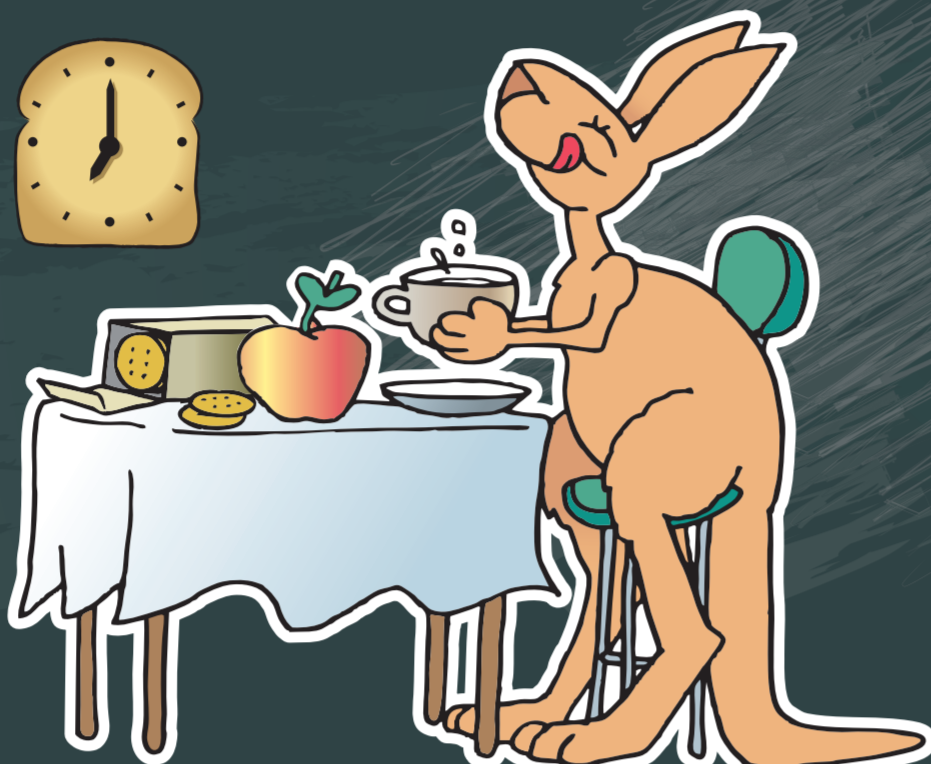




FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI!

1 LA COLAZIONE

LA MATTINA,
ALZATI IN TEMPO
PER FARE UNA
BUONA COLAZIONE:
- 1 TAZZA DI LATTE
- BISCOTTI o CEREALI
- 1 FRUTTO



2 NO ALLA PIGRIZIA

A SCUOLA,
SE POSSIBILE,
È MEGLIO ANDARE
A PIEDI
o IN BICICLETTA



3 LA MERENDA DI METÀ MATTINA

DEVE ESSERE
UNO SPUNTINO
LEGGERO E NUTRIENTE.

BASTANO:
1 YOGURT OPPURE
1 FRUTTO OPPURE
1 PICCOLO PANINO (30/50g)



4 FRUTTA E VERDURA

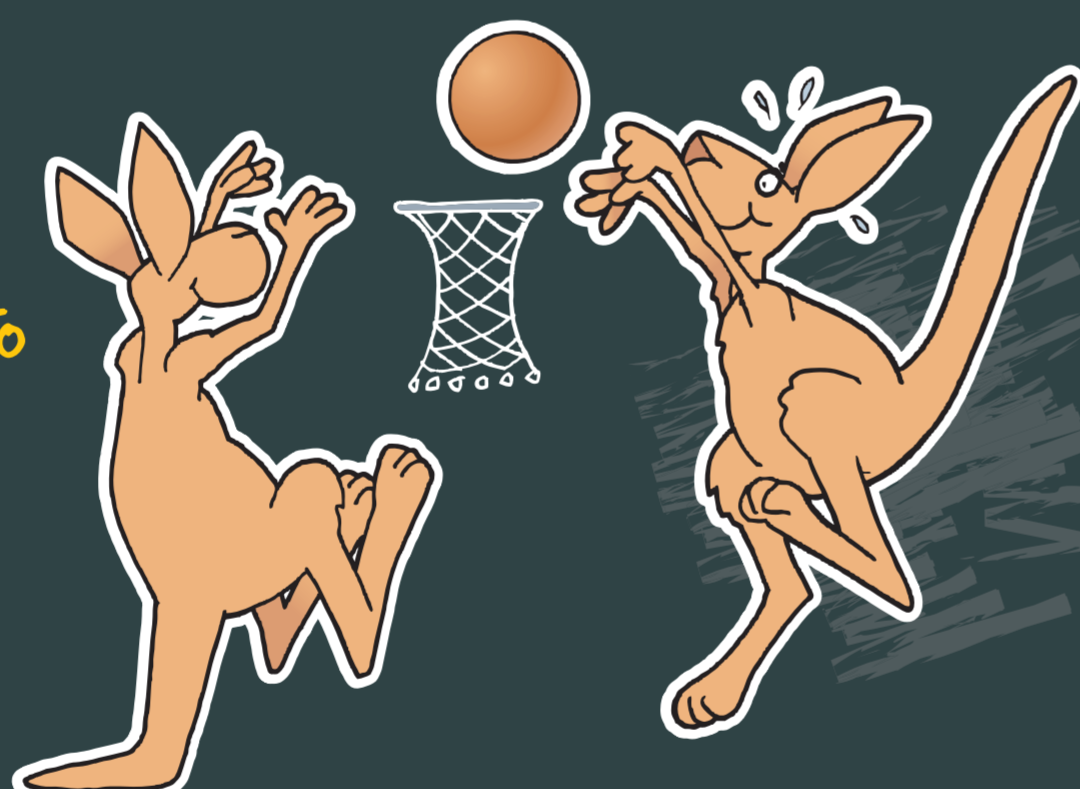
DOLCE E COLORATA LA FRUTTA,
FRESCA E GUSTOSA LA VERDURA.
MANGIANE ALMENO 5 VOLTE AL GIORNO.

