



h The Human Safety Net

ORA DI FUTURO



h The Human Safety Net

# BENESSERE & SALUTE



# EQUILIBRIO



**IGIENE E AMBIENTE**

# EQUILIBRIO

- **CON SE STESSI**
- **CON GLI ALTRI**
- **CON L'AMBIENTE**



**IL BENESSERE INIZIA DALLA TAVOLA**

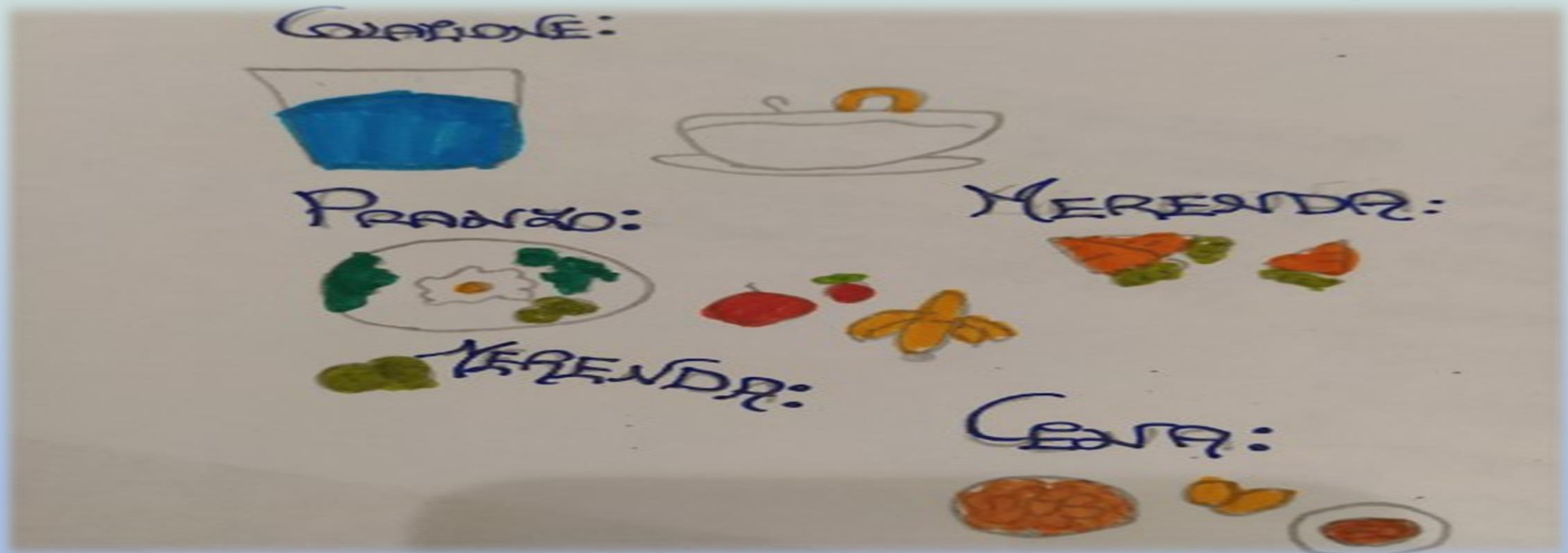


IN TAVOLA



CINQUE PASTI AL GIORNO

# IN TAVOLA



CINQUE PASTI AL GIORNO

# IN TAVOLA

## Il mio menù



COLAZIONE UN BICCHIERE DI LATTE E CEREALI

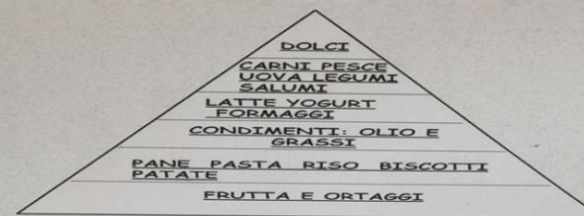
MERENDA DELLA MATTINA YOGURT

PRANZO PASTA AL SUGO DI POMODORO,  
POLPETTE, INSALATA E KIWI.

MERENDA DEL POMERIGGIO BANANA E UN DO' DI BISCOTTI

CENA RISO CON GAMBERI, ZUCCHINE UN PEZZETTO  
DI FINOCCHIO E PERA.

