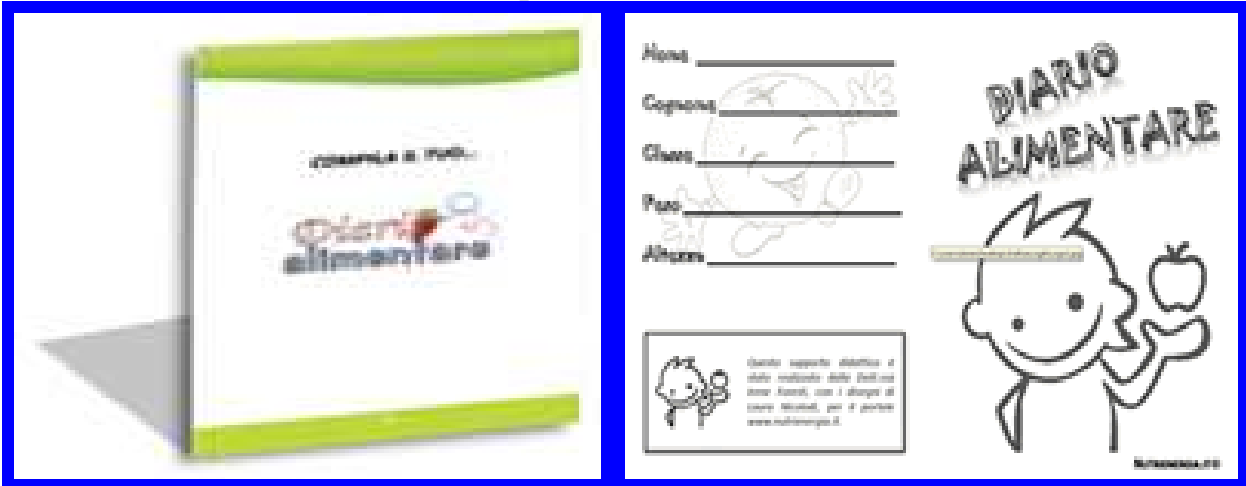


La dietista a scuola

Qualche settimana fa, è venuta nella nostra scuola una dietista che lavora presso ospedale di Gissi e ci ha portato dei diari alimentari, dove abbiamo annotato per una settimana la nostra alimentazione quotidiana.



Ci ha pesato e misurato. Dopo una settimana abbiamo consegnato i diari e il giorno 15 maggio all'auditorium verrà di nuovo a parlare con i nostri genitori, sull'importanza di una alimentazione sana e corretta, per evitare obesità e malattie. Abbiamo riflettuto insieme ed ecco alcune considerazioni.

Riflettiamo sull'importanza dell'alimentazione e delle regole.

Occorre quindi una regolarità di pasti e di regole di comportamento a tavola che aiutino a migliorare il proprio benessere anche nel rapporto con gli altri.

Individuiamo un "decalogo dello stare a tavola"

1. Lavarsi bene le mani prima di mangiare.
2. Stare seduto composto sulla sedia.
3. Non toccare le posate, i tovaglioli, i bicchieri, il cibo degli altri.
4. Usare le posate per mangiare.
5. Mangiare con la bocca chiusa.
6. Pulire la bocca con il tovagliolo.
7. Non giocare con il cibo o altro.
8. Non mangiare in fretta e masticare bene.
9. Mangiare un po' di tutto.
10. Non mangiare fuori pasto.
11. Lavarsi i denti dopo ogni pasto.

Di solito noi non rispettiamo tutti i punti, ma ora abbiamo capito che per stare bene dobbiamo osservarli tutti.



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.