

LA BUSSOLA A TAVOLA

storielle, giochi, quiz
per orientarsi a tavola



di
Stefania Pallini e Cristina Cherchi

illustrazioni di Stefania Gioino

Grafica di copertina
Margherita Dalle Vacche

Impaginazione
Punto Pagina di Cristina Vennero, Livorno

Stampa
Media Print, Livorno

Proprietà letteraria riservata
© Copyright 2010 Manidistrega Editrice
Viale Carducci, 86 - Livorno
www.manidistregaeditrice.it

ISBN 978-88-903118-7-1

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge e delle convenzioni internazionali.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con sistemi elettronici, meccanici o di altro tipo, senza l'autorizzazione dell'Editore.

...Ho una fame da lupi!!!

Il lupo, come molti animali selvatici, ha sempre una gran fame e questo è normale perché per vivere nella steppa deve mantenersi forte e grosso, altrimenti non può sopravvivere.

Anche per noi, per crescere bene e in forma, è molto importante mangiare.

Naturalmente, per funzionare bene, il nostro organismo ha bisogno dei cibi giusti.

Il lupo, per esempio, si nutre principalmente di carne perché, per sopravvivere, ha bisogno di avere muscoli forti e scattanti.

Ma prima di parlare di quali sono i cibi giusti per il nostro organismo...

...impariamo a distinguere
la FAME dalla GOLOSITÀ...



È molto importante mangiare quando sentiamo la fame, perché è il giusto segnale che il nostro corpo ha bisogno di energia.

A volte però, può accadere di mangiare non perché abbiamo veramente **FAME** ma perché vediamo qualcosa che ci piace molto oppure perché semplicemente ci pensiamo... e al solo pensiero... ci viene l'acquolina in bocca!

Questa è la **GOLOSITÀ**!

Mangiare solo per **GOLOSITÀ** può essere dannoso, perché potremmo mangiare troppo, fino a stare male. Questo non significa che non possiamo mangiare le cose che ci piacciono, ma è molto importante imparare a distinguere la **FAME** dalla **GOLOSITÀ**.

E come si fa?

È semplicissimo: basta ascoltare cosa ci dice il nostro stomaco e smettere di mangiare quando lo sentiamo pieno al punto giusto e non quando è ormai talmente pieno da farci stare male!



Finito di stampare
nel mese di gennaio 2010
dalla Media Print di Livorno
per conto di Manidistrega Editrice

Pagine divertenti e accattivanti
ricche di illustrazioni colorate
per guidare con allegria e fantasia
i bambini, ed anche i loro genitori,
nel mondo dell'alimentazione



*Stefania Pallini, Medico, specializzata in Endocrinologia, lavora da anni nel campo dietologico e dei disturbi alimentari, a Livorno

*Cristina Cherchi, Pedagogista Clinico, si occupa da molti anni di progetti ludico-educativi, anche nell'ambito dei disturbi alimentari, a Pisa e Livorno

*Stefania Gioino, madre di tre figli, vive nella provincia di Pisa ed ha lavorato per molti anni nel campo della grafica pubblicitaria

€ 12,00


Cuccioli
di Manidistoga Editrice

