



QUALI SONO LE REGOLE MIGLIORI PER L'ALIMENTAZIONE ?



Ecco le regole migliori per l'alimentazione di un bambino come te :



1) Mangia soltanto durante i pasti, e soprattutto non mangiare



continuamente caramelle, gomme da masticare , dolciumi , patatine



e altri cibi grassi .



2) Fai una buona colazione al mattino prima di andare a scuola,



3) Mastica molte volte il cibo prima di ingoiarlo .



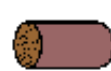
4) Mentre mangi non serve bere molto , ma è molto importante



bere acqua lontano dai pasti . Attenzione l'acqua non deve essere ghiacciata .



5) E' importante mangiare un pò di tutto .



Carne , uova , pesce , formaggio , legumi , pasta , riso



e tante altre cose buone .



6) Mangia molta frutta e verdura .Se ti piacciono le spremute d'arancia



devi berle appena preparate.



7) Ricordati di lavarti bene i denti dopo ogni pasto per eliminare



i residui di cibo che potrebbero fermentare e provocare della carie .



8) Naturalmente la quantità di cibo che devi mangiare dipende



da quanto movimento fai ogni giorno , perchè se sei



un ragazzo che non ama troppo muoversi , non hai necessità di troppe calorie,



mentre se salti, corri, nuoti consumi più energie e puoi così aumentare



la quantità di cibo per pasto .