



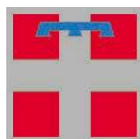
guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea



REGIONE
PIEMONTE

SE VUOI ESSERE
UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE,
NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

FRUTTA
E VERDURA

5
porzioni



CEREALI

3 porzioni
di pane
1 porzione
di pasta o riso
(meglio se integrali)



LATTE
E YOGURT

3
porzioni



GARNE

2-3 volte



PESCE

2-3 volte



LEGUMI

3 volte



UOVA

2 volte



FORMAGGIO

2 volte



CONDIMENTI

3 cucchiali
di olio
extravergine
di oliva
al giorno



DOLCI

1-2
volte
la settimana



Ogni
GIORNO

Ogni
SETTIMANA



...SALTA
LA GORDA
NON LA COLAZIONE!

guadagnare
salute



VIVI IN MOVIMENTO,
GUADAGNA SALUTE!



CRESCERE BENE È UN GRANDE PROGETTO...



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

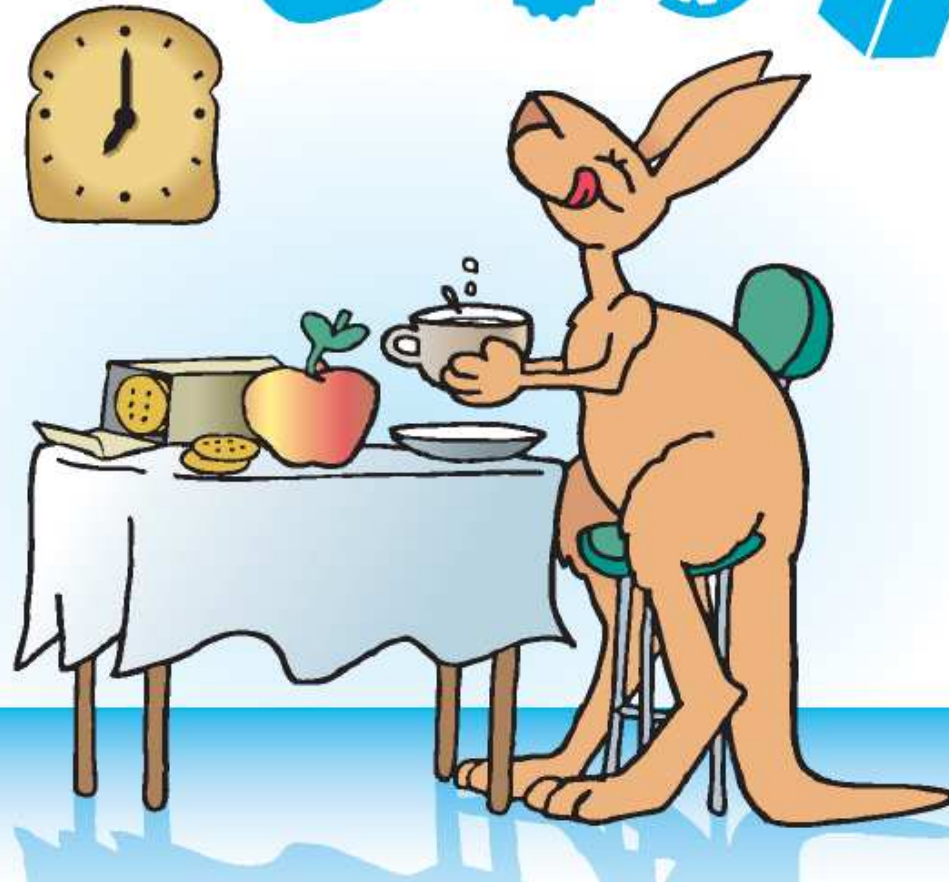
1 LA COLAZIONE



Alla mattina,
alzati in tempo
per fare una

BUONA colazione:

- **1** tazza di latte
- biscotti o cereali
- **1** frutto

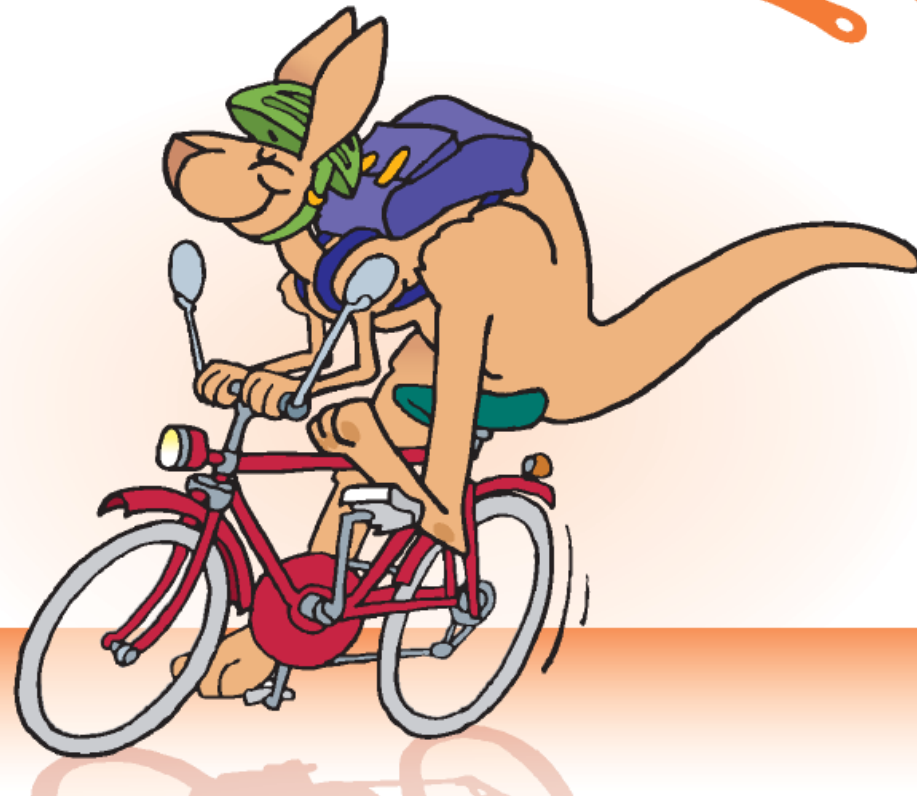


2

NO ALLA PIGRIZIA



A **scuola**,
se possibile,
è meglio andare
a piedi
o **in bicicletta**



3

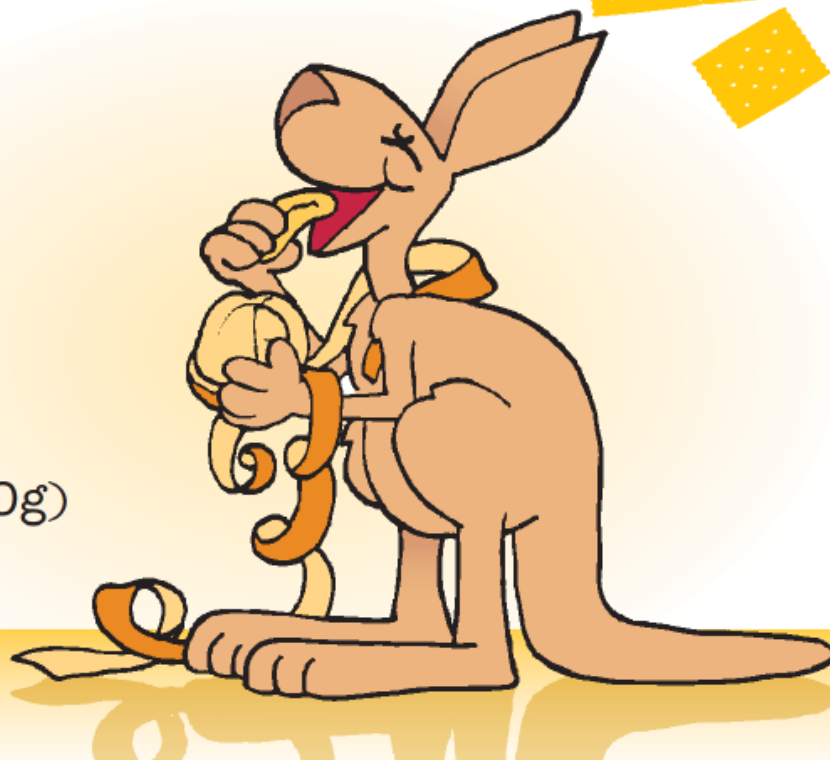
LA MERENDA DI METÀ MATTINA



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.