## Il mio menù



COLAZIONE YOGURT CON FRUTTA FRESCA E CEREALI  
E UNA SPREMITA D'ARANCIA

MERENDA DELLA MATTINA UNA BANANA

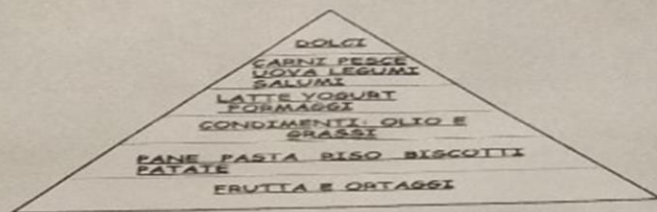
PRANZO PASTA AL POMODORO E PARMIGIANO  
E PETTO DI POLLO ALLA GRIGLIA CON  
CAROTE E INSALATA E UNA MELA

MERENDA DEL POMERIGGIO PANE BURRO E MARMELLATA

CENA MINESTRONE DI LEGUMI CON MOZZARELLA  
E BRIE ESPINACI LESSATI, UNA PERA

# IN TAVOLA

## Il mio menù



COLAZIONE

MANGIO DOLCI E IL LATTE



MERENDA  
DELLA MATTINA

YOGURT



PRANZO

PANE MISTO E FORMAGGIO POI  
LA CARNE, POMODORI E FRUTTA VARI



MERENDA  
DEL POMERIGGIO

YOGURT

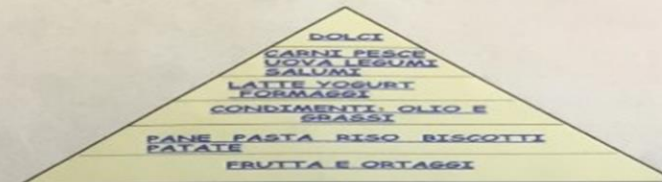


CENA

PIZZA PANE UOVA L'OLIO



## Il mio menù



COLAZIONE

LATTE, CEREALI

MERENDA  
DELLA MATTINA

TORTA PROSCIUTTO COTTO E SOTTILETTA

PRANZO

SPAGHETTI AL POMODORO, FRIATTA

MERENDA  
DEL POMERIGGIO

PANINO E NUVELLA

CENA

MINISTRACON FORMAGGIO,  
BISTECA E INSALATA



# IN TAVOLA

## Il mio menù



COLAZIONE

MANGIO I DOLCI E IL LATTE

MERENDA  
DELLA MATTINA

YOGURT

PRANZO

PANE MIELE E FORMAGGIO POI  
LA CARNE, POMODORI E FRUTTA VARIATA

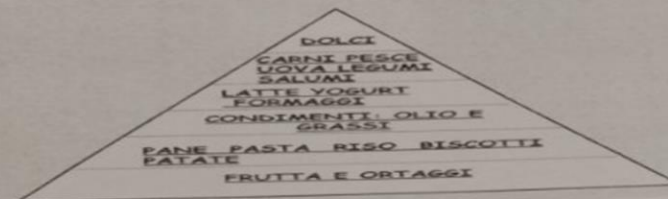
MERENDA  
DEL POMERIGGIO

YOGURT

CENA

PIZZA PANE LOW L'OLIO

## Il mio menù



COLAZIONE

BISCOTTI E LATTE CASSO.

MERENDA  
DELLA MATTINA

PAROFE.

PRANZO

UOVO FRIPPO, FINOCCHI, BROCCOLI  
E SPINACI. MELA, FRAGOLE E  
BANANA.

MERENDA  
DEL POMERIGGIO

FINOCCHI.

CENA

SOLOLA AD OLIO, PATATE E  
ZUCCHINE

# IN TAVOLA

## Il mio menù



COLAZIONE LATTE, CEREALI E UNA FRUTTA

MERENDA DELLA MATTINA UNA MELA E 5 MANDORLE

PRANZO RISOTTO CON GLI ASPARAGI, PETTO DI POLLO CON RUCOLA E GRANA E ZUCCHINE GRIGLIATE

MERENDA DEL POMERIGGIO YOGURT BIANCO CON UN CUCCHIAINO DI MIELLE

CENA ORATA AL SALE PATATE AROSTO INSALATA MISTA CON CITRIOLIE PORRODORI

## Il mio menù



COLAZIONE TÈ E PANE CON FORMAGGIO SPANABILE

MERENDA DELLA MATTINA CREAKER O MERENDINE

PRANZO PASTA AL RAGU', INSALATA, CARNE

MERENDA DEL POMERIGGIO FRUTTA (BANANA, MELA, PERA)

CENA MINESTRA, CEREALI CON LATTE.

