



Daresti a un prezioso cavallo da corsa del cibo andato a male? Riempiresti il serbatoio di un'auto da corsa con acqua zuccherata oppure olio usato? Sicuramente no!

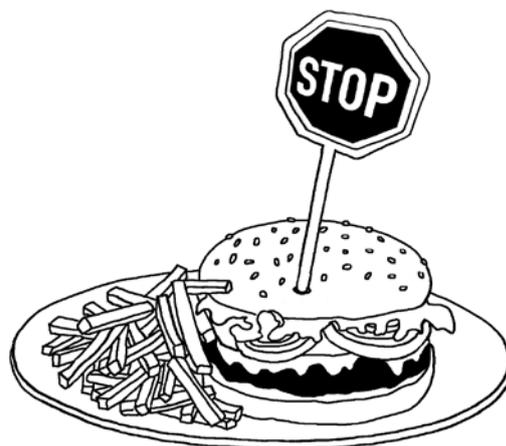
Il tuo corpo merita la stessa attenzione, se non di più. Esso può funzionare bene solo se riceve degli alimenti sani e naturali, solo se il tuo corpo è sano puoi studiare in modo efficace. Per questo i due consigli seguenti sono molto importanti!

### Mangia alimenti sani

#### Consiglio

Mangia ogni giorno almeno due o tre frutti. Sostituisci le bevande zuccherate già pronte con un bicchiere di latte o con una bevanda a basso contenuto calorico. Mangia solo una piccola porzione di quegli alimenti che contengono grassi.

Il tuo cervello è come il motore di un'auto di lusso che raggiunge la sua massima potenza solo con il carburante migliore. Alimenti e bevande troppo zuccherate o contenenti troppi grassi ti rendono fiacco e stanco. Lo stesso vale se mangi troppo. Evita il fast food, gli alimenti grassi, le bevande troppo zuccherate come tè freddo o coca cola e nutriti con alimenti naturali come frutta, verdura e latte!

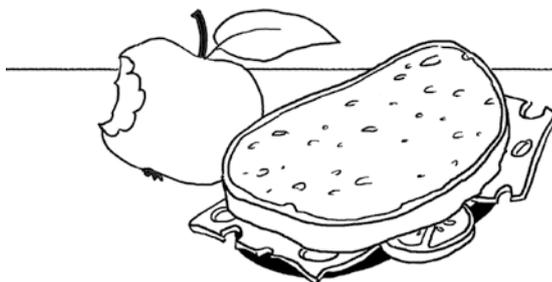


## Non andare mai a scuola senza aver fatto colazione

### Consiglio

Per una settimana intera presta particolare attenzione alla tua colazione, mangia in modo abbondante e solo alimenti sani, integrali e ricchi di vitamine. Lo stesso vale per le bevande. Continua in seguito con questa buona abitudine.

Il momento della giornata in cui devi essere al massimo delle tue forze è la mattina a scuola. Per questo motivo devi rafforzare corpo e cervello con una bella colazione! Prenditi tempo per fare colazione, mangia e bevi alimenti e bevande sane come pane integrale, formaggio, frutta e latte. Per la pausa a scuola portati un panino o un frutto.



## Esercizio 2

Prendi un foglio e scrivi "Cibo sano, una buona colazione" e aggiungi la data di oggi. Poi scrivi "La mia colazione oggi" e aggiungi quello che hai mangiato. Sotto scrivi "Cibo sano oggi" e scrivi cosa hai mangiato di sano durante la giornata. Compila questo foglio ogni giorno per i prossimi 10-14 giorni facendo attenzione a nutrirti in modo sano e a fare sempre colazione la mattina!

Esempio:



### Cibo sano, una buona colazione

4 marzo

La mia colazione oggi:  
1 bicchiere di latte  
Cereali

Cibo sano oggi:

2 mele  
1 banana

5 marzo

La mia colazione oggi:

