



LAPBOOK DEL

MANGIAR SANO

PIRAMIDE ALIMENTARE

1

2

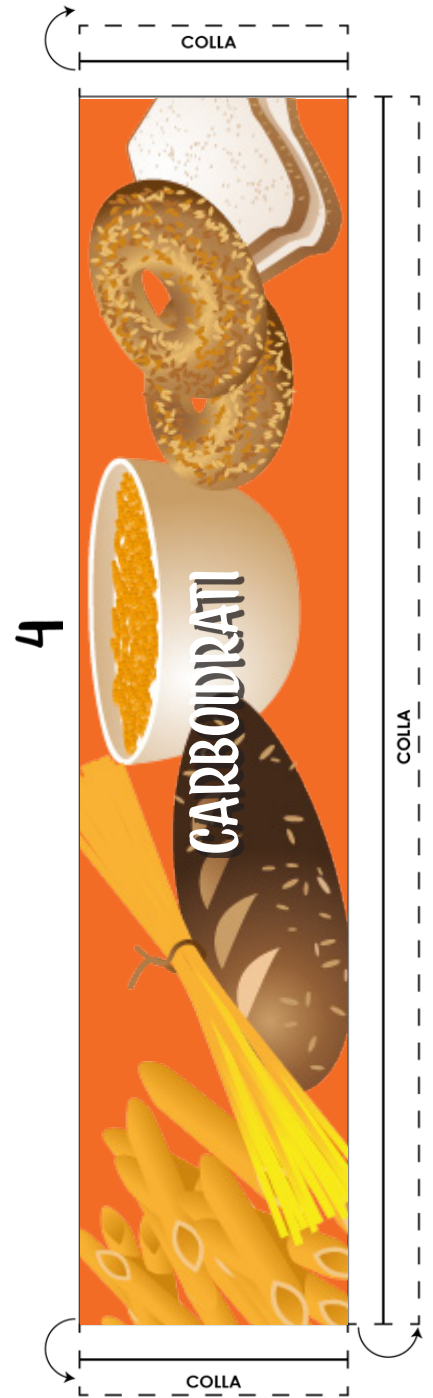
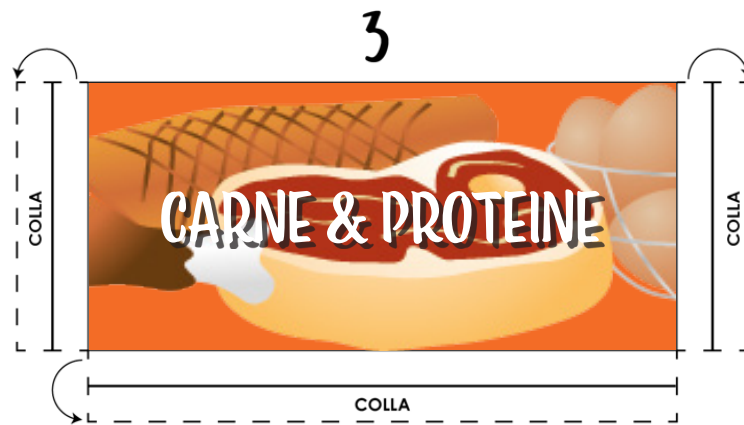
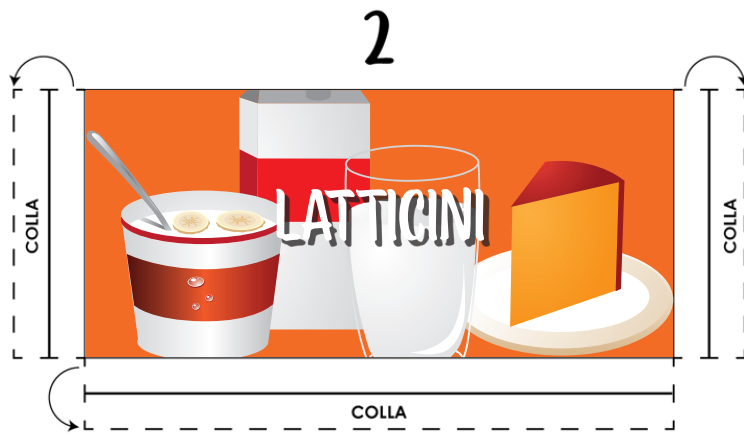
3

