

CRESCERE BENE È UN GRANDE PROGETTO...



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

FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI

Impariamo insieme!

Una buona e corretta alimentazione e un'attività fisica quotidiana servono **a far funzionare bene il nostro corpo** e a vivere sani.

Alimentarsi nella giusta maniera non è così difficile:

vuol dire **mangiare di tutto, senza esagerare nelle quantità**, variando il più possibile e mangiando **frutta e verdura più volte al giorno**



LA COLAZIONE

La prima colazione è un **pasto molto importante**, perché permette di iniziare la giornata con energia, senza arrivare stanchi ed affamati al pranzo!

Non fare colazione crea difficoltà di concentrazione e di memoria e basta poco per trasformare la "giusta colazione" in una "colazione sbagliata"...

1 tazza di tè, o un bicchiere di latte, o solo qualche biscotto: **è poco!**

1 tazza di latte con 10 biscotti: **è troppo!**

Per una buona colazione si può scegliere tra:

- latte o yogurt,
- pane o fette biscottate (con qualche cucchiaino di cacao, marmellata o miele), o biscotti, o cereali
- frutta fresca

Sono tutti cibi perfetti per iniziare bene una giornata!

LA MERENDA DI METÀ MATTINA

A scuola, nel momento della ricreazione, c'è spazio per muoversi, giocare e fare una merenda leggera.

Per una buona merenda di metà mattina possono bastare: uno yogurt, un frutto o un piccolo panino.

FRUTTA E VERDURA

È importante **mangiare la frutta e la verdura più volte al giorno**, ogni pasto o spuntino sono una buona occasione!

Frutta e verdura sono un valido aiuto per mantenersi in forma.

La frutta e la verdura vanno mangiate 5 volte al giorno, durante i pasti principali e gli spuntini.

Per consumare 5 volte al giorno frutta e verdura:

- Mangia tre frutti al giorno, cominciando già dalla prima colazione.
- Mangia una verdura cruda al giorno.
- Mangia una verdura cotta al giorno.
- Mangia almeno due volte alla settimana legumi secchi o freschi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, ecc.).
- Ricorda che un frutto o un ortaggio (finocchio, carota, sedano, ecc.) possono essere un ottimo spuntino.

Si possono mangiare anche dolci, patatine, cioccolata e bevande zuccherate, l'importante, però, è non mangiarli spesso. Al massimo 1 o 2 volte a settimana!

NO ALLA PIGRIZIA

Andare a scuola a piedi o in bicicletta permette di stare all'aria aperta in compagnia degli amici.

Così sarà più divertente!



MOVIMENTO = DIVERTIMENTO

Il movimento fa bene non soltanto alla forma fisica, ma anche alle ossa, al cuore e persino all'umore!

L'attività fisica significa gioco e **divertimento**.

Non c'è bisogno di correre decine di chilometri, **basta passeggiare, pedalare e fare qualche rampa di scale tutti i giorni!**



VIDEOGIOCHI E TV

Guardare la televisione, giocare con i videogiochi e usare il computer è divertente! **L'importante è non esagerare: bisogna evitare di passare più di 2 ore al giorno davanti alla TV o al computer.**

È meglio giocare con gli amici per crescere sani e non rimanere isolati.



IL TELEVISORE

È meglio lasciare la TV fuori dalla camera da letto dei bambini!

La televisione nella camera da letto riduce il tempo dedicato al sonno, così importante per lo sviluppo, e contribuisce a diminuire le ore dedicate al gioco e all'attività fisica.