# IN TAVOLA

## Mangio bene Cresco sano

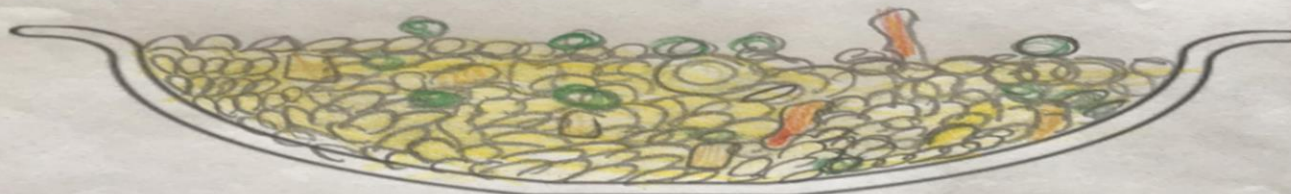
- PER:  COLAZIONE  
 PRANZO  
 MERENDA  
 CENA

LA MIA PROPOSTA PER MANGIARE E CRESCERE IN SALUTE <sup>CON IL</sup> RISO ALL'ORIENTALE

### INGREDIENTI:

RISO BASTIATI, PETTO DI POLLO, PISELLI, PEPERONI, CIPOLLA,  
ZUCCHINE, PORRO, SASSO DI SOGLIA, OLIO DI OLIVA, UN PIZZICO DI  
SALE

### Disegno:



### PREPARAZIONE:

IN UNA PADDELLA METTERE A CUOCERE CON UN FICO D'IOCCO  
CIPOLLA PORRO E TUTTE LE VERDURE. AGGIUNGERE SASSO DI SOIA  
POI CUOCERE IL RISO BASTIATI E AGGIUNGERE ANCHE VERDURE  
INFINE AGGIUNGERE IL POLLO DOPO AVERLO COTTO CON  
SALE E SASSO DI SOIA

### È SALUTARE PERCHÉ'

CI SONO TUTTE LE ANCHE PERCHÉ' È UN PIATTO COMPLETO  
E ANCHE PERCHÉ' CI SONO POCCHI GRASSI

# IN TAVOLA

## Mangio bene Cresco sano

- PER  COLAZIONE  
 PRANZO  
 MERENDA  
 CENA

LA MIA PROPOSTA PER MANGIARE E CRESCERE IN SALUTE POMODORO  
RIPIENO

### INGREDIENTI:

POMODORO DA VESUVIATA, PANE, CIPOLLA,  
PREZZEMOLO, OVO, SAGE.

### Disegno:



### PREPARAZIONE:

SI TOGLIE LA PEPERA DAL POMODORO. SI MESCOLA  
LO SCALDABILI PANE, PREZZEMOLO E CIPOLLA  
TRITATI, OVO E SAGE. SI METTE A MESSARE  
UNA POMODORO E SI SISTEMA SUI FORNO IN  
UNA PEGIA A 100°. DOPO UNA VESUVIATA  
SI SERVE LA PIATTO E' PRONTO.

### E' SALUTARE PERCHE'

E' VERDURA FRESCA CON ORTAGGI E ERBE  
AROMATICHE, INFINE CEREALI.

# IN TAVOLA

## Mangio bene Cresco sano

- PER:  COLAZIONE  
 PRANZO  
 MERENDA  
 CENA

LA MIA PROPOSTA PER MANGIARE E CRESCERE IN SALUTE LA PASTA

### INGREDIENTI:

PASTA, SALE, POMODORO, OLIO, CIPOLLA, CAROTA,  
FORMAGGIO

### Disegno:



### PREPARAZIONE:

SI INIZIA A PREPARARE IL SUGO CON I VARI ORTAGGI.  
APPENA È PRONTO IL SUGO SI LASCIA ROLLIRE L'ACQUA IN  
UN RECIPIENTE E CUCINAVAMENTE SI METTE LA PASTA.  
QUANDO COTTA SI METTE NEI PIATTI E SI CONDICE  
CON IL SUGO E IL FORMAGGIO

