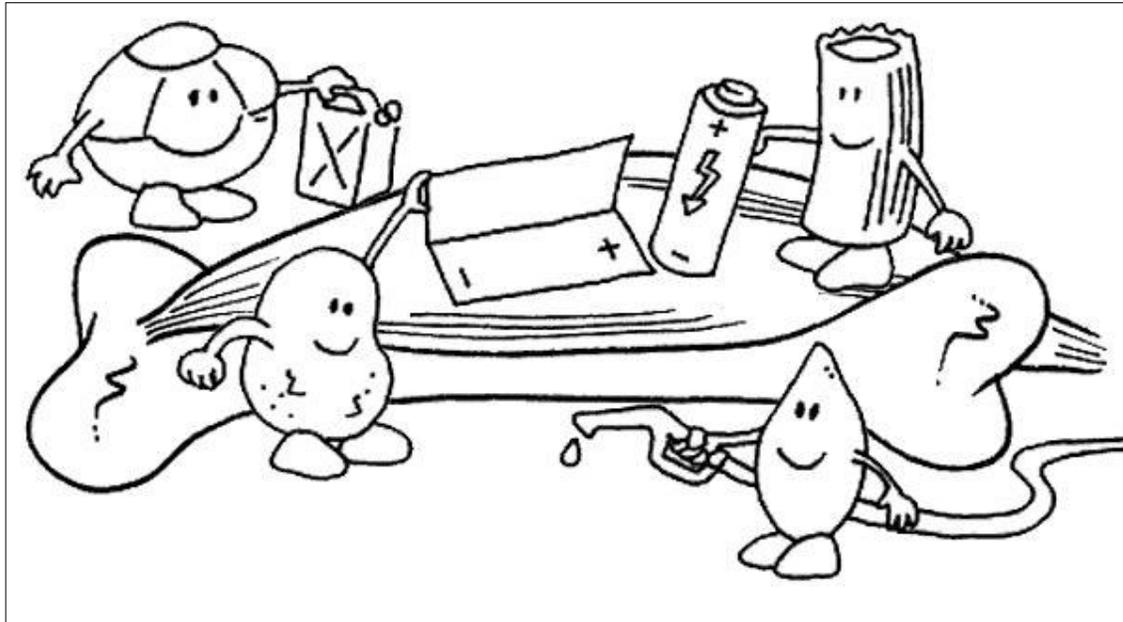


MANGIARE BENE...

PERCHE'?



Ciao! Chi siamo? Te lo diciamo subito.

Noi siamo i CARBOIDRATI.

Mamma mia! Che parolona difficile.... Ma sapessi quanto siamo importanti!

Noi CARBOIDRATI siamo necessari per portare energia a tutto il vostro corpo.

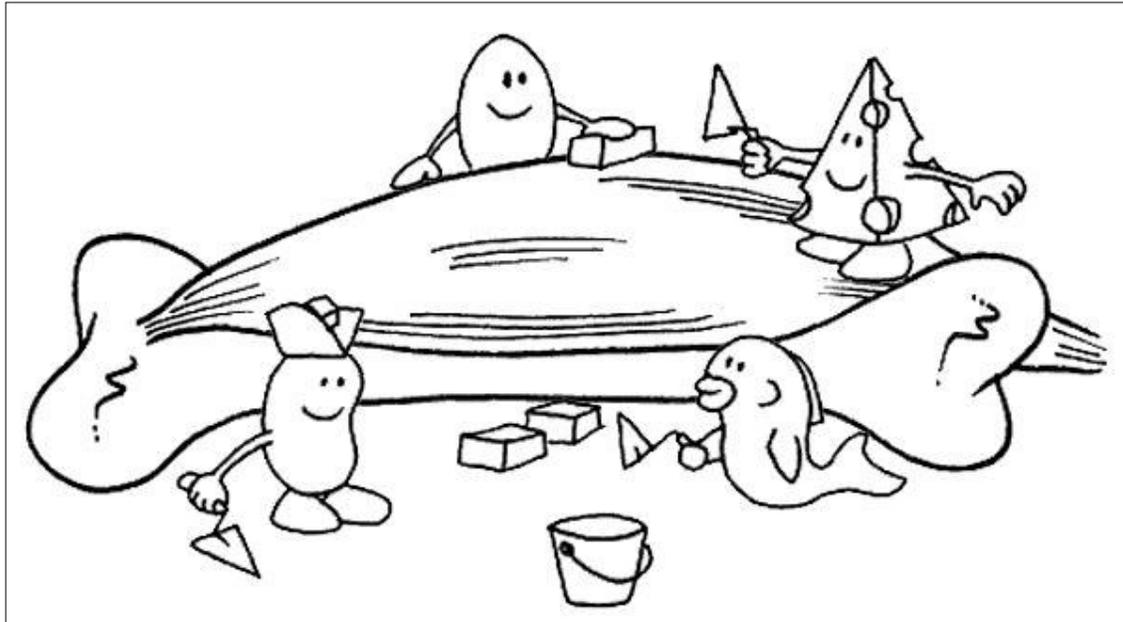
Siamo come il carburante per le auto e come l'elettricità per le lampade e gli elettrodomestici.

