

# I SUPER POTERI DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE



Con la frutta e la verdura ogni giorno è un'avventura



Latte, yogurt e formaggio ossa forti è un gran vantaggio!



Carne, pesce e fresche uova diventa grande chi le prova

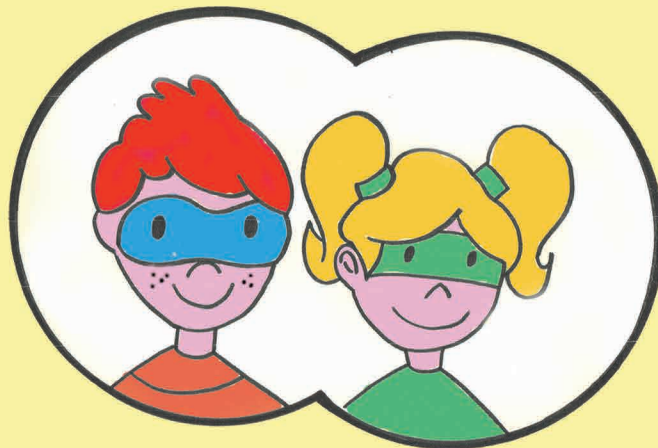


Pasta, pane e cereali più energia sui pedali



Assaggia tutto in allegria mischia sapori con fantasia

E con il mantello voli via!!!



Ciao!

Noi siamo Gaia e Max,  
due bambini come te.

Ma, se qualcuno è in pericolo,  
ci trasformiamo in

**ULTRA GIRL e MAXIMUS!**

Forti, agili, veloci e intelligenti.

Qual è il segreto  
dei nostri superpoteri?  
Scopriilo insieme a noi  
giocando a sperimentare  
la Formula Segreta  
della Sana Alimentazione

## Sono Super Mangio Sano



Supereroi si diventa grazie a una sana e corretta alimentazione.  
Perchè tutti noi....  
siamo ciò che mangiamo!!

Frutta e verdura contengono sostanze vitali per la nostra salute, pur avendo pochissime calorie e molta acqua per la corretta idratazione del nostro organismo.

Sarebbe bene consumarne 5 porzioni al giorno, tra frutta e verdura, possibilmente di 5 colori e rispettando la stagionalità.

Vediamo quali sono:

## Rosso



Con il ROSSO, ho uno SCUDO contro le MALATTIE



**Aranzia rossa, barbabietola, ciliegia, fragola, pomodoro.**

Contengono molta vitamina C che contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario, alla normale funzione delle ossa e a favorire l'assorbimento del ferro presente negli altri alimenti.

## Giallo-Arancio



Con il GIALLO e l'ARANCIONE, la SUPERVISTA è garantita!!



**Aranzia, carota, clementina, limone, melone, nespola, peperone, pesca, zucca**

Contengono beta-carotene che il nostro

organismo trasforma in vitamina A, fondamentale per la capacità visiva, il sistema immunitario e per la salute della pelle.

## Verde



Col VERDE, sono FORTE e non mi STANCO

**Asparagi, basilico, broccolo, carciofo, cavolo, insalata, kiwi, spinaci, zuccina**

Ricchi in magnesio e acido folico (soprattutto negli ortaggi a foglia) che contribuiscono alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, al normale funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare.

## Blu-Viola



Con il BLU CORRO VELOCE... e nessuno mi RAGGIUNGE!

**Frutti di bosco, melanzana, prugna, uva, radicchio**

Contengono sia la preziosa vitamina C, ma anche beta carotene e potassio che contribuisce al mantenimento di una normale pressione sanguigna.

## Bianco



Con il BIANCO, un pieno di ENERGIE e il nostro corpo è SEMPRE IN SALUTE

**Cavolfiore, cipolla, finocchio, mela, pera, sedano, frutta secca oleosa**

Il potassio qui fa la parte del leone, sono inoltre prodotti ricchi in fibra, fondamentale per la salute dell'intestino e un valido aiuto per mantenere livelli normali di colesterolo nel sangue.

È ormai noto quanto una corretta alimentazione da bambini possa influenzare la salute da adulti (il 26,5% dei bambini di 8-9 anni nella nostra provincia presenta un eccesso di peso), pertanto è importantissimo che in un'età così delicata, dove il bambino imita e impara, la famiglia adotti stili di vita e abitudini alimentari adeguate.

All'atto del "nutrire" si associa quello del "mangiare", cioè quella componente psicologica - sociale che include il piacere di mangiare e di condividere un pasto.

Ecco perché anche il pasto a mensa riveste un importante ruolo educativo (infatti i menù scolastici sono controllati dall'ASL).

Il progetto prevede incontri con gli insegnanti, con i genitori e con i bambini.

È strutturato quindi a tutto tondo e prevede il coinvolgimento di più parti (Comune, Il Bianconiglio di ASM Costruire Insieme, Dietista).