



CAROTINA



CIPOLLINA

E VI SPIEGHEREMO QUANTO SIA
IMPORTANTE, PER DIVENTARE GRANDI E
FORTI, **MANGIARE BENE**, IN MODO VARIO E
NUTRIENTE E FARE MOVIMENTO.



PRONTI? VIA!

SUONA LA SVEGLIA!!!

E' ORA DI ALZARSI E DI ANDARE A SCUOLA



ORE 07:00 CIRCA



SVEGLIA!!!

MATTINO

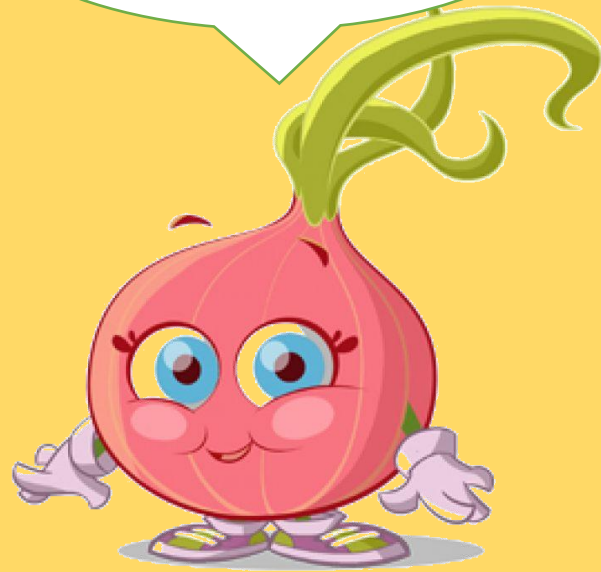
IL SOLE SPLENDE ALTO, UN' ALTRA GIORNATA
CI ASPETTA CON TANTE BELLE COSE DA
FARE



VEDIAMO UN PO' COSA AVRA' PREPARATO LA MAMMA STAMATTINA
PER LA TUA **COLAZIONE**...

COSA SCEGLIERE? INIZIAMO LA GIORNATA CON UNA RICCA E **SANA COLAZIONE**

MMMM...QUANTE
COSE BUONE!!!



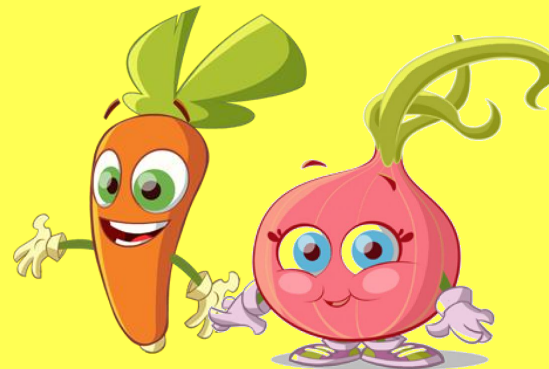
SI PUO'

CEGLIERE:

- LATTE O YOGURT;
- PANE E CEREALI O BISCOTTI CON BURRO E MARMELLATA;
- UN BEL FRUTTO O UNA SPREMUTA



COSI' LA GIORNATA INIZIERA' CON **VITALITA'** E SI EVITERA' DI ARRIVARE STANCHI ED AFFAMATI A PRANZO.



RICORDIAMO DI **LAVARE I DENTI**
PERCHE' L'IGIENE E IMPORTANTE.



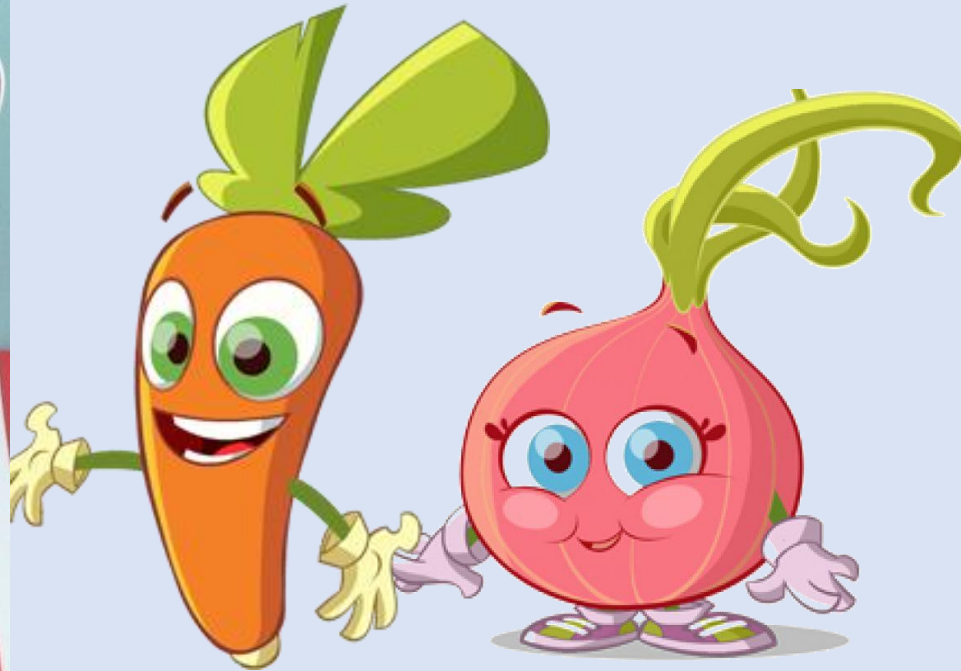
**SUVVIA, E' TARDI!!! E' ORA DI ANDARE A
SCUOLA.
TUTTI PRONTI!!!**



**IN CLASSE SI IMPARA, SI
GIOCA,
SI COLORA E SI RIDE TUTTI
INSIEME.**

NELL'ORA DELLO **SPUNTINO**

RICORDATEVI CHE E' IMPORTANTE NON
MANGIARE TROPPI DOLCI



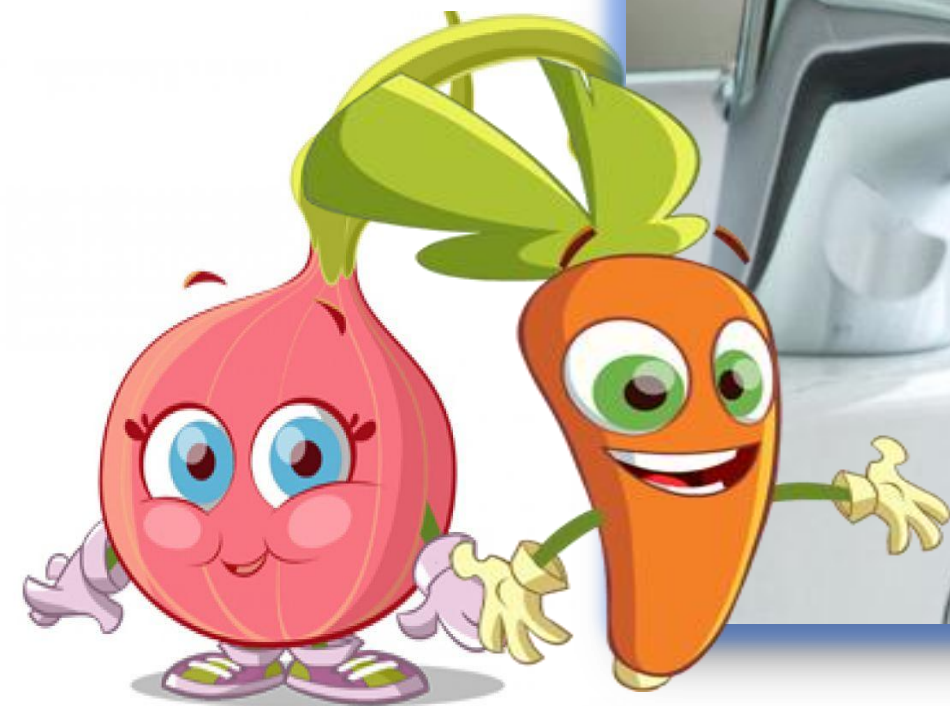
PREFERITE UNA **FRUTTA** AD UNA
MERENDINA

**ANCORA UN PO' DI
STUDIO...**



...E POI TUTTI A CASA PER IL PRANZO!

