

Fai una buona colazione e sarai forte come un leone!





Consigli per i genitori:

1. fate colazione sedendovi a tavola insieme a vostro figlio
2. preparate già alla sera l'occorrente (tovaglie, tazze, cereali, ecc.) per la colazione del mattino successivo
3. vivete la colazione come una occasione speciale per iniziare al meglio la giornata
4. durante il week-end concedetevi una colazione "speciale", con fantasia.

Fai una buona colazione
e sarai forte...
...come un leone!

La prima colazione è importante perchè:



fornisce
l'energia
necessaria
per affrontare
la prima parte
della giornata



aiuta
a procurare
i nutrienti
necessari
per crescere



migliora
l'attenzione,
la memoria
e la creatività.

*Muoviti ... muoviti ... in libertà...
la tua salute ne guadagnerà.*





*Per crescere
in modo sano
ed armonioso
è fondamentale
svolgere
regolarmente
attività fisica.*

Muoviti ... muoviti ... in libertà... la tua salute ne guadagnerà.

**Per aiutare vostro figlio ad essere ogni
giorno più attivo:**



accompagnatelo
a scuola a piedi



usate le scale
e non l'ascensore



impegnatevi
ad usare l'automobile solo
quando è indispensabile



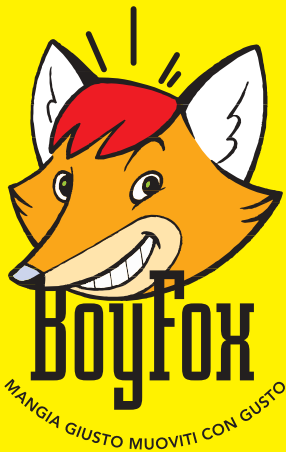
concedetevi una lunga
passeggiata assieme
almeno una volta alla
settimana



a casa, coinvolgetelo
in giochi ed attività di
movimento, stimolandolo
a non trascorrere
troppo tempo seduto.

*Con frutta e verdura
sei una potenza della natura.*





Metti in
moto la tua
salute:
vai a tutta
frutta e
verduraaaa!

Con frutta e verdura
sei una potenza della natura.

Mangiare ogni giorno frutta e verdura:



è essenziale
per mantenere
un buono stato di salute
e per proteggerci
da varie malattie



assicura un buon
apporto di vitamine,
sali minerali, fibra
ed acqua



rende sazi
pur introducendo meno
calorie



aiuta a regolare
la funzionalità
dell'intestino.



*Perfetta è la merenda con la frutta:
veloce, divertente, gustosa e nutriente.*



Consigli per i genitori:

1. scegliere spuntini con pochi grassi ed a basso contenuto di sale e zucchero (es. frutta, yogurt, verdura da sgranocchiare, cereali)
2. variare il più possibile la merenda di vostro figlio
3. includere frutta e verdura anche nelle feste e negli eventi speciali, sia a casa che a scuola
4. dare il buon esempio a tavola: vostro figlio spesso mangia quello che mangiate voi.

Perfetta è la merenda
con la frutta:
veloce, divertente,
gustosa e nutriente.



Gli spuntini sono parte integrante di una dieta equilibrata e contribuiscono alla crescita di vostro figlio.

Ricordatevi che la merenda è uno spuntino, non un pasto: non appesantitelo.

Mangia giusto, muoviti con gusto!



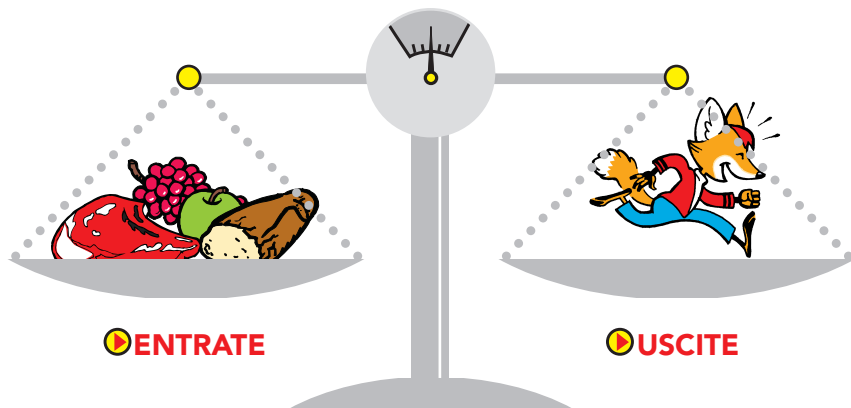


Scegli cibi
semplici, porzioni
intelligenti e....
gusto a volontà!