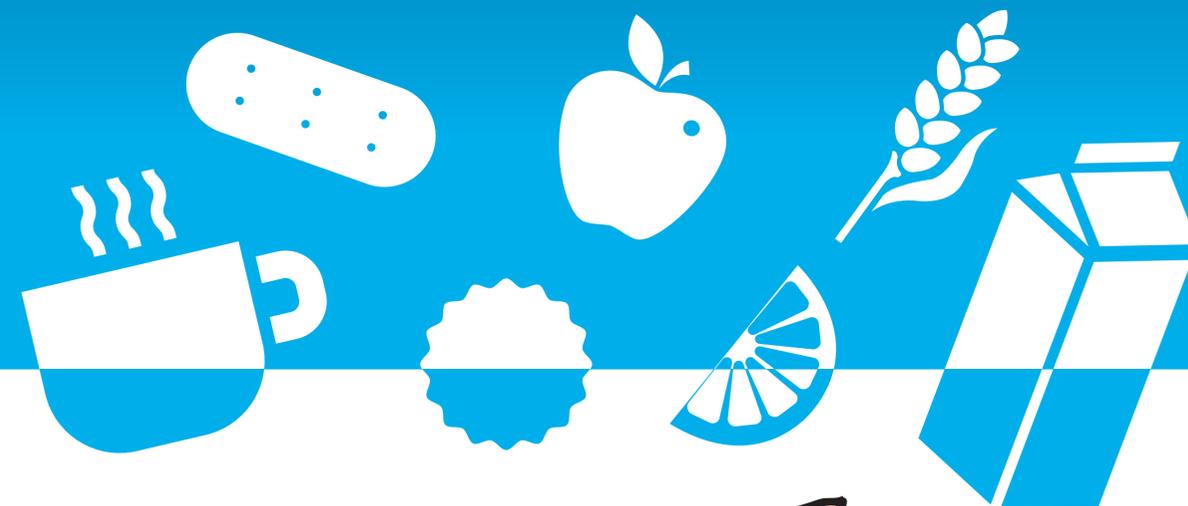
+ ACQUA - BIBITE

L'acqua è indispensabile per il nostro corpo, di acqua sono ricchi anche frutta e verdura. **Ogni volta che abbiamo sete è meglio bere l'acqua e non le bibite.**

Infatti, se beviamo tè, succhi di frutta confezionati e bevande dolci e/o gassate, non solo assumiamo acqua, ma anche zucchero!