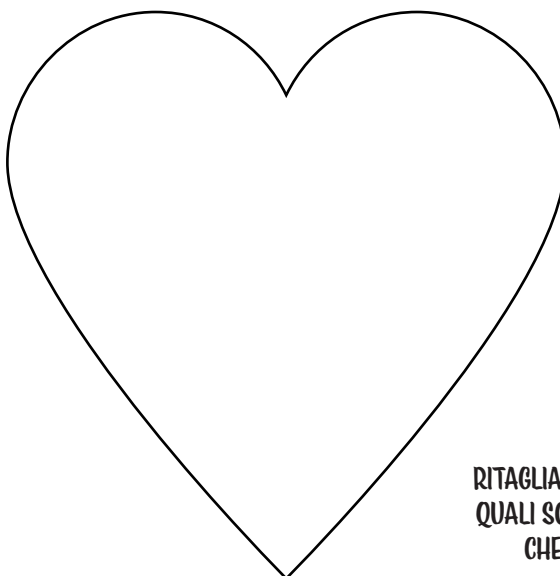
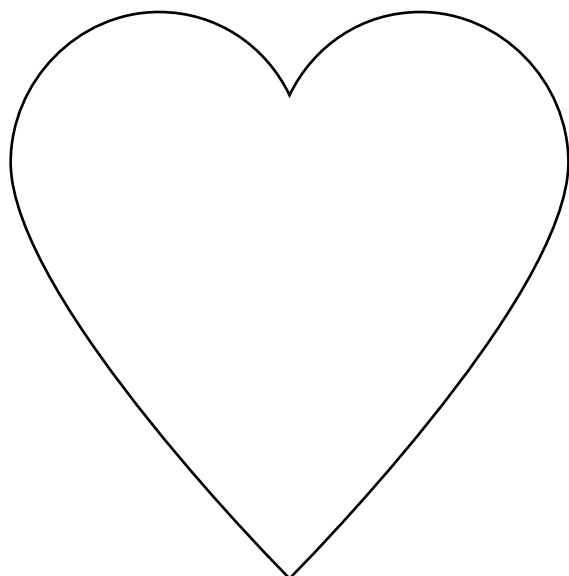
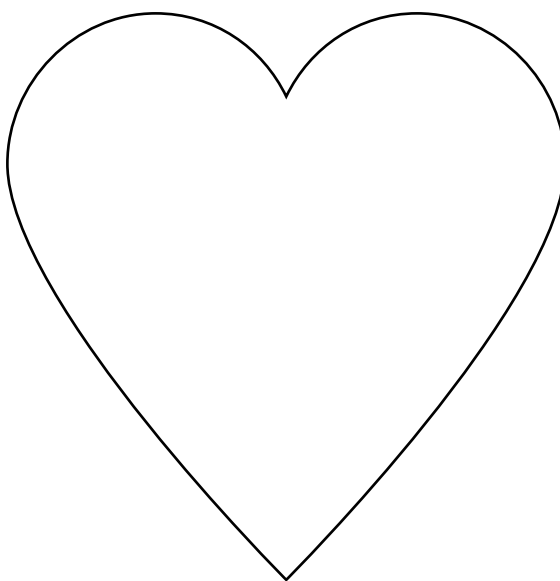
