



LA BUONA ALIMENTAZIONE

le regole d'oro per un'alimentazione sana e corretta



GAL
VALLE UMBRA E SIBILLINI



Cari bambini e bambine ... cari genitori,

con questo opuscolo, il Gal Valle Umbra e Sibillini, si propone di portare avanti la sua campagna di informazione volta ad una maggiore consapevolezza e responsabilizzazione del cittadino nei confronti di un'alimentazione più giusta e corretta, nel rispetto dei prodotti locali e di quelli che la natura ci fornisce nell'arco delle stagioni.

A tale proposito è stato realizzato sempre a cura del Gal Valle Umbra e Sibillini, il calendario che riporta il periodo ottimale di raccolta della frutta e della verdura.

L'informazione è rivolta in modo particolare alle nuove generazioni che rappresentano oggi il maggiore bersaglio di numerose campagne pubblicitarie su prodotti che possono provocare gravi danni alla salute.

Senza entrare nel merito di una trattazione medica, il presente lavoro intende avvicinare in modo gradevole e piacevole il bambino alla conoscenza della buona alimentazione, indirizzandolo verso scelte più giuste per la salute e sviluppando inoltre un rapporto positivo con il cibo.

È ormai ampiamente e autorevolmente riconosciuto, che cattive abitudini alimentari tenute fin dalla più tenera età, possono essere responsabili di importanti malattie oggi purtroppo molto diffuse.

Riteniamo quindi che l'informazione sia il veicolo ottimale per attivare e portare avanti la nostra campagna.

Nando Mismetti

Presidente Gal Valle Umbra e Sibillini

**PRIMA DI ANDARE A SCUOLA FAI UNA BUONA COLAZIONE
E ... SARAI FORTE COME UN LEONE !!!**



**BEVI ALMENO 6 BICCHIERI
DI ACQUA AL GIORNO !!!**



**+ CEREALI + LEGUMI + CIBI DI STAGIONE
PER UN FISICO PERFETTO**





**+ FRUTTA + VERDURA
E SARAI ... UNA POTENZA DELLA NATURA!!!**



**FAI IL PIENO CON I 5 COLORI DELLA VITA ...
IL GIALLO, IL VIOLA, IL ROSSO, IL VERDE E IL BIANCO !!!**



METTI IL TIMER ALLA TELEVISIONE ...



**MUOVITI ... MUOVITI ... NON C'È BISOGNO DI ESSERE
UN'ATLETA PER FARE UN PO' DI MOTO!!!**



**MANGIA SANO, MANGIAMI DI MENO ...
SNACK, DOLCI, CAMELLE, SALAME, PATATINE FRITTE ...**



**PERFETTA È LA MERENDA CON LA FRUTTA:
VELOCE ... DIVERTENTE ... GUSTOSA E NUTRIENTE.**





**PIANO CON I FUORI PASTO ...
NON MANGIUCCHIARE SEMPRE !!!**



**DIVERTITI IN CUCINA CON LA MAMMA ...
PROVA A FARE IL BABY CHEF!!!**



**MANGIARE È UN MOMENTO DI GIOIA,
CONDIVIDILO CON LA FAMIGLIA E GLI AMICI.**



**NON CI SONO "BUONI" O "CATTIVI" ALIMENTI ...
MA È VERO CHE CI SONO BUONE E CATTIVE ABITUDINI.**



la PIRAMIDE degli ALIMENTI

DOLCI
BEVANDE ZUCCHERATE
GRASSI ANIMALI
CARNI GRASSE
SALUMI E SALE



LATTE,
YOGURT E
FORMAGGI



OLIO
E
FRUTTA
SECCA OLEOSA

CARNE,
PESCE, UOVA
E LEGUMI



FRUTTA E VERDURA
FRESCA E DI STAGIONE

CEREALI INTEGRALI
E TUBERI
[PANE, PASTA, RISO, FARRO, ORZO,
MAIS, AVENA E PATATE]



La piramide alimentare illustrata rappresenta la dieta mediterranea e ti dà consigli su un'alimentazione sana e corretta. Gli alimenti alla base della piramide sono quelli fondamentali per la nostra dieta ed il cui apporto giornaliero non deve mai mancare (pane, pasta, riso e cereali); al secondo scalino ci sono frutta e verdura, man mano che saliamo la piramide diventa più stretta ed è necessario limitare gradualmente gli alimenti. Al terzo scalino troviamo carne, uova, pesce, legumi e poi latte, formaggi e yogurt. Al vertice, in uno spazio stretto ci sono i grassi, i condimenti e i dolci il cui consumo dovrebbe essere davvero ristretto, specialmente nelle quantità.



DA FARE SEMPRE
ATTIVITÀ FISICA
E BERE ACQUA
IN ABBONDANZA



Carissimi genitori,



lo scopo di questa pubblicazione è un modo spiritoso per comunicare ai nostri bimbi alcuni messaggi importanti per la loro crescita e per uno stile di vita salutare.

Cosa mangiare e cosa no.

Come nutrirsi nel modo corretto.

Quali alimenti possono essere somministrati senza remore e quali, invece, richiedono un particolare controllo.

Sono tutti problemi che ci attanagliano quotidianamente e che ci condizionano nelle scelte alimentari.

C'è dunque maggiore attenzione, e anche una richiesta di nuova qualità, sicurezza e informazione alimentare.

Questo è lo scenario, la mappa, su cui a nostro parere, proiettare le attività di prevenzione dell'obesità e individuare le parole chiave dell'educazione alimentare.



LA BUONA ALIMENTAZIONE

le regole d'oro per un'alimentazione sana e corretta

Un simpatico opuscolo, per ricordare delle semplici regole per un sano e corretto modo di vivere. Trasmettendo questi valori, i bambini si abitueranno a seguire uno stile, utile per il loro futuro di adulti.

ideazione, fumetti e progetto grafico:
fabiorescini - comunicazione

consulenza:
Gal Valle Umbra e Sibillini

Tutti i diritti di copyright sono riservati e sono riservati ©
ed alla Associazione Gal Valle Umbra e Sibillini.
Nessuna parte di questo opuscolo può essere riprodotta o
trasmissa con qualsiasi mezzo elettronico, video o
meccanico senza permesso scritto e dalla direzione di fabiorescini
ed alla Associazione Gal Valle Umbra e Sibillini.



GAL
VALLE UMBRA E SIBILLINI



LEADER
PLUS



COMUNITÀ
EUROPEA

Pubblicazione realizzata
con il Contributo della
Comunità Europea
Programma Leader -



REPUBBLICA
ITALIANA



REGIONE
UMBRA

stampato su carta riciclata
2007

allegato al Periodico bimestrale Notizie Leader anno X n° 6