1 FRUTTO A COLAZIONE
1 FRUTTO PER LA MERENDA DEL MATTINO
A PRANZO ANCHE UNA BELLA INSALATA
1 FRUTTO PER LO SPUNTINO DEL POMERIGGIO
A CENA ANCORA VERDURA (COTTA o CRUDA,
CI SONO TANTI MODI GUSTOSI PER CUCINARLA!



5 MOVIMENTO = DIVERTIMENTO

CAMMINA,
GIOCA ALL'APERTO
o FAI SPORT
ALMENO PER
1 ORA AL GIORNO



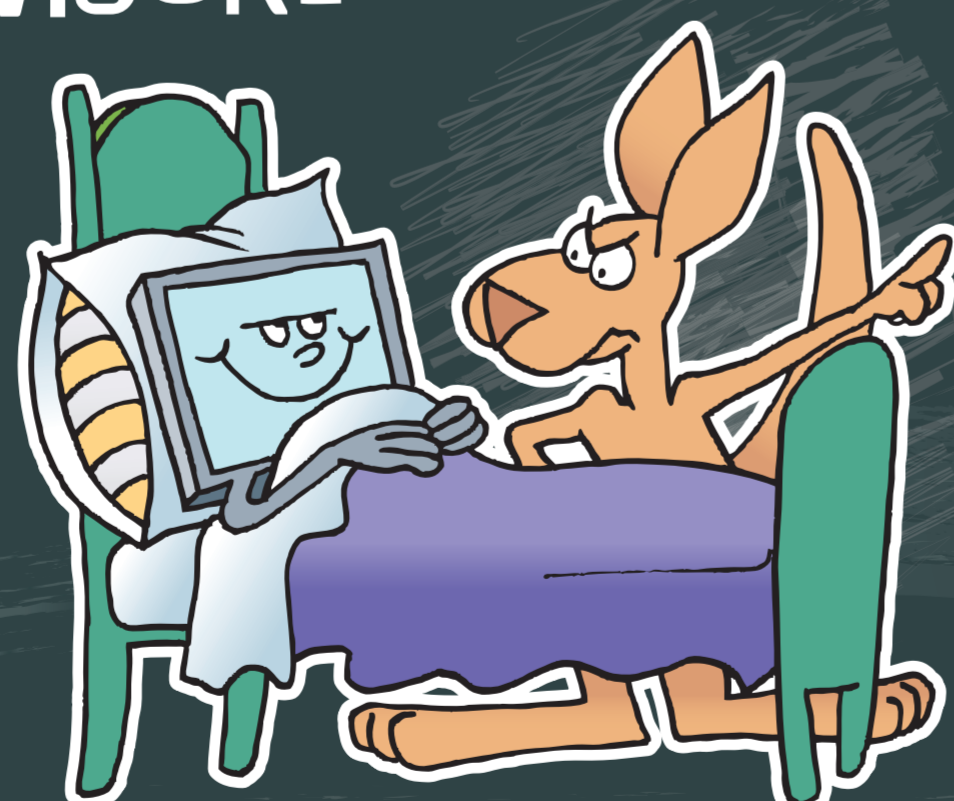
6 VIDEOGIOCHI E TV

CON I VIDEOGIOCHI
I COMPUTER
E LA TV,
2 ORE AL GIORNO
BASTANO PER DIVERTIRSI



7 IL TELEVISORE

NELLA TUA CAMERETTA
È UN OSPITE
INGOMBRANTE
E RUMOROSO:
LASCIALO FUORI,
È MEGLIO!



8 +ACQUA - BIBITE

QUANDO HAI SETE,
PREFERISCI L'ACQUA!
LE BIBITE SONO ZUCCHERATE
E DISSETANO MENO



...MANGIA SANO, GIOCA ALL'APERTO E LA SERA PRESTO A LETTO!