### È SALUTARE PERCHÉ?

IN BASE ALLA PIRAMIDE LA PASTA SI TROVA AL  
SECONDO POSTO IN BASSO

# IN TAVOLA

*Oranghina*

## Mangio bene Cresco sano

- PER:  COLAZIONE  
 PRANZO  
 MERENDA  
 CENA

LA MIA PROPOSTA PER MANGIARE E CRESCERE IN SALUTE RISO CON POLLO E VERDURE

### INGREDIENTI:

PETTO DI POLLO A STRISCE, RISO BIANCO, VERDURE (ZUCCHINE, CAROTE, CAVOLFIORE, PISELLI, PEPERONE GIALLO, SPINACIE (O MODORO) OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E SALE

### Disegno:



### PREPARAZIONE:

LESSARE IL RISO CON POCO SALE, BOLLIRE LE VERDURE E SALTARLE IN PADELLA CON POCO OLIO, E METTERE UN PIZZICO DI SALE. CUOCERE LE STRISCE DI POLLO SU UNA GRIGLIA. QUANDO TUTTO È PRONTO METTERE NEL PIATTO E CONDIRE CON UN CUCCHIAIO DI OLIO. A PIACERE METTERE UN CUCCHIAINO DI PARMIGIANO SU SUL RISO  
E SALUTARE PERCHÉ

IL RISO CONTIENE CARBOIDRATI CHE FORNISCONO ENERGIA, LE VERDURE HANNO VITAMINA A, B, C CHE PROTEGGONO L'ORGANISMO, LA CARNE HA VITAMINA B, E' UNA PROTEINA. L'OLIO HA VITAMINA E CHE NON INVECCHIA LE CELLULE.  
IL PARMIGIANO CONTIENE CALCIO

# IN TAVOLA

## Mangio bene Cresco sano

- PER:  COLAZIONE  
 PRANZO  
 MERENDA  
 CENA

LA MIA PROPOSTA PER MANGIARE E CRESCERE IN SALUTE È LA TORTILIA

**INGREDIENTI:**  
5 PATATE, 5 UOVA, 1 CIPOLLA, OLIO EXTRA-  
VERGINE DI OLIVA, SALE, PROSCIUTTO  
COTTO E FORMAGGIO.

**Disegno**



**PREPARAZIONE:**

PELARE E TAGLIARE LA CIPOLLA E LE  
PATATE. Cuocerle in una padella con c'olio  
DOPO CIRCA 20 MIN SCOLARLE POI POMPARE  
LE UOVA, AGGIUNGERE SALE E MESCOLARE TUTTO.  
Cuocerla l'impasto in padella. Poi tagliarla  
a metà e farcirarla con prosciutto cotto e  
FORMAGGIO

E SALUTARE PERCHÈ

HA PROSCIODE SULL'UOVO SUL FORMAGGIO SUL  
PROSCIUTTO E SULLA CIPOLLA.



# Mangio bene Cresco sano

- PER:  COLAZIONE  
 PRANZO  
 MERENDA  
 CENA

BENNY

LA MIA PROPOSTA PER MANGIARE E CRESCERE IN SALUTE SENTA AL FARMACIA SPINACI

## Ingredienti:

4/5 SPINACI FRESCHI (PER UNA PORTIONE ADULTA)  
SPINACI CRUDI SALE OLIO EXTRAVERGINE D  
QUALI PEPE ROSSO LIMONI ALZ

## Disegno:



## PREPARAZIONE:

TOGLIERE LE LISCHE DALLE ORTIE, LAVARE  
E ALCANTARE CON SALE PER 10/15 MIN. SE NON  
E' INFORMARE PER 10/15 MIN. SE NON  
BEN LORO BILN FONALIA IN TANTO METTE  
A DRETTA L'ACQUA PER GLI SPINACI SUIFATELI  
IN PENOLA AORTIATE VN 20' NE S'AVITE CON P

## E SALUTARE PERCHE'

SI SONO PROPRIO FRESCHE E SANI  
QUANTO ALI VITAMINE E CIAME SPINALI



# IN TAVOLA

## Mangio bene Cresco sano

PER:  COLAZIONE

PRANZO

MERENDA

CENA

LA MIA PROPOSTA PER MANGIARE E CRESCERE IN SALUTE: LATTE E CEREALI

INGREDIENTI:

LATTE, CEREALI

Disegnare:



PREPARAZIONE:

METTERE IL LATTE IN UNA PENTOLA A SCALDARE, POI  
VERSARE IN UNA TAZZA E VERSARE DENTRO  
I CEREALI. PRENDERE UN CUCCHIAIO E MANGIARLI  
TUTTI.