Senza di noi il corpo non funziona.

Ma non ci trovi nei distributori di benzina o di gasolio!

Noi siamo soprattutto negli alimenti come la pasta, il pane, il riso e le patate.

E allora, evviva la pastasciutta e il pane fresco e croccante, le patatine fritte o al forno, senza dimenticare i buoni risotti e la pizza.



Ci siamo anche noi. Siamo le **PROTEINE**

Che cosa facciamo?

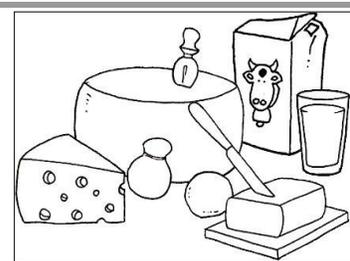
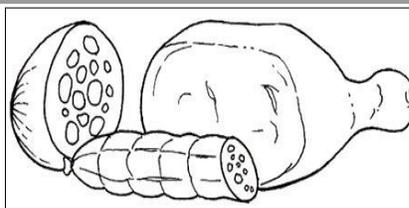
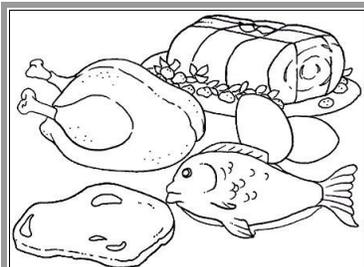
Ti aiutiamo a far crescere e rinnovare le strutture del tuo corpo.

Siamo un poco come i muratori che costruiscono muscoli, ossa, pelle e tante altre parti. Non puoi fare a meno di noi.

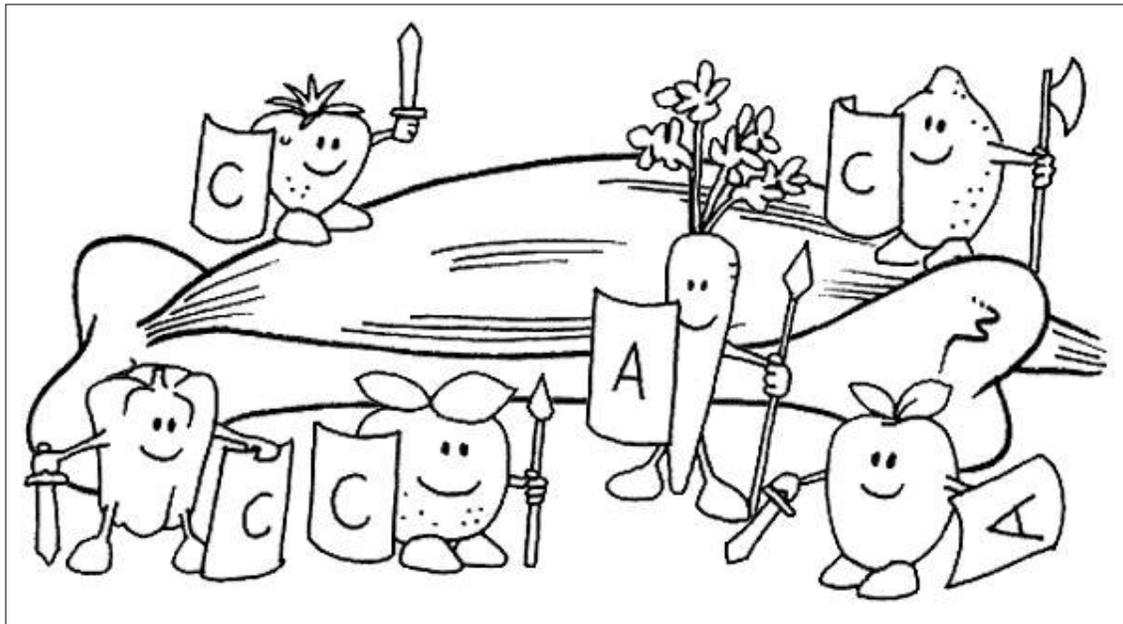
Ci trovi nelle uova, nella carne, nel pesce, nel latte e nei formaggi, nei legumi.

