



**GIOCO E
IMPARO**

Mangia bene, muoviti meglio!



Il nostro corpo è come una macchina speciale: ha bisogno del carburante giusto per funzionare al meglio. E qual è il suo carburante?

Il cibo sano!

Ogni giorno, quando ci svegliamo, iniziamo a consumare energia: per vestirci, andare a scuola, giocare, correre e pensare. Se vogliamo sentirci forti e pieni di energia, dobbiamo mangiare bene e fare un po' di attività fisica. Mangiare in modo sano non significa rinunciare al gusto, ma scegliere alimenti che fanno bene: frutta, verdura, pane, pasta, legumi, carne, pesce, latte e formaggi. Tutti questi cibi ci aiutano in modi diversi: alcuni ci danno energia, altri fanno crescere i muscoli, altri ancora proteggono il nostro corpo.

Anche lo sport è un grande alleato della salute!

Fare movimento ogni giorno, anche solo una corsa al parco, una pedalata in bici o un gioco all'aria aperta, aiuta il cuore, rafforza i muscoli e ci rende più felici. Lo sport è anche un modo per divertirsi con gli amici, imparare a collaborare e sentirsi parte di una squadra.

Attenzione: per fare sport, il nostro corpo ha bisogno di essere ben nutrito

Se saltiamo la colazione o mangiamo solo dolci, potremmo sentirci deboli o stanchi. È importante fare pasti completi e bere tanta acqua, soprattutto dopo aver sudato.

Quindi ricorda: per vivere bene, crescere forti e sorridere ogni giorno, serve una semplice ricetta...

Cibo sano + movimento = energia, salute e felicità!

Quale di questi è un pasto sano per merenda dopo lo sport?

- A. Una mela e uno yogurt
- B. Patatine fritte e bibita gassata
- C. Solo una caramella

1



Perché è importante mangiare bene prima di fare sport?

- A. Per non avere fame durante l'allenamento
- B. Per avere energia e sentirsi in forma
- C. Per poter correre più piano

2



Perché è utile fare sport ogni giorno?

- A. Per stancarsi
- B. Per passare il tempo
- C. Per stare bene, divertirsi e avere muscoli forti

3

Risposte:

1. A 2. B 3. C