

# CRESCERE SANI È UN GRANDE PROGETTO

## MANGIA SANO, GIOCA ALL'APERTO E LA SERA PRESTO A LETTO!



### LA COLAZIONE È IMPORTANTE

Alzati in tempo per fare una buona colazione:

- 1 tazza di latte
- biscotti o cereali
- 1 frutto



### AIUTA LA NATURA!

A scuola, se possibile, è meglio andare a piedi o in bicicletta



### LA MERENDA: LEGGERA E NUTRIENTE

A merenda è sufficiente:

- 1 frutto oppure
- 1 yogurt oppure
- 1 piccolo panino



### MOVIMENTO = DIVERTIMENTO

Cammina, salta, corri e gioca all'aperto tutti i giorni



### PIÙ ACQUA E MENO BIBITE

Per la sete e la natura, se vuoi bere, scegli l'acqua nel bicchiere!



### MENO VIDEOGIOCHI E TV

Con videogiochi, computer e TV due ore al giorno e non di più



### PIÙ FRUTTA E VERDURA!

Mangiate almeno 5 volte durante la giornata: a colazione, merenda, pranzo e cena



### TV IN CAMERA: NO, GRAZIE!

Aiuta il sonno lasciando fuori dalla tua cameretta TV, cellulare e tablet

