



VIVA LA PAPPA!

MANGIA SANO E VIVI MEGLIO
INS. EMANUELA PIANESE_1^A-
GIUGLIANO 1



IL NOSTRO CORPO E' UNA MACCHINA
CHE CONSUMA CARBURANTE

PER FUNZIONARE HA BISOGNO DI **ENERGIA**
SIA QUANDO SIAMO SVEGLI CHE QUANDO DORMIAMO!



**L'ENERGIA CHE CI SERVE LA
RICAVIAMO DAL CIBO**



Suona la sveglia ma... ...non ci vogliamo alzare!



E' TARDI E SPESSO ANDIAMO A
SCUOLA SENZA FARE
COLAZIONE!

Non
si fa

SE BENE VUOI STARE...

5 PASTI AL GIORNI DEVI FARE:

1. COLAZIONE
2. SPUNTINO
3. PRANZO
4. SPUNTINO
5. CENA





DIMMI COSA MANGI E TI DIRO' CHI SEI!

ANTONIO: " IO MANGIO SOLO DOLCINI E BIBITE FRIZZANTI"





LUIGI:

**“MI PIACCIONO POCHE COSE
E MANGIO SOLO QUELLE”**





SANDRO:

“IO MANGIO UN PO’ DI TUTTO”



Ma **cosa** e **quanto** bisogna mangiare per star bene in salute? Mik, il cuoco ci aiuta con...



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

ECCOLA!



MA NOOOOOOOOOOOO
SCUSATE, QUESTA E' UNA
PIRAMIDE EGIZIA!!!!



© 2007 Gruschkartenstudio.de und Lizenzgeber. Alle Rechte vorbehalten.





**Mettiti in testa
di mangiare
bene**

Foto di Vincenzo Valentini

Campagna Contro l' Obesità Infantile

ROMA CAPITALE
Dipartimento Promozione dei Servizi sanitari e della Salute
Eventi, Siti e Comunicazione

SOCIETÀ ITALIANA DI
PEDIATRIA

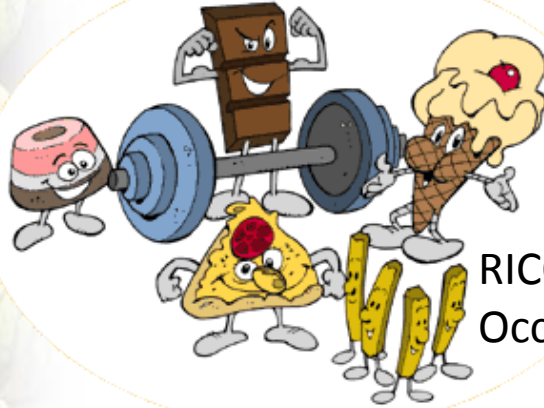
elior®

condim.

A.N.C.E.I.
Alimentazione e Salute

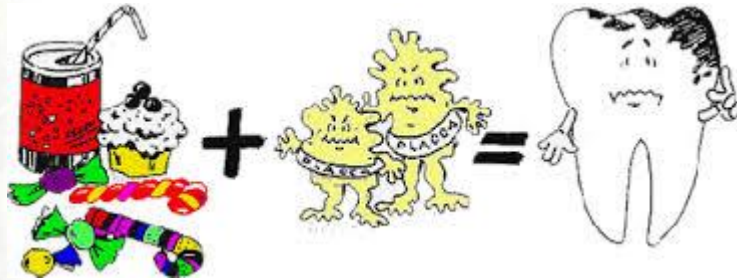
GUARDA SEMPRE
COSA HAI NEL
PIATTO E IMPARA A
CAPIRE A COSA
SERVONO I
NUTRIENTI, CIOE'
LE SOSTANZE
CONTENUTE NEI
CIBI!

GLI ZUCCHERI



Danno ENERGIA!!!

RICORDATI DI MANGIARNE CON MODERAZIONE.
Occhio ai denti e al peso eccessivo



I CARBOIDRATI E GLI AMIDI



**ANCHE LORO CI FORNISCONO ENERGIA
ED IN POCCHISSIMO TEMPO!**



I GRASSI

**Danno ENERGIA DI SCORTA,
CIOE' DI RISERVA**

Se ti serve energia velocemente **NON**
ti conviene mangiare cibi grassi!



**NIENTE PATATINE A MERENDA
ALLORA!!!**

LE PROTEINE



Sono i **MATTONI** del nostro corpo

LE PROTEINE: dove le trovo?



