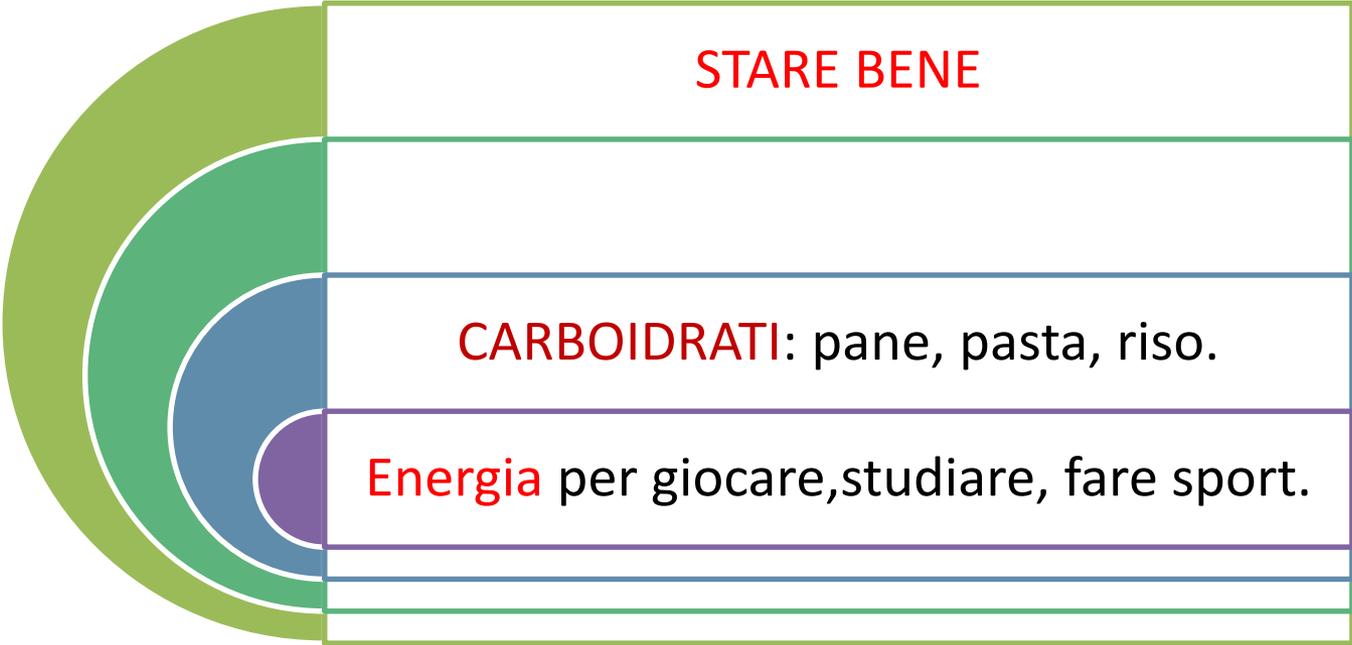


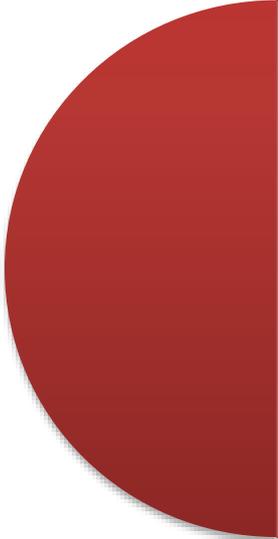
SANA ALIMENTAZIONE



STARE BENE

CARBOIDRATI: pane, pasta, riso.

Energia per giocare, studiare, fare sport.



VITAMINE, SALI MINERALI: frutta,
verdura

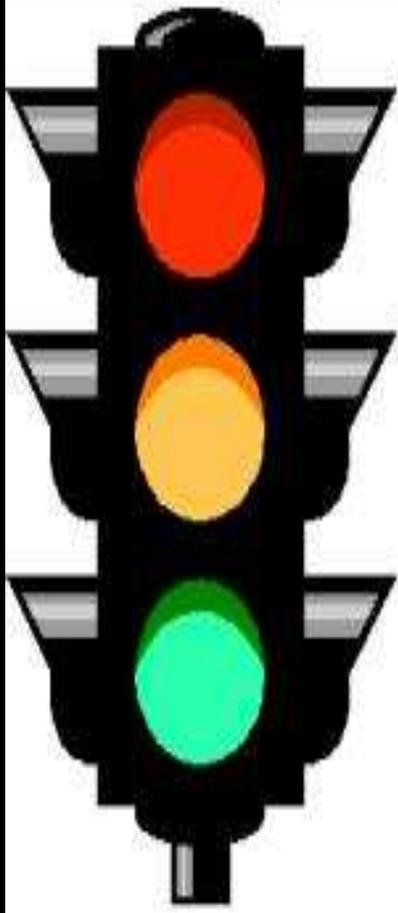
Proteggono dalle malattie.



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

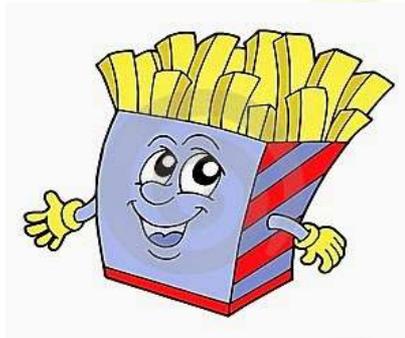


A LEZIONE di MERENDA

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

