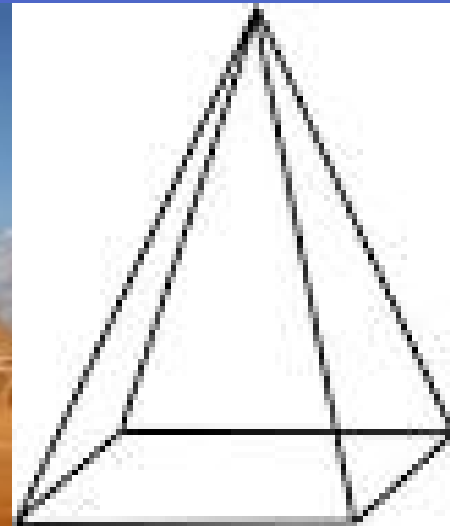




* La buona
Alimentazione

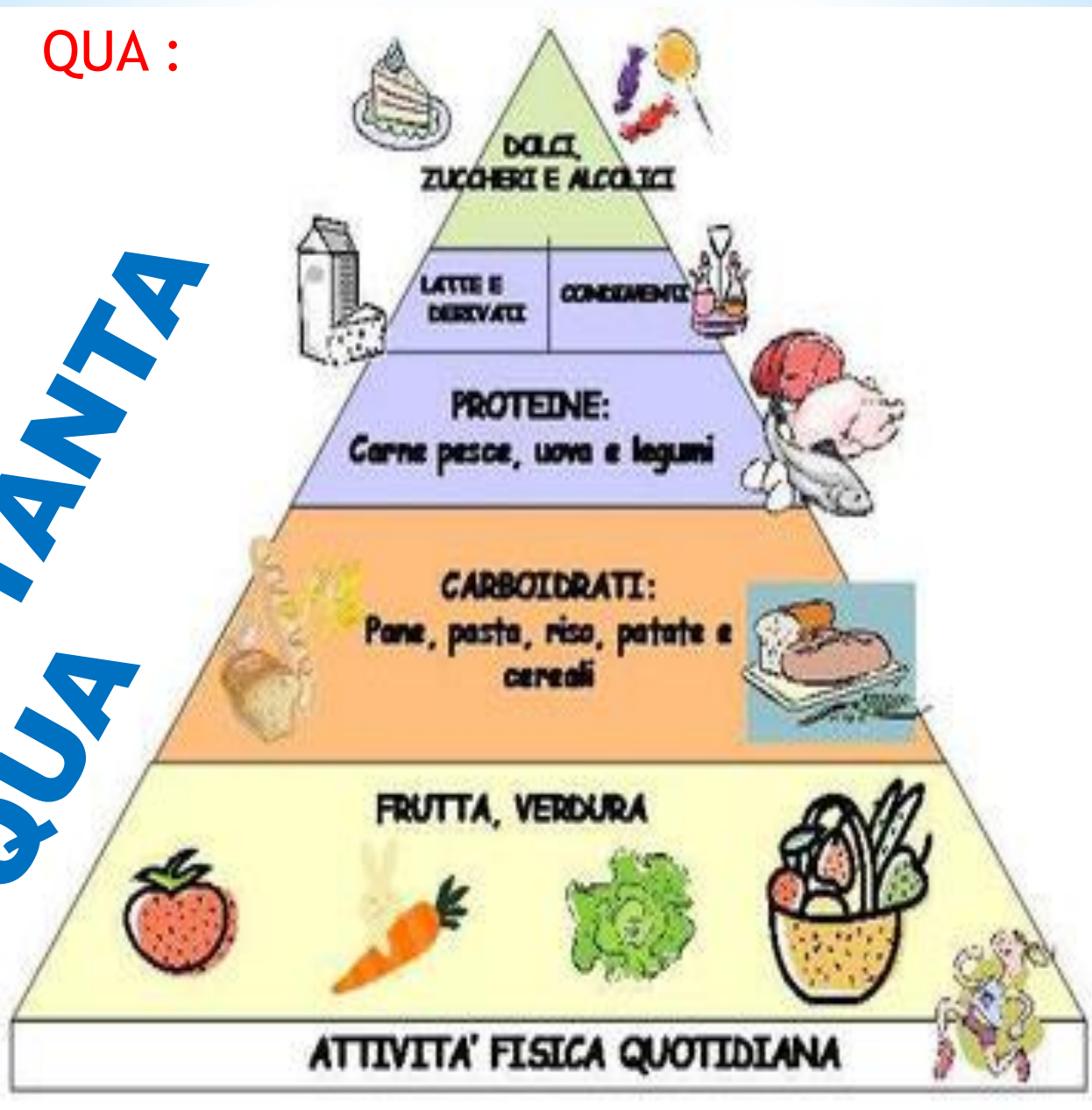


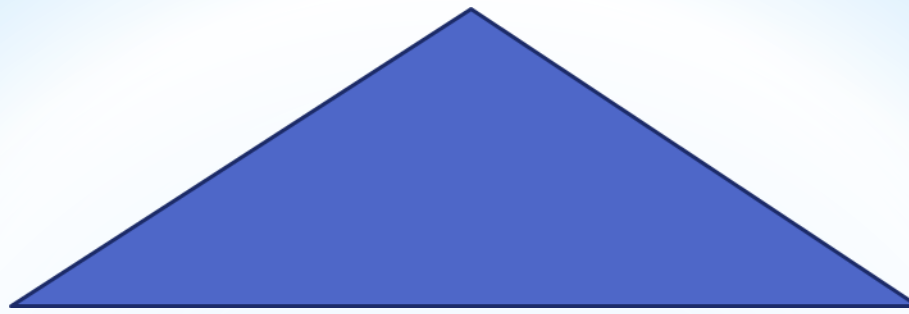
* Hai mai visto una piramide alimentare?



ECCOLA QUA :

**BERE TANTA
ACQUA**





Piramide... perché ha la base più larga
e poi, salendo, diventa a punta



* Alla base della PIRAMIDE ci sono :

I CIBI CHE POSSIAMO MANGIARE

PI



Al vertice della piramide ci sono:

i cibi
che possiamo mangiare

di

meno



e gli altri cibi?

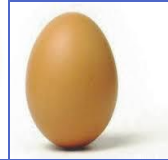
**DOBBIAMO MANGIARLI CON
MODERAZIONE!**



RIVEDIAMO, ALLORA TUTTI I NOSTRI AMICI

ALIMENTI

PER UNA CRESCITA SANA ED EQUILIBRATA





FRUTTA E VERDURA ...
..PERCHE'?



Contengono **VITAMINE** che ci proteggono dalle malattie e sono insostituibili per la crescita



PASTA - PANE- CEREALI -
PATATE...

PERCHE'?

Contengono **CARBOIDRATI**
che ci danno energia
IMMEDIATA.



OLIO - BURRO...

PERCHE'?



Contengono **GRASSI**

che ci danno energia DI RISERVA .

ATTENZIONE a non mangiare troppe
patatine fritte!!!!



LATTE - FORMAGGI- YOGURT...

PERCHE'?

Contengono **CALCIO**

che rinforza ossa e denti.

Il **CALCIO** si attiva anche con la luce del **SOLE**ecco perché bisogna vivere molto all'aria **APERTA**



CARNE- PESCE- UOVA - LEGUMI...

PERCHE'?

Contengono **PROTEINE** che
aiutano la crescita.



DOLCI ...
PERCHE'?



Contengono **CARBOIDRATI** e
ZUCCHERI che danno energia
IMMEDIATA... ecco perché sono consigliati
per la MERENDA.

ALLORA, COSA DOBBIAMO
MANGIARE PER STARE BENE,

QUANDO E IN CHE QUANTITA' ?



FRUTTA E VERDURA
IN GRANDI QUANTITA'
DOLCI, PATATINE E BOLLICINE
ATTENTO A NON ESAGERAR !

