POSTER CANGURO IN CLASSE 2 copia.pdf 1 16/02/2012 18:59:35

guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari

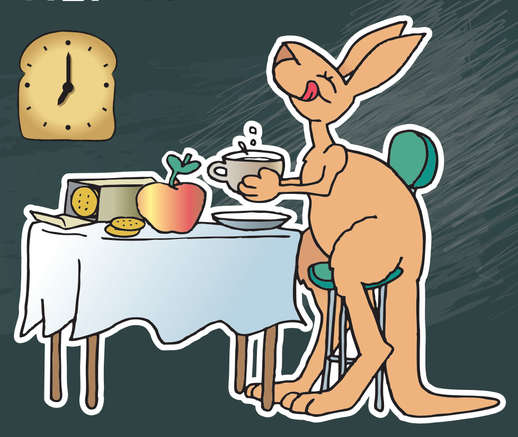
CRESCERE BENE È UN GRANDE PROGETTO...

OKkio alla SALUTE

FARE MOVIMENTO E NUTRIRSI MEGLIO PER CRESCERE PIÙ SANI!

1 LA COLAZIONE

LA MATTINA,
ALZATI IN TEMPO
PER FARE UNA
BUONA COLAZIONE:
- 1 TAZZA DI LATTE
- BISCOTTI O CEREALI
- 1 FRUTTO

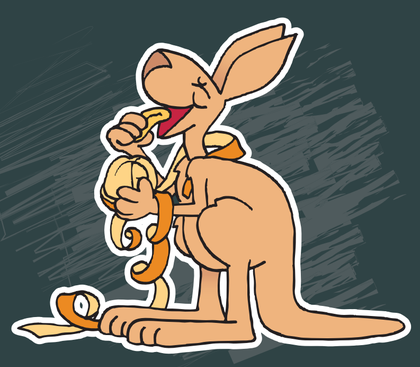


2 NO ALLA PIGRIZIA

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)



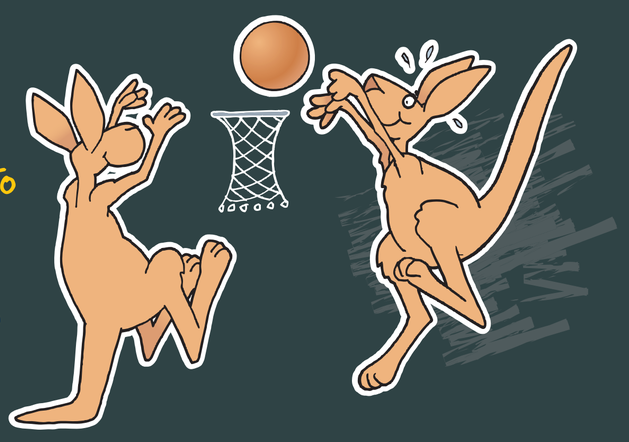
4 FRUTTA E VERDURA

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!

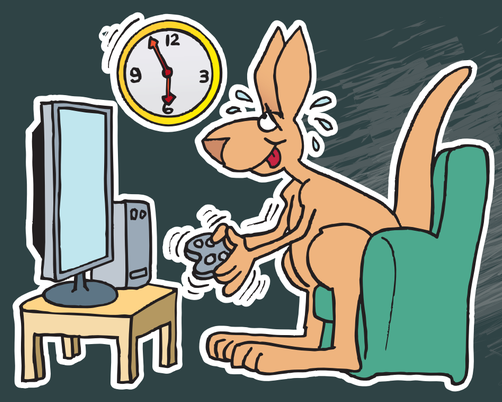
5 MOVIMENTO=DIVERTIMENTO

CAMMINA,
GIOCA ALL'APERTO
O FAI SPORT
ALMENO PER
1 ORA AL GIORNO



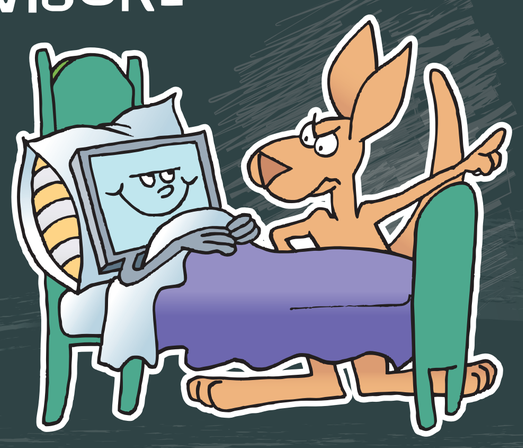
6 VIDEOGIOCHI E TV

CON I VIDEOGIOCHI
I COMPUTER
E LA TV,
2 ORE AL GIORNO
BASTANO PER DIVERTIRSI



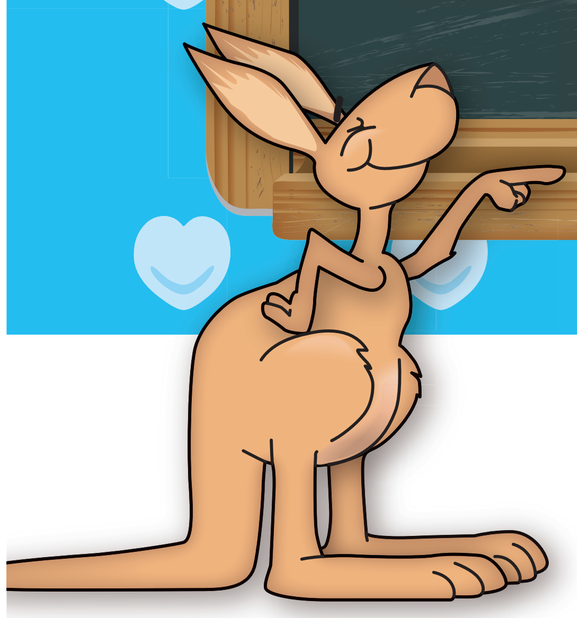
7 IL TELEVISORE

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



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

centiMetRI.it

Questo materiale è stato prodotto dai progetti "Programma di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di Guadagnare Salute" (capitolo 4393/2007 – CCM) e "Sovrappeso e obesità nei bambini: il sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE" finanziati dal Ministero della Salute e coordinati dall'Istituto Superiore di Sanità ed elaborato a partire da: "Linee guida per una sana alimentazione italiana, revisione 2003 - INRAN"