



Mangia Giusto, Muoviti con gusto... a casa

Proposta n. 1

Settimana 27 aprile – 1 maggio 2020

Una sana alimentazione inizia dalla programmazione della spesa

Osserva la piramide alimentare e compila, insieme a mamma e papà, il menù settimanale!!!!

Questo vi aiuterà a programmare i pasti assicurando equilibrio e varietà.

Vi sarà utile anche per fare la **lista della spesa** permettendo di limitare gli spostamenti di una sola persona della famiglia 1 volta/settimana.



SCARICA
QUESTI DUE
ALLEGATI !!!



Menù Settimanale

Lunedì	Martedì	Mercoledì
Pranzo	Pranzo	Pranzo
Cena	Cena	Cena
Giovedì	Venerdì	Lista della Spesa
Pranzo	Pranzo	
Cena	Cena	
Sabato	Domenica	
Pranzo	Pranzo	
Cena	Cena	