



A TAVOLA E IN MOVIMENTO, LA SALUTE ALIMENTO

Campagna di sensibilizzazione per la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità infantile

IL DECALOGO DEL SANO STILE DI VITA

- Non stare ore immobile davanti alla tv o al computer
- Gioca all'aria aperta con i tuoi amici
- Approfitta della bella stagione per andare a scuola a piedi
- Ricorda di bere acqua, in particolare prima e dopo l'attività motoria e il gioco all'aria aperta
- Inizia sempre la giornata con una buona prima colazione e non saltare mai i pasti
- Evita di fare merenda con prodotti confezionati ricchi di zuccheri addizionati e grassi ma scegli merende semplici e salutari (un frutto, pane e olio, pane e marmellata)
- Fai pasti completi ricchi di sali minerali e vitamine, non dimenticare l'importanza delle fibre
- Mangia in compagnia e condividilo in famiglia e con i tuoi amici le buone abitudini
- Ricorda di alternare le tipologie di alimenti e sperimenta nuovi gusti e sapori
- Sfida i tuoi amici a creare ricette nuove e giochi all'aria aperta per divertirsi tutti insieme