È SALUTARE PERCHÉ

PERCHÉ IL LATTE INSIEME AI SUOI DERIVATI  
HA UN PREZIOSO VALORE NUTRITIVO  
DATO CHE HA UNA ALTA QUANTITÀ DI CALCIO, E  
CHE SERVE A RAFFORZARE LE NOSTRE OSSI.

# IN TAVOLA

## Mangio bene Cresco sano

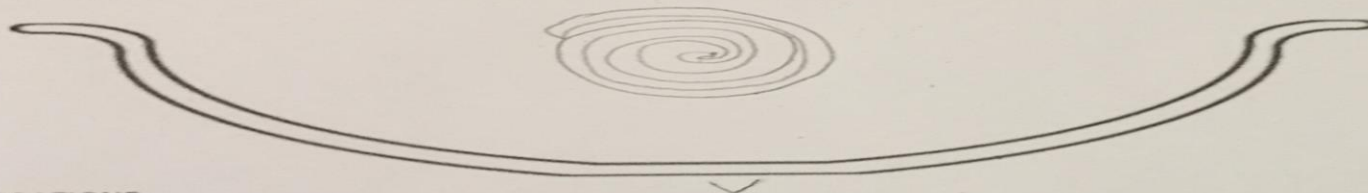
- PER:  COLAZIONE  
 PRANZO  
 MERENDA  
 CENA

LA MIA PROPOSTA PER MANGIARE E CRESCERE IN SALUTE E' LA PITA

### INGREDIENTI:

PASTA SECCIA, RIPIENA CON UOLOTTO E  
FORTIAGGIO FETA

### Disegna:



### PREPARAZIONE:

SI FA UN PASTO CON ACQUA FARINA SACCE E OLIO  
SI STESSE CON IL MATARELLO POI SI RAGOLANO IL  
UOLOTTO TRITATO CON LA FETA SERVICIOLATA  
E SI FA A ROTOLO

### È SALUTARE PERCHÉ

PERCHÉ HA CARBOIDRATI PROTEINE E VITAMINE

# IN TAVOLA

## Mangio bene Cresco sano

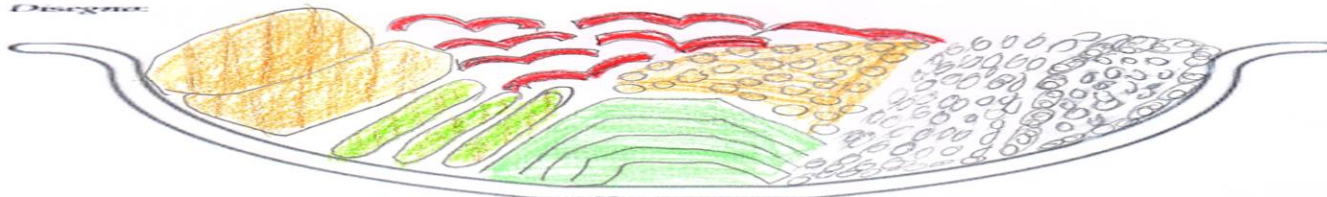
- PER:  COLAZIONE  
 PRANZO  
 MERENDA  
 CENA

LA MIA PROPOSTA PER MANGIARE E CRESCERE IN SALUTE RISO ARCOBALEA

### INGREDIENTI:

RISO BASMATI, CECI, PETTO DI POLLO, AVOCADO,  
PEPERONI ROSSI E ZUCCHIERE SELE,  
OLIO

### Disegno:



### PREPARAZIONE:

GRIGLIARE LE ZUCCHIERE E I PEPERONI  
TAGLIARE A FETTIE META AVOCADO GRIGLIARE  
IL PETTO DI POLLO LESSARE I CECI  
CUOCERE IL RISO METTERE NEL  
PIATTO FORTANDO UN ARCOBALENO DI  
COLORI - AGGIUNGERE UN PIZZICO DI SALE E UN FILO  
D'OLIO  
E SALUTARE PERCHE'

CI SONO TUTTI I NUTRIENTI: CARBOIDRATI,  
PROTEINE, VITAMINE, SALI MINERALI, FIBRE.

# IN TAVOLA

## Mangio bene Cresco sano

- PER:  COLAZIONE  
 PRANZO  
 MERENDA  
 CENA

LA MIA PROPOSTA PER MANGIARE E CRESCERE IN SALUTE \_\_\_\_\_ INSALATA

### INGREDIENTI:

POMODORI, CETRIOLI, INSALATA, SALE, OIL,  
TONNO E FETTE BISCOTTATE.