**ECCO CI A CASA.
DI CORSA A **LAVARSI LE MANI** E POI TUTTI
A TAVOLA.**



**CHE BUON PROFUMINO!!!
LA MAMMA HA PREPARATO UN
BUON PRANZETTO...**



ORE 13:30 CIRCA



**BUON
APPETITO!**

MANGIAMO QUEL CHE SEVE PER
DIVENTARE GRANDI.
PER INIZIARE, UN BEL **PIATTO DI
PASTA.**



...OPPURE DEI LEGUMI



...O DELLE
VERDURINE



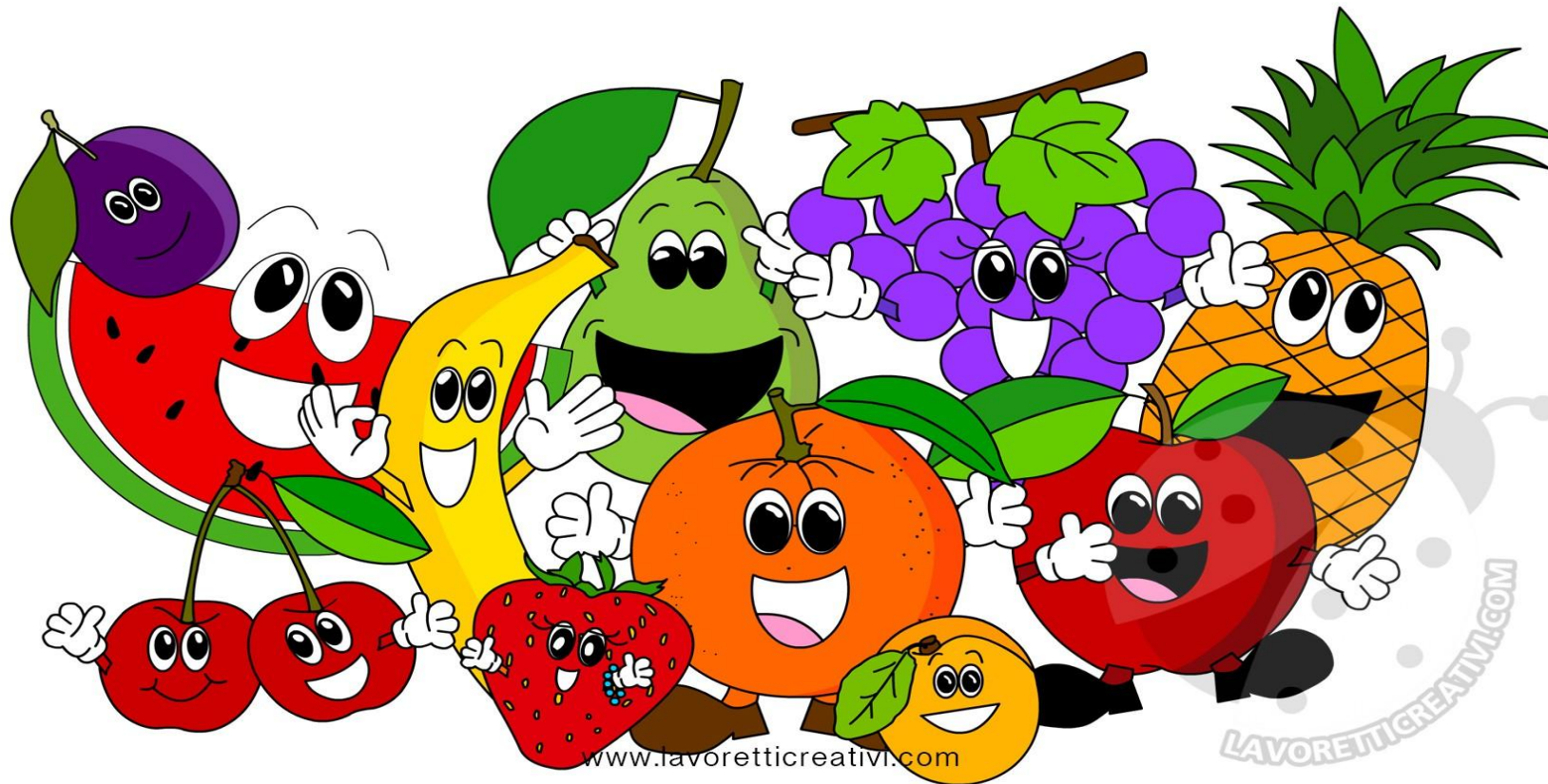
DI TANTO IN TANTO UN **UOVO** E DEL
PROSCIUTTO

RICORDIAMO DI BERE



E DI FINIRE SEMPRE I PASTI CON DELLA
FRUTTA. EVVIVA...