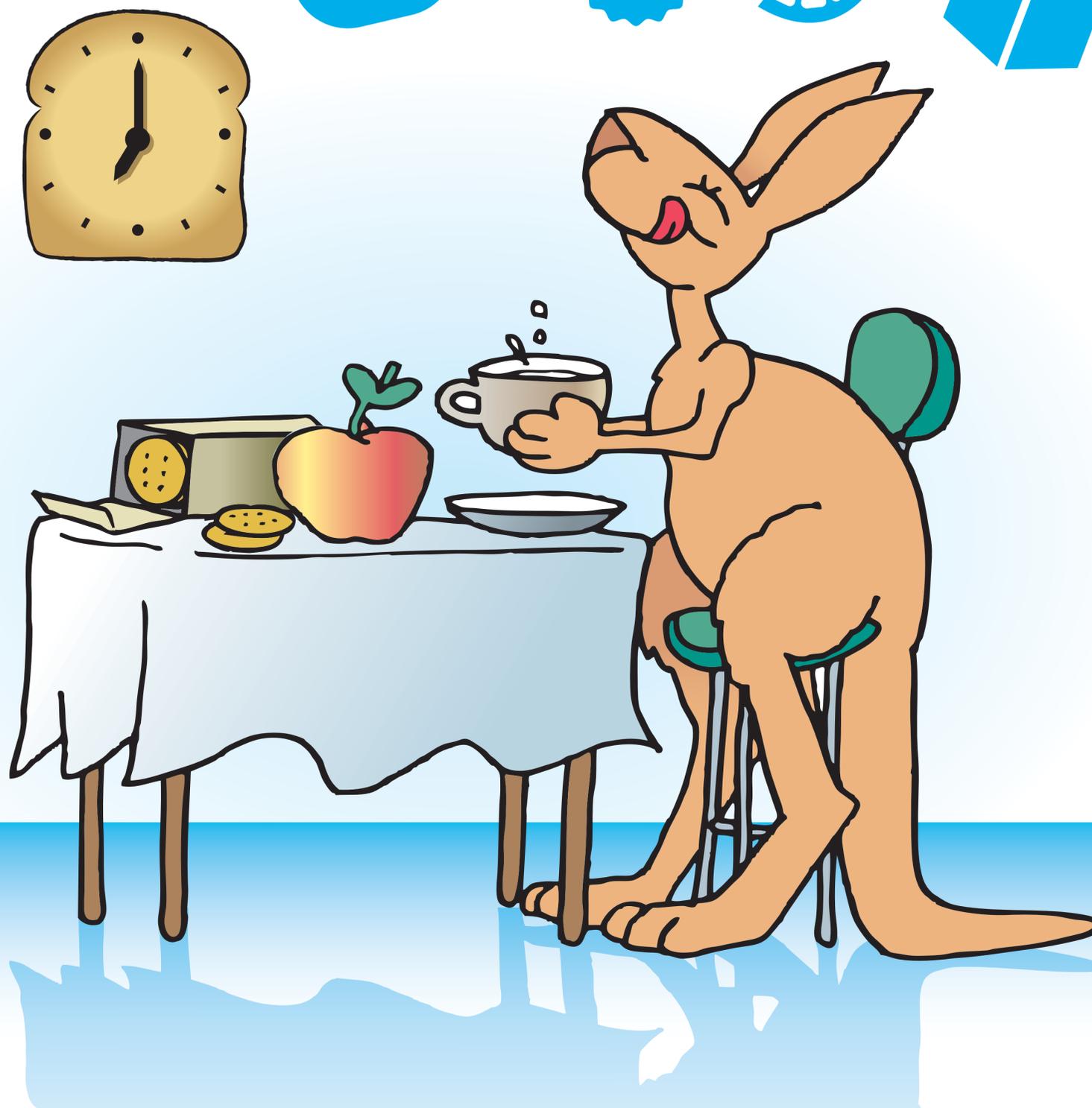


1 LA COLAZIONE



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

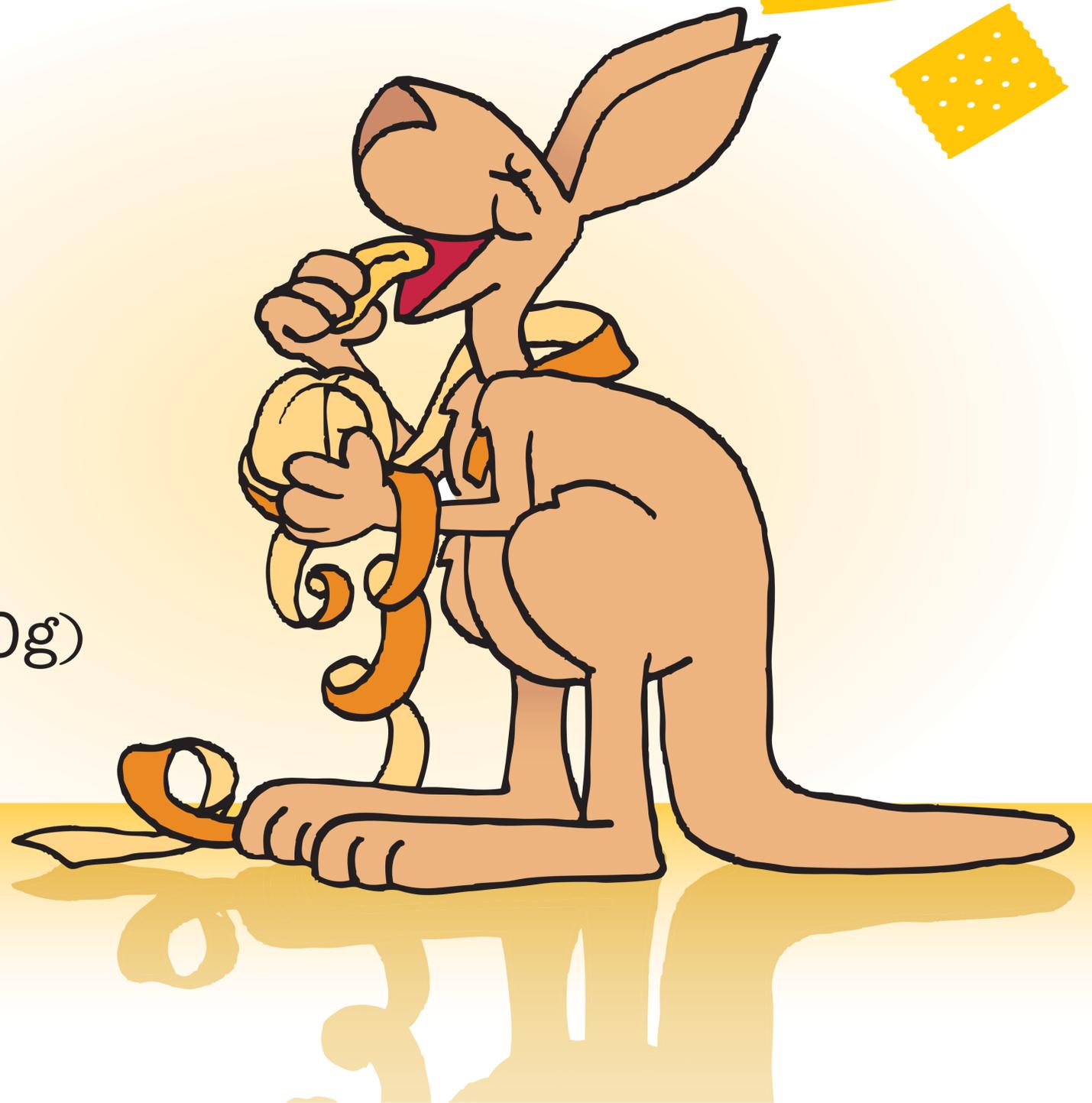
LA MERENDA DI METÀ MATTINA



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.

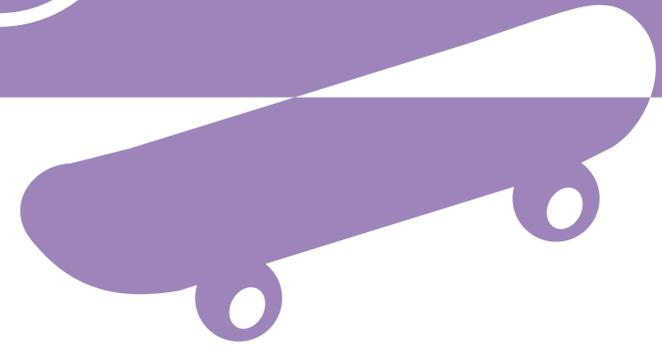
- **1 frutto** a colazione
- **1 frutto** per la merenda del mattino
- a pranzo anche una **bella insalata**
- **1 frutto** per lo spuntino del pomeriggio
- a cena ancora **verdura** cotta o cruda,
ci sono tanti modi gustosi per cucinarla!



