BISCOTTATE, CRACKER, SCHIACCIATINE, TARRALLI, GRISSINI, PIZZE, FOCACCE, PLUM CAKE, BISCOTTI 6 C., MERENDINE ANCHE CONSERVATE IN FRIGO**

### Denominazione

- Prodotti da forno.

### Ingredienti e etichettatura nutrizionale

#### Preferire

- Primo ingrediente: farina di grano tenero e/o farina di grano duro o di altri cereali anche integrali.
- Oli e grassi: impiego esclusivo di oli monoseme (olio extra vergine di oliva, sesamo, mais, girasole, arachide) o di burro.

Etichette che specificano:

- Il contenuto di zuccheri semplici, di grassi saturi e di sale in grammi.
- Contenuto calorico di 100-150 kcal per porzione (come da tabella n. 2).
- Contenuto di grassi saturi minore di 2 gr. per porzione.
- Contenuto di sale minore di 1,25 gr. per porzione.

#### Evitare

- Oli e grassi vegetali non identificati e/o grassi idrogenati, margarine di ogni tipo.
- Zucchero o grassi al primo posto nella lista degli ingredienti (saccarosio, fruttosio, sciroppo di glucosio).
- Farciture con creme (al latte, allo yogurt, alla crema pasticcera) a base di grassi vegetali.

## LATTE E PRODOTTI CASEARI

### Denominazione

- Latte fresco di alta qualità intero.
- Latte fresco pastorizzato.
- Formaggio anche DOP, IGP.
- Yogurt, anche alla frutta.

### Ingredienti e etichettatura nutrizionale

#### Preferire

- Formaggi con unici ingredienti: latte, sale, caglio.
- Yogurt comune bianco o con polpa di frutta, senza aromi e coloranti.

#### Evitare

- Formaggi e formaggi fusi a fette o in filone contenenti sali di fusione (acido citrico e suoi sali da E 330 a E 339, polifosfati da E 450 a E 452).

## SALUMI

### Denominazione

- Prosciutto crudo stagionato o D.O.P.
- Prosciutto cotto di alta qualità o scelto.
- Bresaola.

### Ingredienti e etichettatura nutrizionale

#### Preferire

- Prosciutto cotto: senza aggiunta di polifosfati, proteine del latte, glutine, nitriti e nitrati.

#### Evitare

- Prosciutto cotto: con addensanti (amidi, fecole, proteine del latte o di soia), polifosfati.

In relazione all'elevato contenuto di sale dei salumi, consumare merende a base di questi prodotti solo 1-2 volte a settimana.

## BIBLIOGRAFIA

Organizzazione Mondiale Della Sanità - piano d'azione per l'implementazione sulla strategia europea di prevenzione e controllo delle malattie non trasmissibili 2012 - 2016.

Organizzazione Mondiale Della Sanità - piano d'azione per la politica alimentare e nutrizionale 2007- 2012.

Organizzazione Mondiale Della Sanità - politiche alimentari e nutrizionali per la scuola - 2006.

Organizzazione Mondiale Della Sanità – disuguaglianze sanitarie ambientali in Europa - 2012.

Organizzazione Mondiale Della Sanità / Organizzazione Agricoltura e Alimentazione – dieta, nutrizione e prevenzione delle malattie croniche - 2003.

Inran - Linee guida per una sana alimentazione - 2003.

Sinu - Larn - versione 1997.

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca - Linee guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana - 2011.

Dati progetto Okkio - 2010.

Guadagnare salute - Corso di formazione fad dell'ISS - Dossier alimentazione - 2011.



prodotto dall'Azienda per i Servizi Sanitari n. 1 "Triestina" in occasione di  
Trieste Next 2012  
organizzato dal Comune di Trieste



Comune di Trieste