Animali: carne, pesce, uova, formaggi

Vegetali: legumi

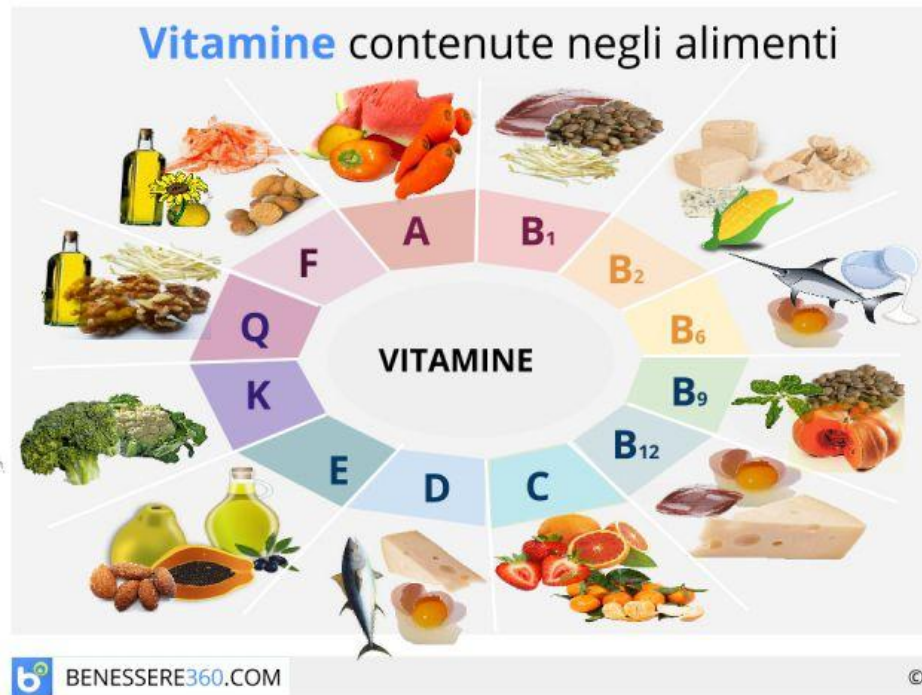


Le **FIBRE** sono gli **SPAZZINI** del nostro corpo.

Le trovo nei cibi integrali, in molte verdure e nella frutta

LE VITAMINE

Vitamine contenute negli alimenti





A CHE SERVONO LE VITAMINE?

Regolano tante funzioni del nostro corpo, ci fanno star meglio e ci aiutano a rafforzare le nostre difese immunitarie



I SALI MINERALI

Qual è la funzione dei Sali minerali?



Funzione:

Costruire il corpo

*Regolare
il funzionamento
dell'organismo*



DOVE SI TROVANO I SALI MINERALI?

- LATTE, YOGURT, FORMAGGI
CALCIO E FOSFORO
- CARNE PESCE, UOVA, FARINA, INSACCATI
FOSFORO
- CEREALI INTEGRALI, NOCCIOLINE, NOCI, ORTAGGI VERDI
MAGNESIO
- FEGATO, CUORE, CARNI, UOVA, LEGUMI, ORTAGGI
FERRO
- SALE DA CUCINA, PESCE, CARNI SOTTO SALE, CONSERVE
CLORURO DI SODIO
- PESCI, CROSTACEI, FRUTTI DI MARE, SALE MARINO
IODIO E POTASSIO
- BANANE, ORTAGGI VERDI
POTASSIO



Ricorda:



- Cerca di trascorrere del tempo all'aria aperta perché il **SOLE** attiva la **VITAMINA D** e il **CALCIO** e le tue ossa diventeranno più forti



MANGIARE è importante

BERE è ALTRETTANTO IMPORTANTE!



Bevi tanta acqua
e tante bibite sane: spremute e
centrifugati.

Non aggiungere zucchero
EVITA bibite frizzanti





PER MANTENERTI
SANO E CONTENTO
FAI TANTO **MOVIMENTO**





ULTIMI CONSIGLI

- NON BISOGNA MANGIAR TROPPO, NE' TROPPO POCO
- BISOGNA AVERE UN'ALIMENTAZIONE VARIA
- QUANDO MANGI SPEGNI LA TV , GUARDA COSA HAI NEL PIATTO E CHIACCHIERA CON I TUOI FAMILIARI
- USA I 5 SENSI E GODITI IL CIBO
- IMPARA A PICCOLI PASSI A PREPARARTI DA SOLO QUALCHE SPUNTINO SANO, POTRESTI ANCHE COLLABORARE CON LA MAMMA NELLA PREPARAZIONE DEI PASTI!



Segui i consigli e sarai un **CAMPIONE!**



Esplora e fidati dell'istinto



- Non è detto che un cibo con un brutto odore abbia un sapore cattivo e viceversa!
- A volte dei cibi bruttini hanno un sapore INCREDIBILE
- Non fare il fifone, assaggia, sperimenta, esplora nuovi sapori!

E tu? Ti senti Indiana Jones o Leone il cane Fifone???

