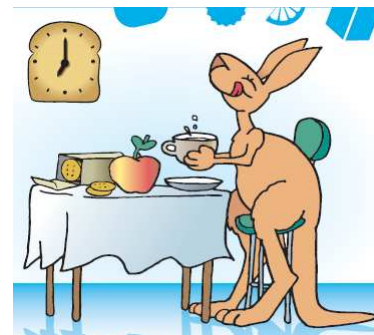


per essere bambini in forma

1 Svegliati per tempo e fai una buona colazione con i tuoi familiari la giornata inizia alla grande !!



2 Se puoi, vai a scuola a piedi o in bici con i nonni o con i tuoi amici...sarà più divertente!

3 A ricreazione prova a fare uno spuntino sano (frutto, yogurt, crackers ecc.), scoprirai di sentirti più leggero!



4 Gioca in cortile con i tuoi compagni e dopo la scuola fai uno sport!

5 Quando hai sete, non bere bibite zuccherate (thé, succhi di frutta ecc.) ma acqua: è la bevanda che disseta di più!