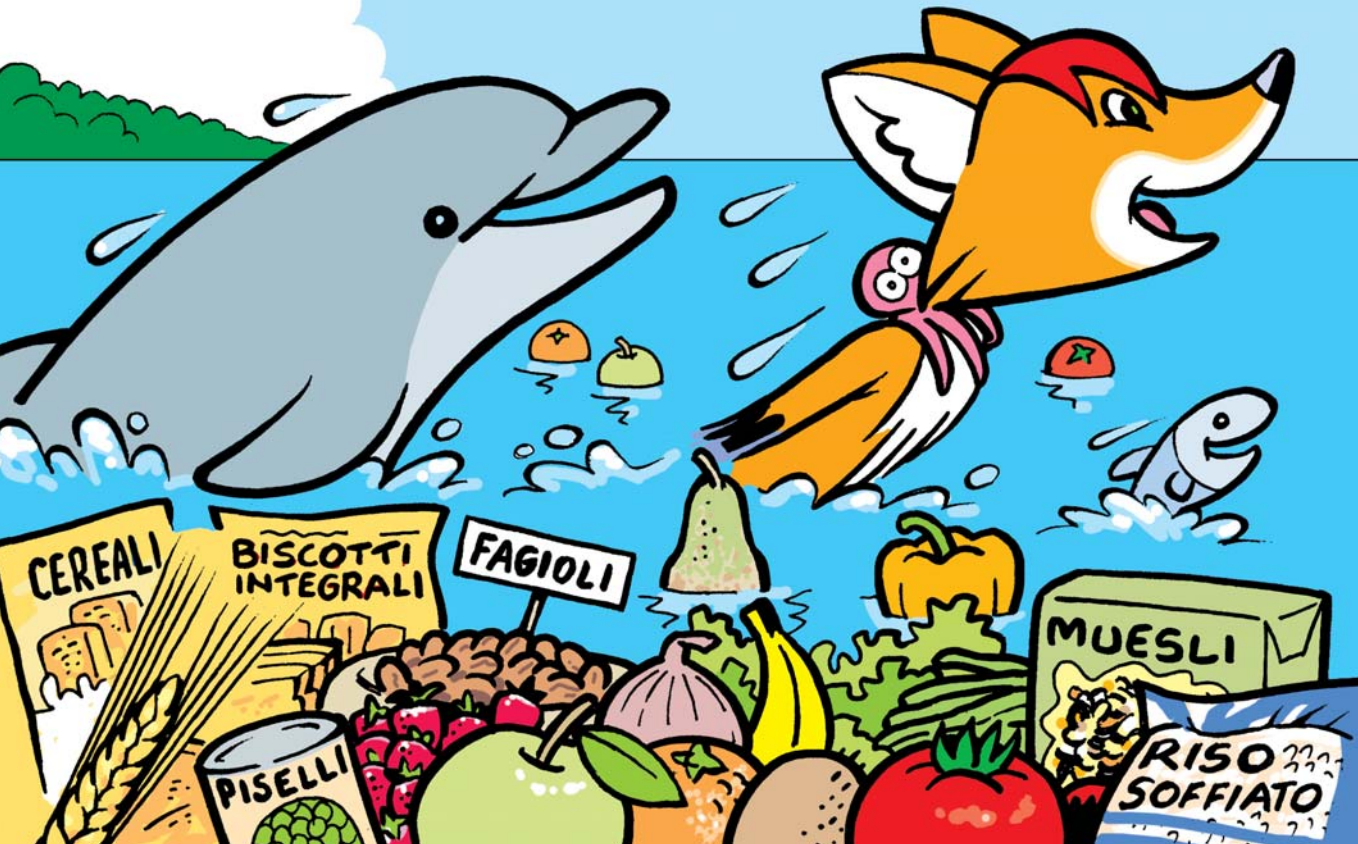
E ricordati:
non restare
ipnotizzato
davanti alla tv
ma pratica gli sport
che ti piacciono
di più.

Mantieni in equilibrio il tuo bilancio energetico.

Il nostro peso corporeo rappresenta
l'espressione tangibile del "bilancio energetico"
tra entrate ed uscite caloriche.



*“Con frutta, verdura e cibi integrali
la tua salute non avrà rivali”*





Consigli per i genitori:

1. Proponete a colazione cereali integrali (fiocchi, riso soffiato, muesli)
2. Inserite almeno due volte a settimana un piatto a base di legumi (fagioli, lenticchie, piselli, fave, ceci)
3. Sostituite qualche volta il pane bianco con pane integrale
4. Favorite il consumo di 5 porzioni tra frutta e verdura al giorno.

“Con frutta, verdura e cibi integrali la tua salute non avrà rivali”

Per assicurare un adeguato consumo di fibra giornaliero, occorre mangiare frutta, verdura, legumi e cibi integrali. **Aumentare il consumo giornaliero di fibra è importante perchè:**



Regolarizza la motilità intestinale



Modula l'assorbimento di zuccheri e grassi



Aumenta il senso di sazietà apportando meno calorie



Previene alcune patologie (stipsi, malattie del colon, ecc...).



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

