

# OGGI IMPARO A MANGIARE DAL MIO PEDIATRA



## NON ABBANDONARE UN TUO AMICO !

VUOI CRESCERE ? ALLORA DEVI BERE OGNI GIORNO:



1 TAZZA DI LATTE



1-2 VASETTI DI YOGURT

Il latte è un alimento completo di e ricco di calcio.  
Anche le tue ossa vogliono crescere e senza l'aiuto del calcio e del latte non si cresce.  
Non devi pensare al latte come un alimento per i lattanti.  
Una buona quantità di latte è utile a tutti, soprattutto agli sportivi.

**W IL LATTE !!!**



## ACQUA ? SÌ GRAZIE ! L'ACQUA È VITA !

Più della metà del nostro corpo è formato da acqua.  
Quando hai sete cerca di bere acqua. Bere altre cose non sempre conviene.



IL TE E...

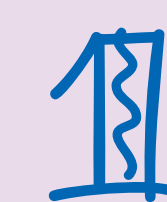
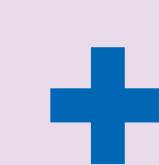
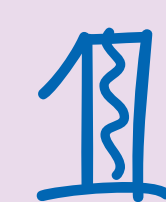
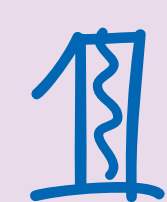
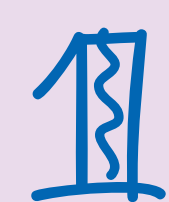


LA COLA CI RENDE NERVOSI ED IRRITABILI

Le bibite dolci possono contenere calorie inutili come i succhi di frutta.  
Non esagerate quindi: meglio scegliere l'acqua.

**BEVI ACQUA = LIQUIDO PREFERITO DAL TUO ORGANISMO !**

## È MEGLIO MANGIARE CINQUE VOLTE AL GIORNO



prima colazione

spuntino del mattino

pranzo

merenda

cena

volte al giorno

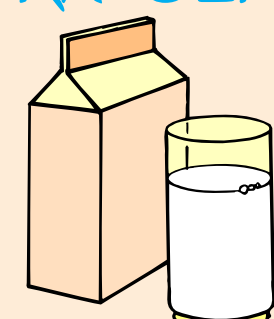
Saltare i pasti e soprattutto la colazione del mattino è la maniera migliore per: MANGIARE DI PIÙ - ESSERE PIÙ CICCIOCELLI - MANGIARE ALIMENTI PIÙ GRASSI



## PARTENZA A RAZZO !

La sera non andare a letto tardi, altrimenti al mattino non riesci a fare colazione.

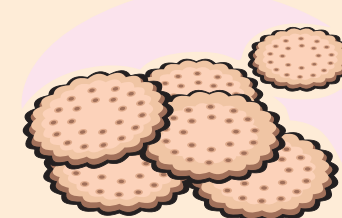
FRA GLI ALIMENTI PREFERISCI:



LATTE

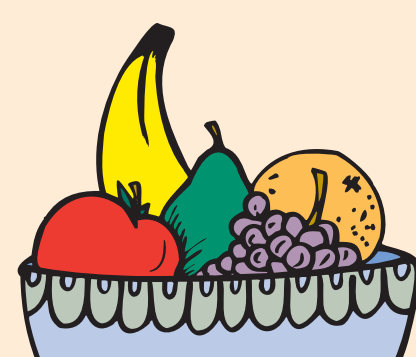


YOGURT



QUALCHE BISCOTTO

O FETTE BISCOTTATE O CEREALI PER LA PRIMA COLAZIONE



VA BENE ANCHE LA FRUTTA

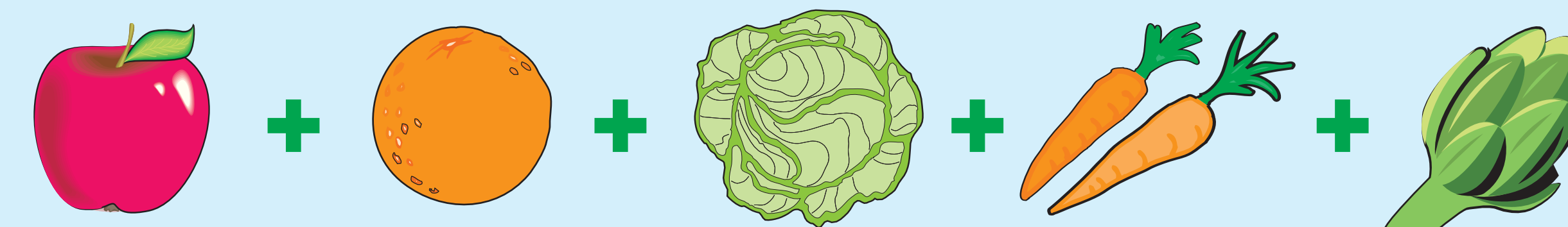
Il te è solo acqua e zucchero e non può sostituire il latte.  
Stessa storia per i succhi di frutta.



## 5 PUGNI AL GIORNO !

Attenzione non devi fare a pugni!  
Devi solo vedere quanta frutta e verdura mangi.  
Il tuo pugno può essere una misura.

CERCA DI MANGIARE OGNI GIORNO UNA QUANTITÀ DI FRUTTA E VERDURA FINO A RAGGIUNGERE 5 TUOI PUGNI.



**CI PROVERAI ? BRAVO ! CRESCERAI SANO.**