### Disegno:



### PREPARAZIONE:

TAGLIAMO TUTTO METTIAMO L'OLIO E UN PO' DI  
SALE POI METTIAMO TONNO E UN PO' DI  
FETTE BISCOTTATE TAGLIATE

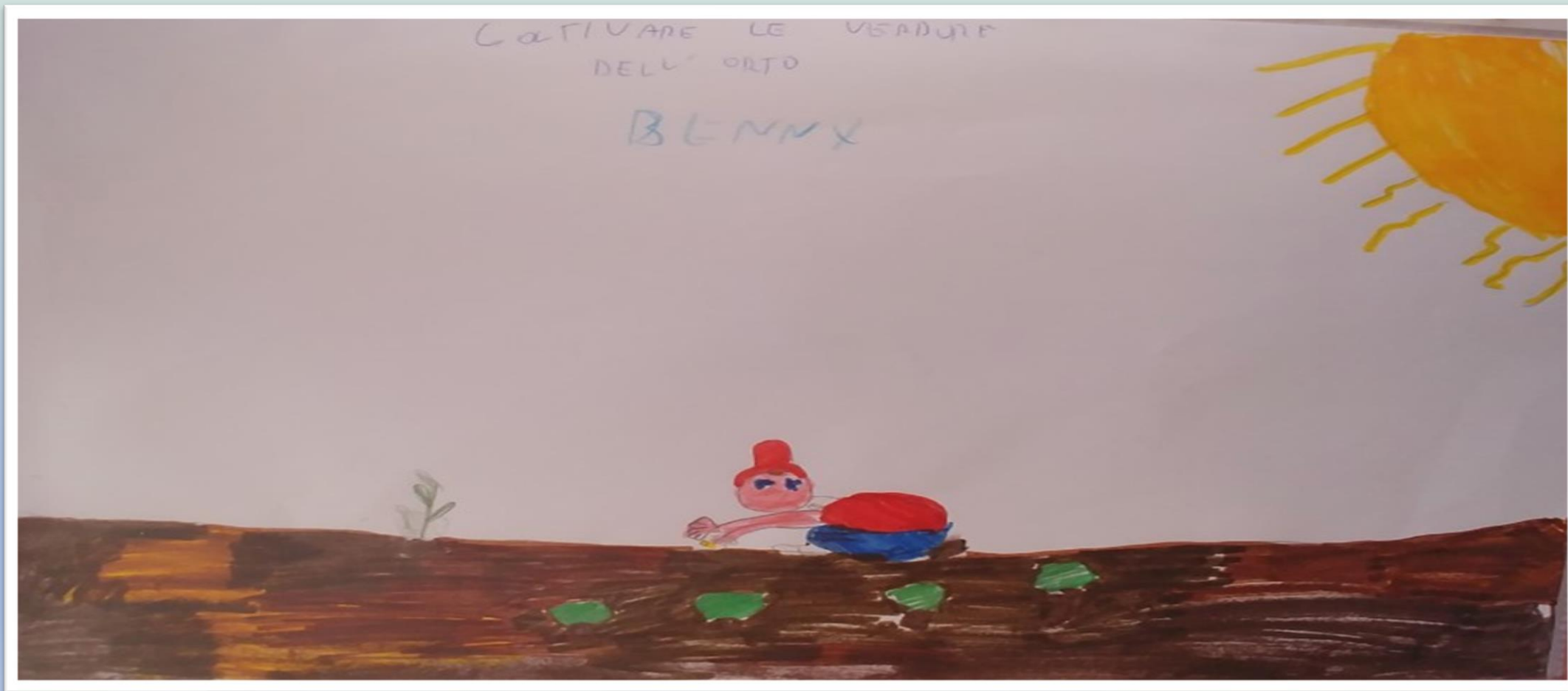
### È SALUTARE PERCHÉ'

