

Mangiare sano

In queste lezioni imparerai:

- Cosa significa mangiare sano
- Combinazioni sane, non sane e quelle da mangiare di rado
- Orari ideali dei pasti

Cosa mangi?

Pensa a quello che hai mangiato negli ultimi sette giorni e scrivilo in una tabella. :

	1	2	3	4	5	6	7
Colazione							
Pranzo							
Merenda							
Cena							

- Quali di questi cibi pensi che siano sani? Colorali di verde.
- Quali di questi cibi pensi facciano male? Colorali di rosso.
- In generale pensi di mangiare cose sane e che fanno bene al tuo corpo? Perché?