



Forchetta



e Scarpetta



Il piacere del movimento
e della buona alimentazione

Perché

si
mangia?

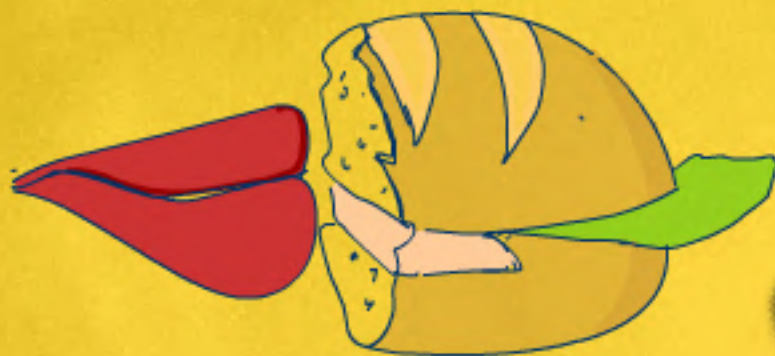




I vantaggi del mangiar bene



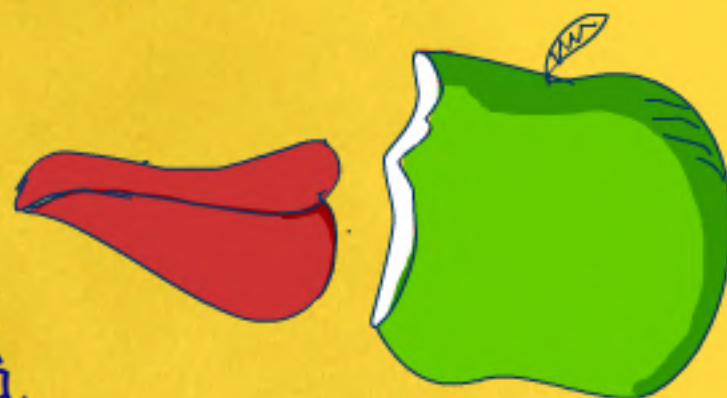
Una buona e corretta alimentazione serve,
non solo a soddisfarci quando abbiamo fame,
ma soprattutto ad **ottenere tutte le sostanze
utili al nostro corpo per farlo funzionare bene,**
aiutandoci a vivere in una condizione
di **BENESSERE.**



I vantaggi del mangiar bene

Alimentarsi nella giusta maniera è
meno complicato di quanto si creda:

significa mangiare di tutto,
utilizzando i diversi alimenti
che abbiamo a disposizione
senza esagerare nelle quantità,
variandoli il più possibile
e assicurandoci il consumo di frutta
e verdura più volte al giorno.



I vantaggi del mangiar bene

Nutrirsi
in modo corretto
sin da piccoli
è il segreto
della salute.

Attraverso il cibo
il nostro corpo
acquisisce tutto
ciò di cui necessita
per vivere bene

ENERGIA
PROTEINE
GRASSI
CARBOIDRATI
VITAMINE
SALI MINERALI
ACQUA
E FIBRE