Tu sai bene che cosa sono i legumi!

Conosci sicuramente latte, formaggi, carne, pesce, uova. Adesso sai perché devi apprezzarli e consumarli durante i tuoi pasti.



Carni, salumi, formaggi sono ricchi di proteine

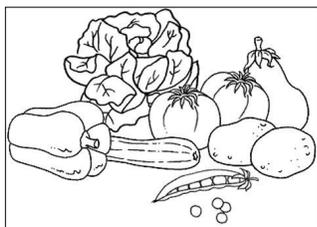
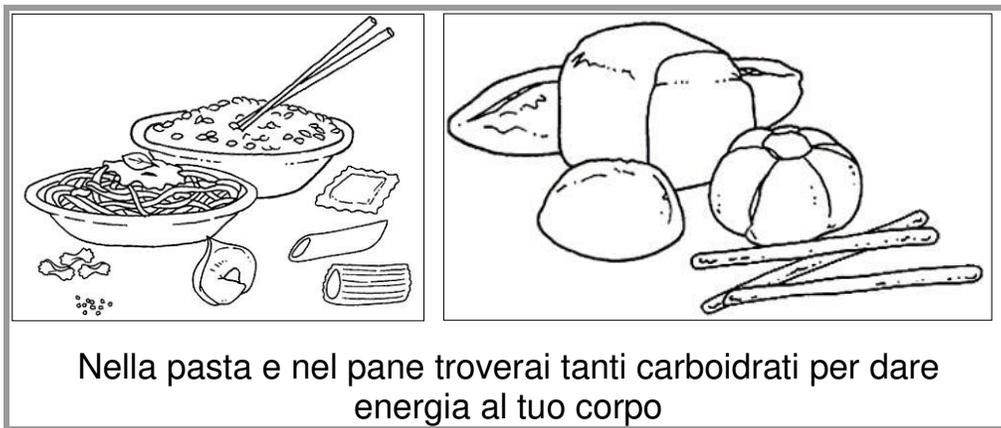


Non dimenticarti di noi. Siamo le VITAMINE.

Anche noi siamo molto importanti, anzi! Siamo indispensabili per la salute e la difesa del tuo organismo e ti aiutiamo a proteggerti dalle malattie.

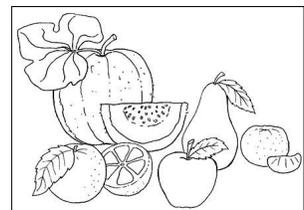
Siamo dei bravi soldati, ben addestrati per proteggere il tuo corpo.

Ci trovi nella frutta, in particolare negli agrumi, e negli ortaggi come le carote, gli spinaci e i pomodori.



Adesso che sai quali sono gli elementi indispensabili per una buona crescita, quando mangi non fare capricci.

Mangia di tutto e non dimenticarti mai frutta a verdura.



Non fare storie con il pesce e la carne perché sono indispensabili per crescere sani e forti.