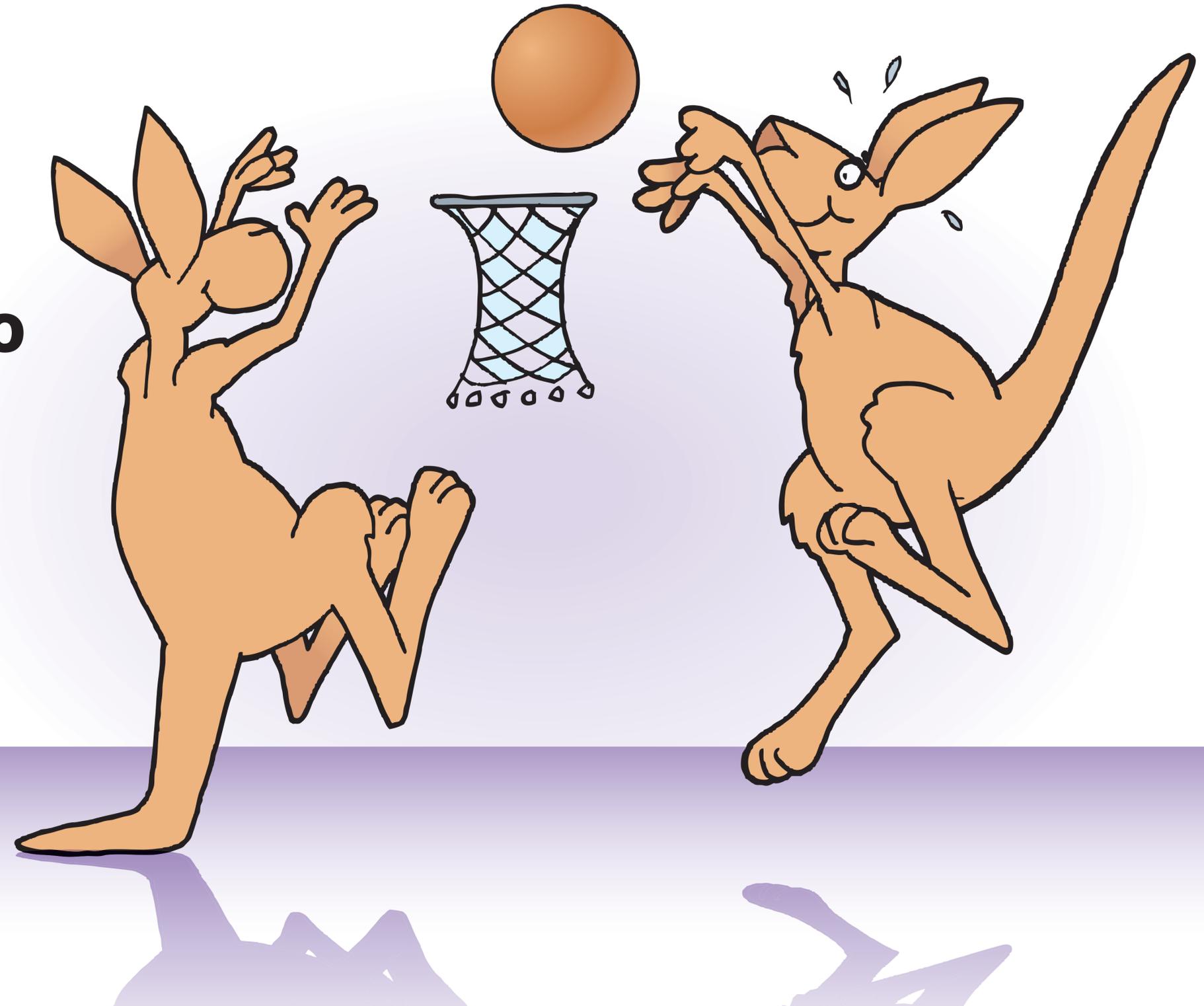


5

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





QUIZ



1

Cosa bisogna mangiare la mattina a colazione?

- a 2 merendine con crema e cioccolato
- b Spaghetti al sugo
- c Latte con 3-4 biscotti e 1 frutto

2

La mattina per andare a scuola, sarebbe meglio:

- a Andare con l'auto della mamma
- b Andare a piedi o in bicicletta
- c Usare il calesse del nonno

3

Come deve essere la merenda di metà mattina?

- a Non serve, meglio stare a digiuno
- b Ricca e sostanziosa
- c Leggera e nutriente

4

Quando bisogna mangiare frutta e verdura?

- a Tutti i giorni, in abbondanza
- b Quando lo dice il dottore
- c Mai, non mi piacciono

5

Quando si gioca cosa è meglio fare:

- a Stare seduti, per non sudare
- b Muoversi e stare all'aperto, quando è possibile
- c Stare sempre al chiuso

6

Quanto tempo si può dedicare a videogiochi, TV e computer?

- a Finché si vuole, anche di notte
- b Io il computer non ce l'ho, guardo la tele tutto il pomeriggio...
- c Due ore al giorno bastano per divertirsi

7

Cosa è meglio lasciar fuori dalla camera da letto?

- a Il gatto
- b Il televisore
- c I libri

8

Quando hai sete cosa è meglio bere?

- a La mia bibita preferita
- b Un boccale di rum, come fanno i pirati
- c L'acqua, è il miglior dissetante