LA FRUTTA



**DOPO QUESTO BUON
PRANZETTO, RILASSIAMOCI UN PO'.**



**MA PRIMA
RICORDIAMO
DI LAVARE I
DENTINI**

**ED ORA TUTTI A FARE I
COMPITI!!!**



E POI... A GIOCCARE



E L'ORA DELLA **MERENDA**



LA MAMMA HA PREPARATO COSE BUONE



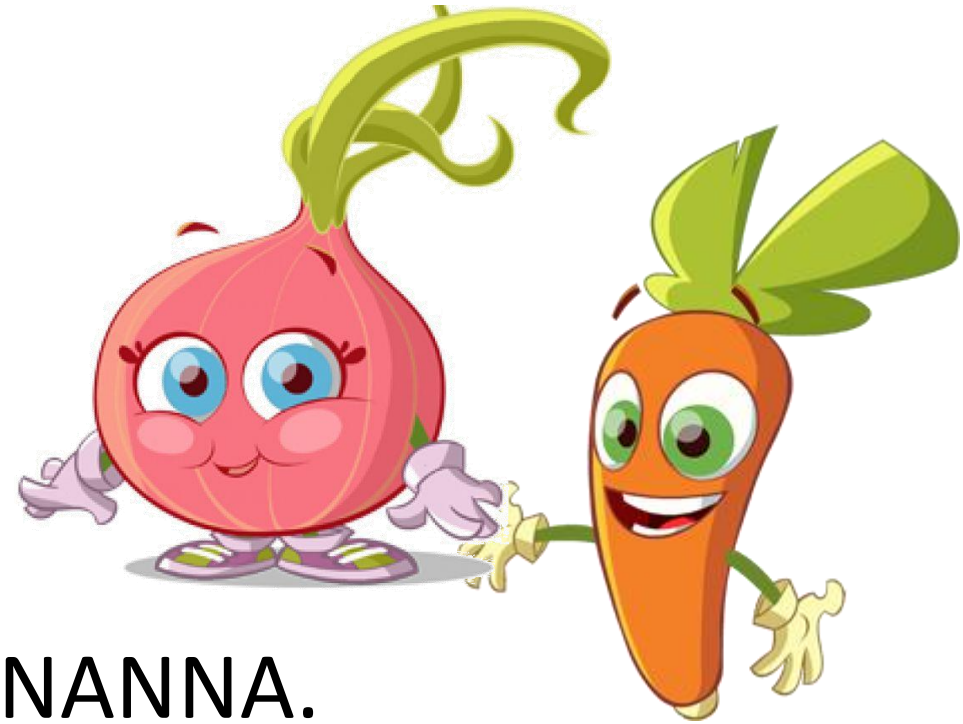
ED ORA CONTINUIAMO A GIOCARE... POSSIAMO FARE TANTI GIOCHI DI SQUADRA



OGGI CHE ABBIAMO FATTO DEL MOVIMENTO
SIAMO FELICI, NON SOLO NOI MA ANCHE IL
NOSTRO **CUORICINO** CHE SI SENTE BENE
SI VEDE....



E' ORA DI **CENA**, PERO'...
...NON DOBBIAMO MANGIARE
TROPPO



POI SI VA A NANNA.

SCEGLIAMO TRA UNA BELLA FETTA DI
CARNE O DI **PESCE** CON UN **CONTORNO**
E UN PO' DI **PANE**.



BEVIAMO SEMPRE DELL'ACQUA E FINIAMO CON LA FRUTTA



ADESSO PARLIAMO UN PO' CON MAMMA E PAPA' DI QUELLO CHE ABBIAMO IMPARATO OGGI





- AD ESEMPIO MANGIARE BENE E FARE MOVIMENTO PER CRESCERE SANI E FORTI.

LE PIRAMIDI DELLA SALUTE



- E CHE BASTA RISPETTARE SEMPLICI REGOLE SIA QUANDO SI MANGIA...CHE QUANDO SI GIOCA.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

- La piramide è il simbolo della **SANA ED EQUILIBRATA ALIMENTAZIONE** ci deve guidare nella scelta giornaliera degli alimenti.
- Alla base troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente, al vertice troviamo quelli che è meglio limitare.



I GRUPPI DEGLI ALIMENTI IN BASE AI PRINCIPI NUTRITIVI

- I GRUPPO: CEREALI E PATATE
- II GRUPPO: FRUTTA E VERDURA
- III GRUPPO: LATTE E DERIVATI
- IV GRUPPO: CARNE, PESCE E UOVA
- V GRUPPO: GRASSI E ZUCCHERO



NANNA!

★ DOMANI CI ASPETTA UN'ALTRA BELLA GIORNATA, CON TANTI GIOCHI DA FARE E TANTE COSE DA IMPARARE. **BUONA**





CIAO BAMBINI!!!

CAROTINA E CIPOLLINA VI SALUTANO ...

A PRESTOOO!!!