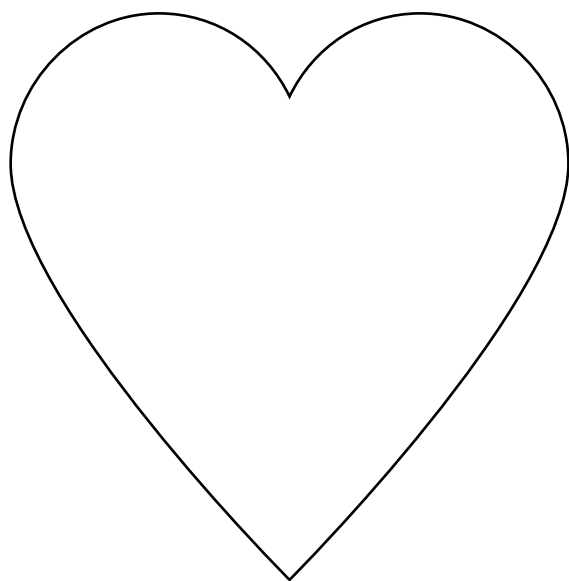
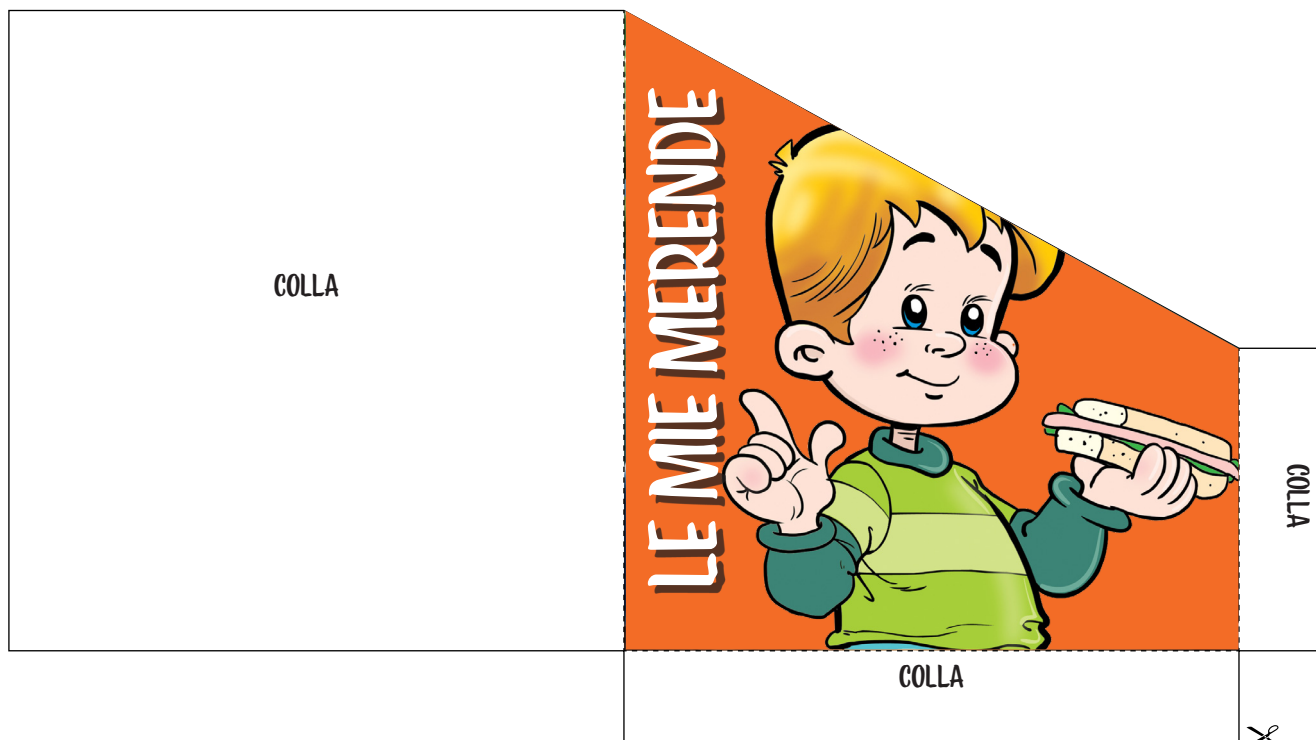
4