CI SONO DALLE VERDURE E PESCE E CROSTACEI

# SPORT & SALUTE

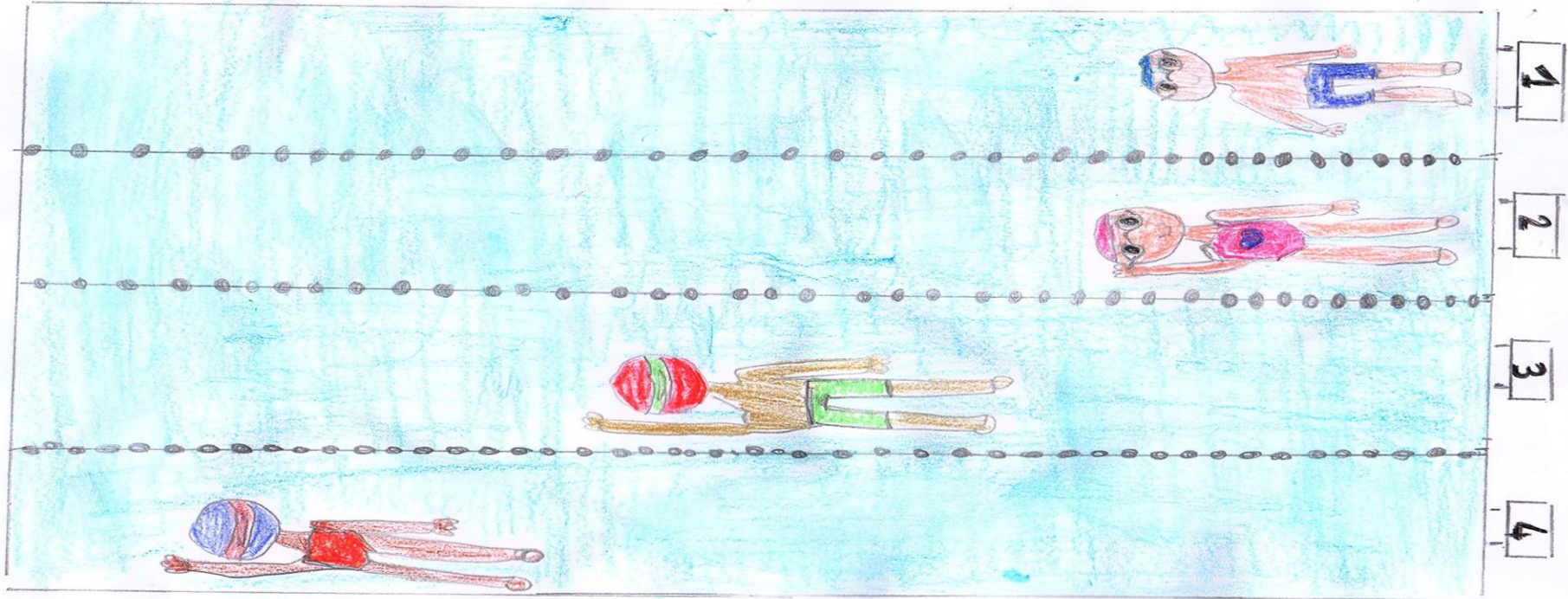


# MOVIMENTO

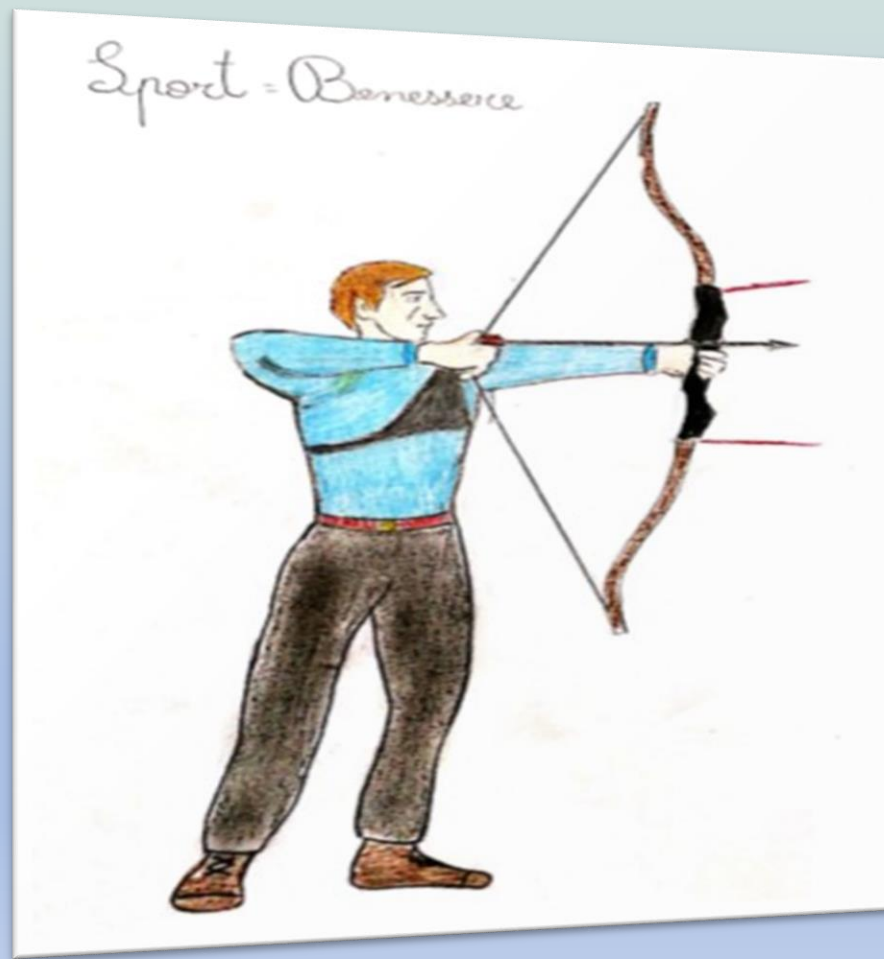


# MOVIMENTO

SPORT = SALUTE



# MOVIMENTO





# IGIENE & SALUTE



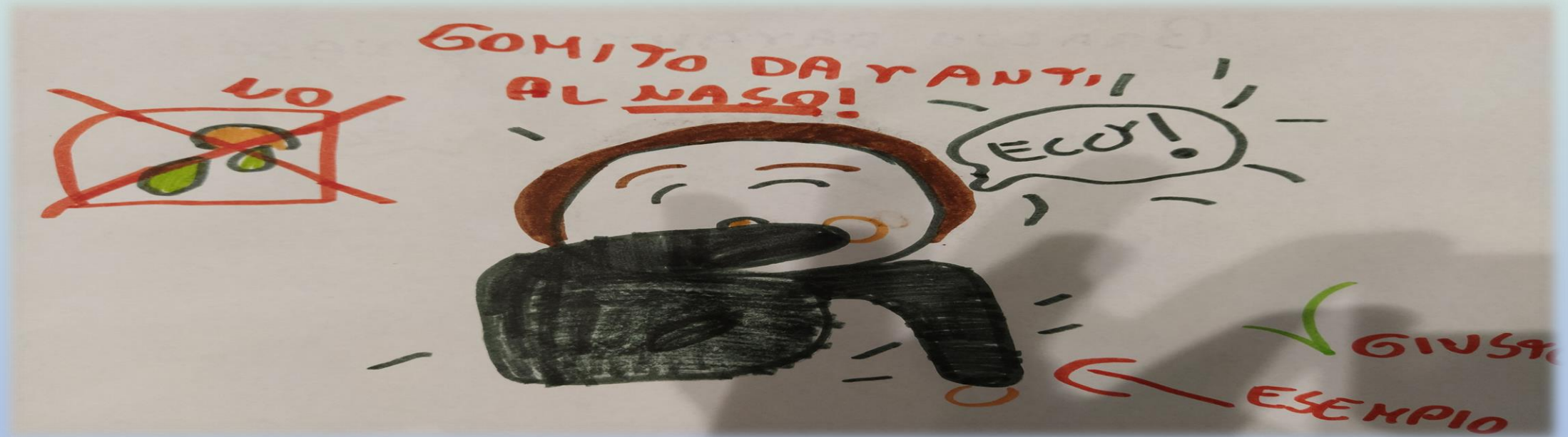


**IGIENE**



**RICORDA DI LAVARA SEMPRE LE MANI  
QUANDO RIENTRI A CASA**

# IGIENE



QUANDO STARNUTISCI METTI LA MANO  
AVANTI LA BOCCA



**RISPETTO LE REGOLE E RESTO A CASA**

# REGOLE

IO IMMAGINO IL FUTURO: LE REGOLE:

1 NON SPRECCARE IL CIBO



2 TENERSI IN FORMA

3 STARE ALL' ARIA APERTA

4 NON CONTAGIARE LE PERSONE



CONSIGLIO:

FAR LAVORARE MENO I GENITORI PER POTER  
TRASCORRERE PIU' TEMPO CON I PROPRI FIGLI E DARE UN

LAVORO AI GENITORI CHE NON LAVORANO



# LA SCELTA

**# IO-SCELGO-CONSAPEVOLMENTE**

**# PER-LA-MIA-SALUTE**

**# PER-LA-SALUTE-DEGLI-ALTRI**

**# PER-IL-BENESSERE-FUTURO!!!**



# 3<sup>A</sup> A SCUOLA PRIMARIA G. RODARI PERUGIA