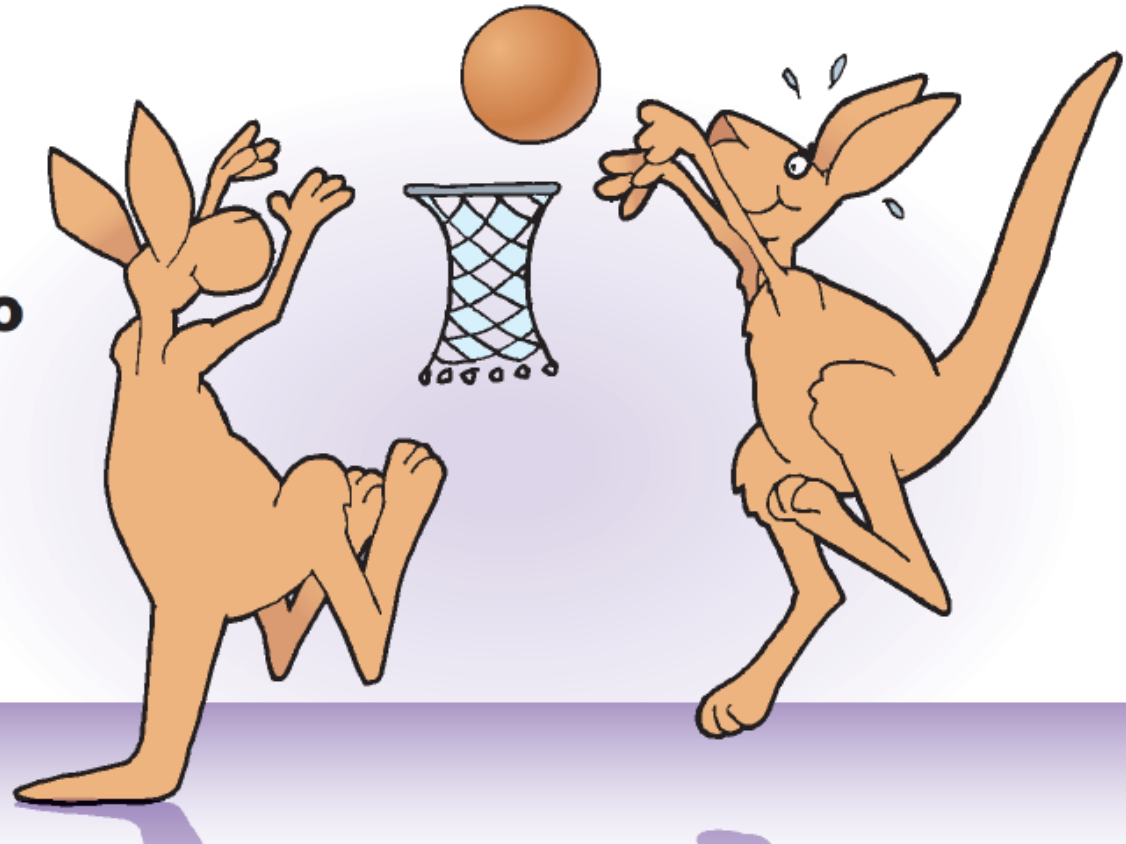
- **1 frutto** a colazione
- **1 frutto** per la merenda del mattino
- a pranzo anche una **bella insalata**
- **1 frutto** per lo spuntino del pomeriggio
- a cena ancora **verdura** cotta o cruda,
ci sono tanti modi gustosi per cucinarla!



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





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

