

# SANA ALIMENTAZIONE



STARE BENE


CARBOIDRATI: pane, pasta, riso.

Energia per giocare, studiare, fare sport.



**VITAMINE, SALI MINERALI:** frutta,  
verdura

Proteggono dalle malattie.



**PROTEINE:** carne, pesce, latte, uova.

Fanno crescere le parti del corpo.

# ATTENTI AL SEMAFORO!



patatine fritte – nutella – gelato  
caramelle – cioccolato – torte  
zucchero - pasticcini

pane – pasta – riso – carne – pesce  
formaggio – legumi – uova – latte  
jogurt

mele – pere – banane – arance - uva  
carote – zucchine - sedano - acqua

# LA PRIMA COLAZIONE E' IMPORTANTE

**DEVI** MANGIARE BENE  
PER **LAVORARE BENE**

A

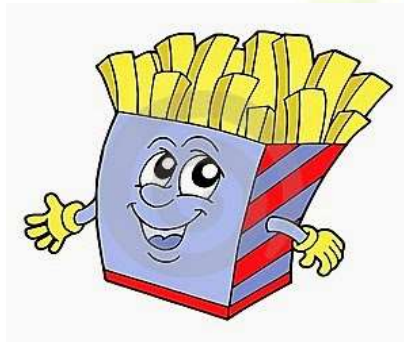


# A LEZIONE di MERENDA

**Merende salutari:** fanno bene e sono ricche di energia



**Merende non salutari:** se mangiate spesso, fanno venire mal di pancia, mal di denti e qualche problema di peso



# FAI MOVIMENTO GUADAGNI IN SALUTE

