

# STARE BENE PER IMPARARE MEGLIO

LA NOSTRA SCUOLA.  
ADERISCE  
ALLA RETE DI  
SCUOLE  
CHE PROMUOVONO  
SALUTE

## COSA SIGNIFICA FARE UNA MERENDA SANA?

Privilegiare frutta e verdura, ricche di vitamine e sali minerali. Mangiare alimenti artigianali, genuini con pochi e semplici ingredienti, senza conservanti, coloranti e aromi artificiali, a basso contenuto di sale.

## PROPOSTA

Almeno ogni lunedì ci impegniamo a consumare una merenda sana e genuina



## ALCUNI ESEMPI DI CIBI SANI

frutta fresca o secca, verdure, torte fatte in casa, yogurt,...



## COSE DA FARE ✓

- Fare sempre colazione
- Non saltare la merenda e variare gli alimenti
- Bere tanta acqua

## CONSIGLI PER VIVERE MEGLIO

- Fare almeno 30 minuti al giorno di attività fisica
- Dormire le giuste ore perché il sonno è la "pulizia" del cervello (vengono eliminate le sostanze tossiche e nocive accumulate durante la veglia)

## COSE DA EVITARE

- porzioni troppo abbondanti o, al contrario, insufficienti
- bevande gassate zuccherate
- merendine confezionate, patatine fritte e altro cibo "spazzatura" (calorie vuote):

**QUESTI ALIMENTI DOVREBBERO ESSERE UN'ECCEZIONE, NON LA REGOLA!!**

BENATI MARIE CLAIRE,  
GINJIU ANDREEA NICOLETA,  
HAIRECHE AKRAM