5

ACQUA







RITAGLIA I CUORI E SCRIVI
QUALI SONO LE MERENDE
CHE PREFERISCI

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

COLLA

I PRODOTTI
DELL'ESTATE



I PRODOTTI
DELL'AUTUNNO



I PRODOTTI
DELL'INVERNO



I PRODOTTI
DELLA
PRIMAVERA



FILASTROCCA APPETTITOSA

Alla mattina fai colazione, bevi il latte nel bicchierone, mangia un bel biscottino oppure un piccolo panino. A mezzogiorno e ora di pranzare: cosa c'è di buono da mangiare? Pastasciutta con il sughero e l'insalata con il filetto. A merenda cosa c'è di gustoso? Uno yogurt davvero cremoso. Poi alla sera per cenare un minestrone potrei mangiare, un po' di formaggio e i fagiolini, magari mangio anche due mandarini.

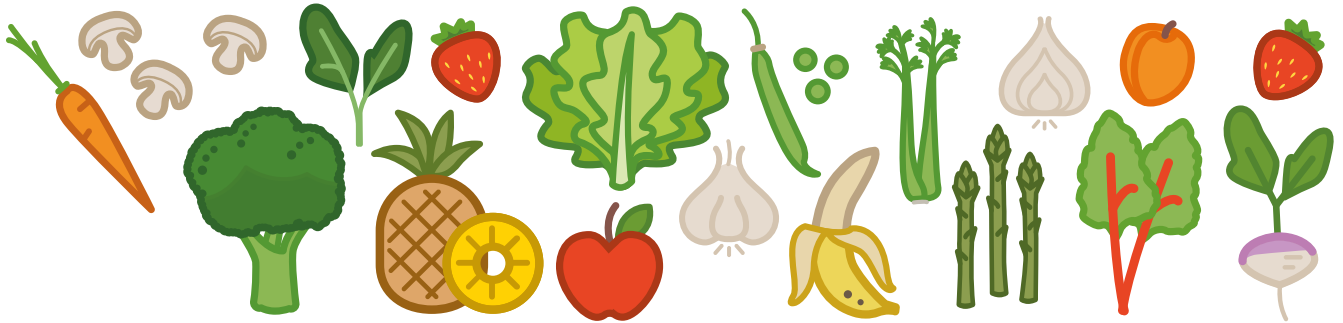
Rita Sabatini

PER CONDIRE:
USARE OLIO EVO
LIMITARE IL BURRO
ED EVITARE I GRASSI
TRASFORMATI

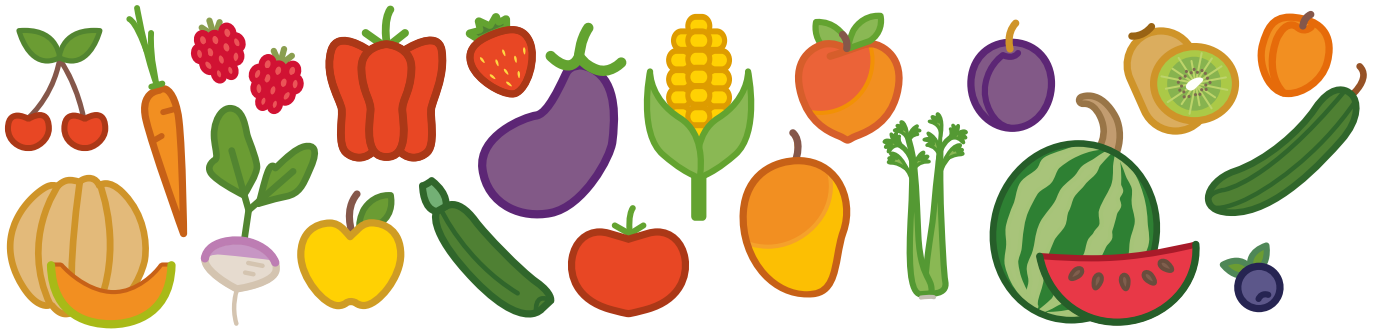


RITAGLIA I PRODOTTI DELLA NATURA
E ATTACCALI SOTTO LA LINGUETTA
DELLA STAGIONE GIUSTA

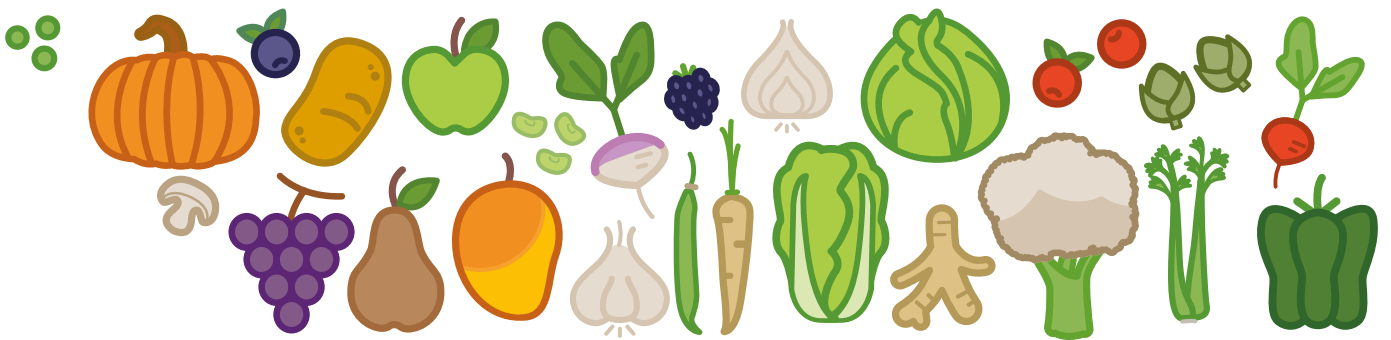
PRIMAVERA



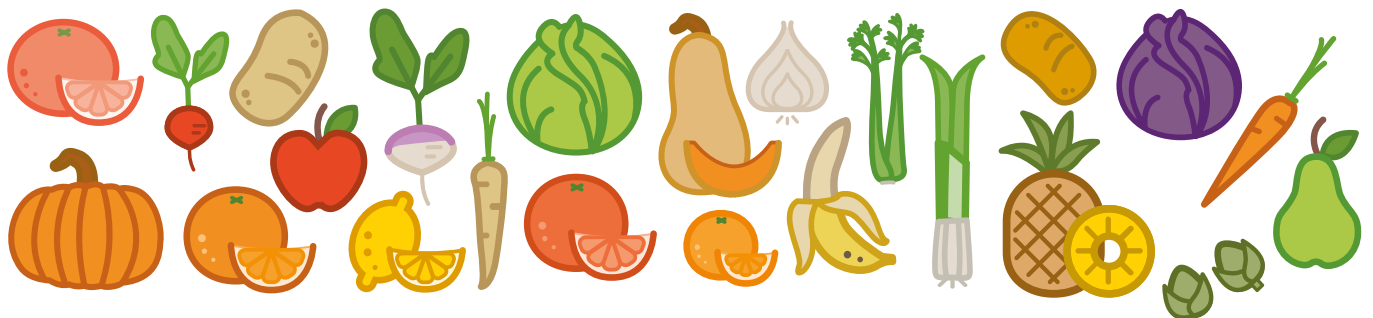
ESTATE



AUTUNNO



INVERNO



MANGIATE MOLTA FRUTTA
E VERDURA, VARIANDO
FREQUENTEMENTE

MANGIATE CEREALI
PREFERIBILMENTE INTEGRALI:
PANE, RISO, PASTA...

MANGIATE MOLTA FRUTTA
VARIANDO NEI COLORI

SCEGLIETE PROTEINE COME
PESCE, CARNI BIANCHE, FRUTTA
A GUSCIO E LEGUMI. LIMITATE
CARNI ROSSE E AFFETTATI

