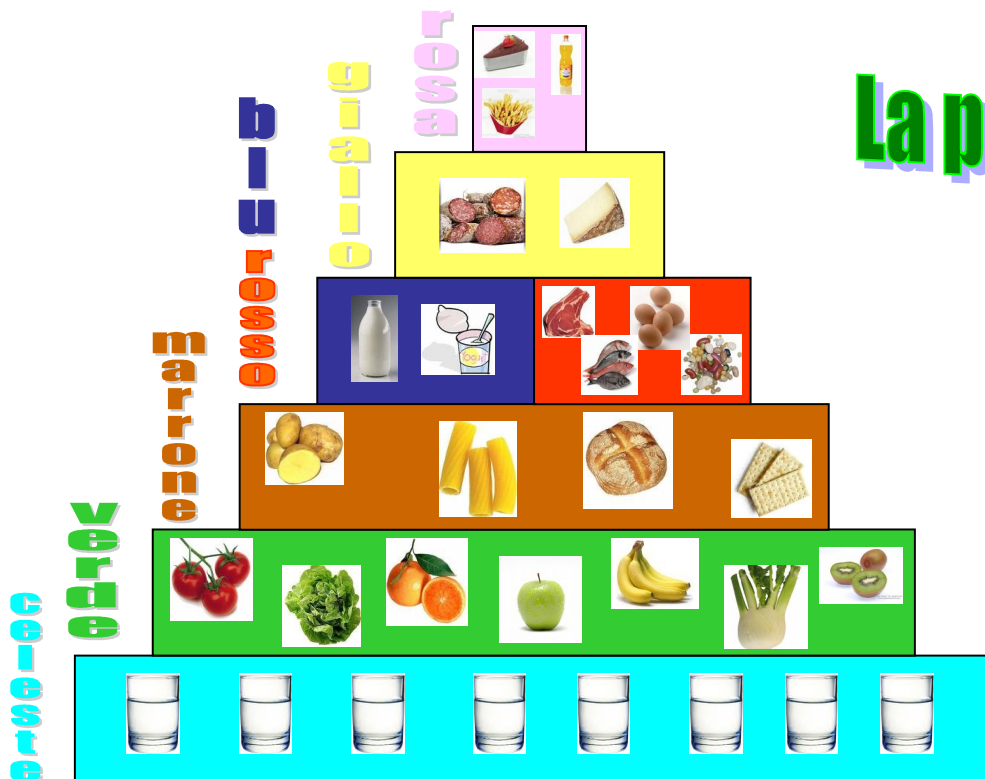


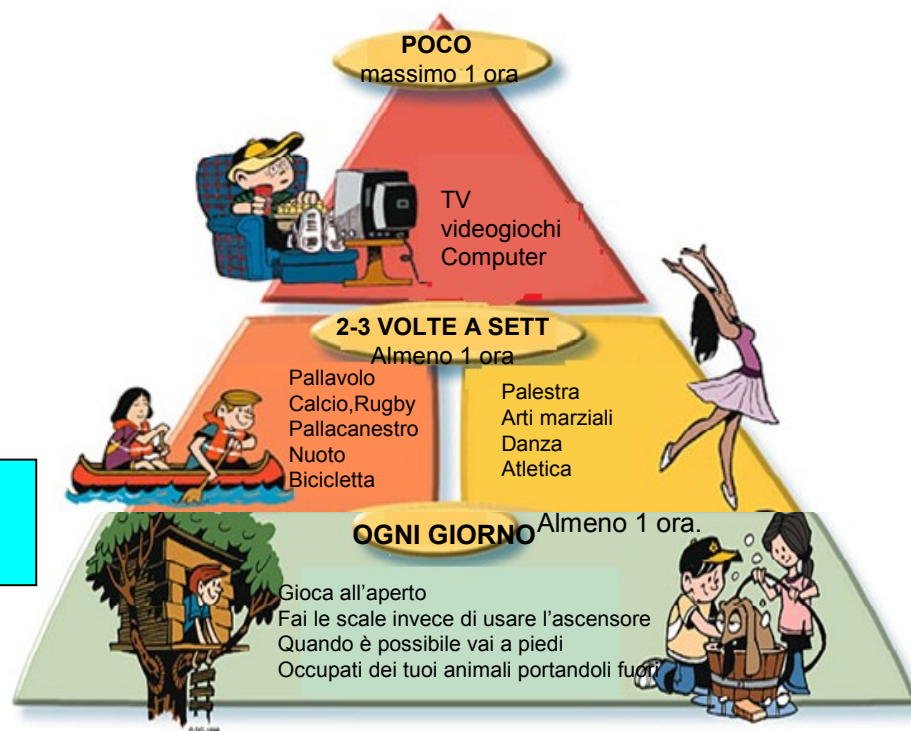
Forza



PER OGNI COLORE...
...UN GRUPPO DI ALIMENTI



La piramide dell'attività fisica

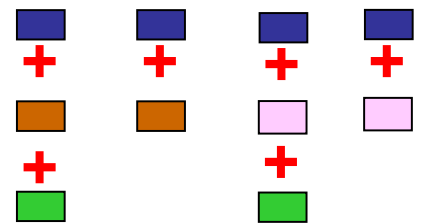




Forza



I GIUSTI COLORI DELLA COLAZIONE



I GIUSTI COLORI PER SPUNTINO O MERENDA



- 1X BLU: latte o yogurt
- 1X MARRONE: pane con 2 cucchiaini di marmellata/ fette biscottate/biscotti/ Cereali/ crackers o grissini
- 1X VERDE: frutta fresca/ spremuta
- 1X ROSA: fetta di torta

Ricordati di mangiare 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura

