



Alimentiamo  
il movimento  
e lo sport

Proposta n. 2

Settimana 4 – 10 maggio 2020

## **Una bella giornata inizia da una buona colazione**

**Organizza la giornata alimentare in 5 pasti giornalieri (colazione – spuntino – pranzo - merenda e cena), vari ed equilibrati, preferendo porzioni che non siano abbondanti.**



**Fai sempre una sana prima colazione che, possibilmente, includa latte o yogurt e un prodotto da forno, ed evita di saltare i pasti.**

