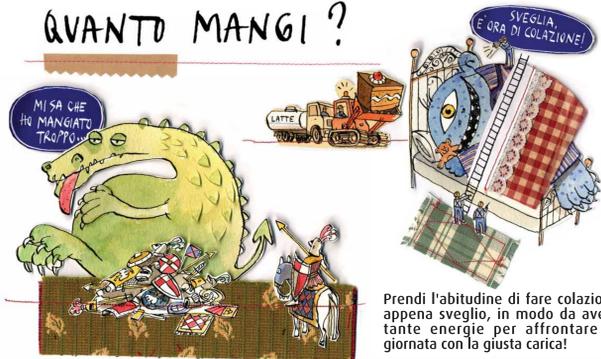


PRONTI, PARTENZA... ...GNAMM!

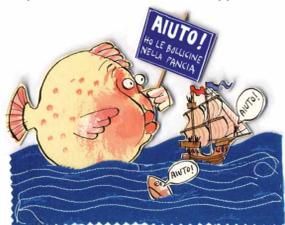
5ª Giornata nazionale della sicurezza nelle scuole

QUANTO MANGI?



Cinque piccoli pasti al giorno sono importanti per non arrivare a tavola troppo affamati...

Prendi l'abitudine di fare colazione appena sveglio, in modo da avere tante energie per affrontare la giornata con la giusta carica!



Invece di far uso di bibite gassate e zuccherine, bevi un sano bicchiere d'acqua, che sicuramente ti disseta di più!

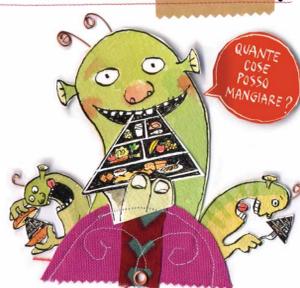


Varia la merenda: uno yogurt, un frutto, un cracker, una merendina, un piccolo panino o un dolce fatto in casa.

COME MANGI?



Dedica almeno 20 minuti al tuo pasto, apparecchia la tavola o aiuta chi lo fa, siediti e mastica lentamente ogni boccone.



Per crescere sano mangia in modo vario. Frutta, verdura, carne, pesce sono tutti necessari per stare bene e per diventare grande.



Dopo ogni pasto lava accuratamente i tuoi denti: non sprecare l'acqua, chiudi il rubinetto mentre hai lo spazzolino in bocca.

COSA FAI OLTRE A MANGIARE?



Corri, salta, gioca all'aria aperta, l'importante è darsi... una mossa!

Va bene un cartone animato, ma non restare troppo fermo davanti allo schermo a sgranocchiare. Dopo la tv, fai una passeggiata all'aria aperta.



CAMPAGNA IMPARARE SICURI 2007

Sotto l'alto patronato della Presidenza della Repubblica

Con il patrocinio di: Presidenza del Consiglio dei Ministri - Ministero della Pubblica Istruzione - Ministero della Salute - Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali - Ministero per le Politiche Giovanili e le Attività Sportive - Dipartimento della Protezione Civile - ISMEA

Con il sostegno di: Fondazione Johnson & Johnson e di: ABB - Coop Consumatori Nord Est - Dipartimento della Protezione Civile - Fondazione ISD - INI - J&M

