



REGIONE  
LAZIO

ARSIAL

Agenzia Regionale  
per lo Sviluppo e l'Innovazione  
dell'Agricoltura del Lazio

PRESENTANO:



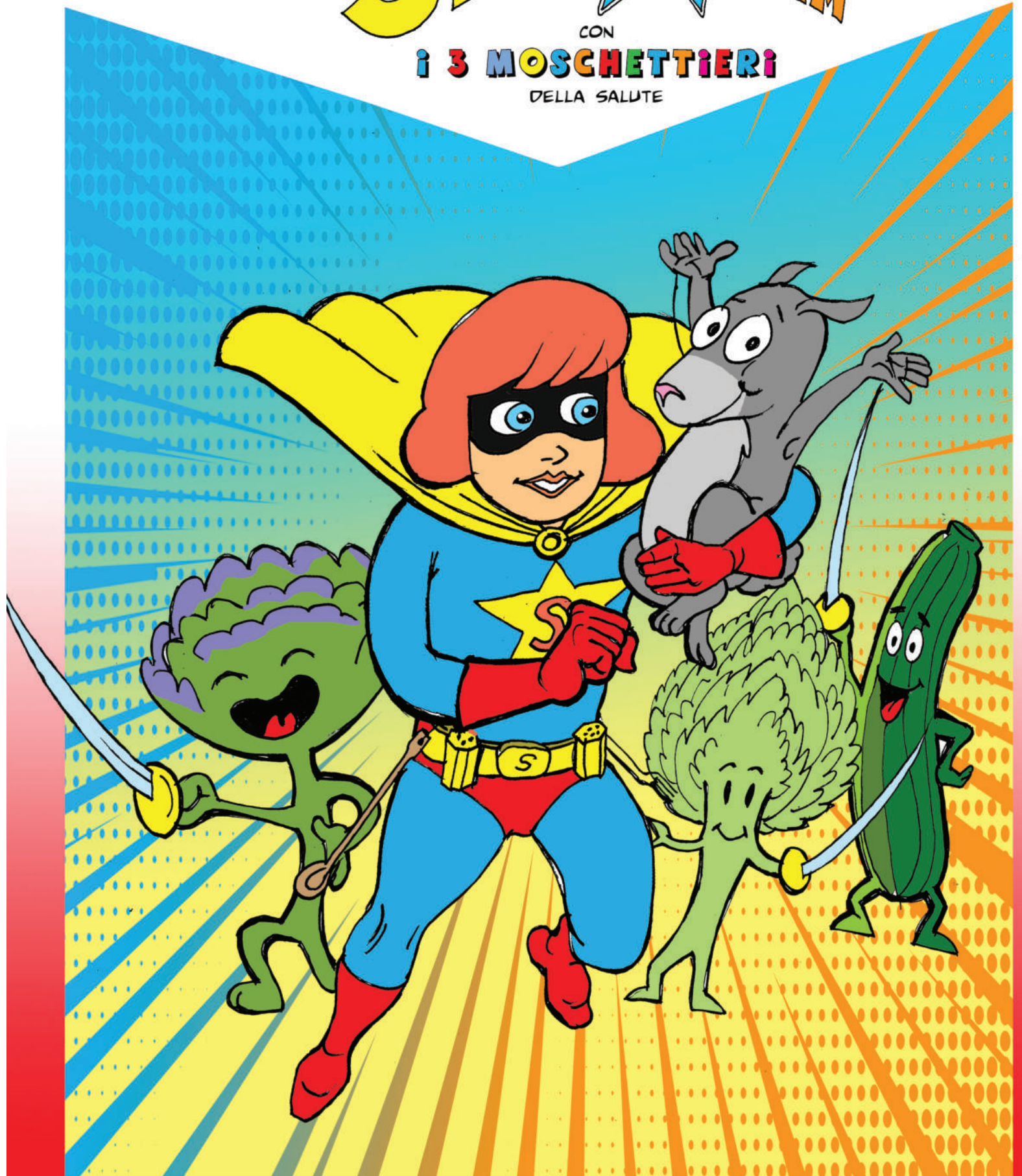
LE AVVENTURE DI

# STELLA e GNAM

CON

## i 3 MOSCHETTIERI

DELLA SALUTE



Volume Gratuito

Il Lazio, terra di storia, tradizione e sapori, possiede un patrimonio straordinario di prodotti e specialità alimentari da scoprire e gustare.

Super Stella e il suo fidato amico Gnam, sono qui per aiutarci a conoscerli e a inserirli nella nostra alimentazione; per farci scoprire che basta poco a mangiar sano e a rispettare l'ambiente!



Inquadra il QRcode per avere maggiori informazioni sui prodotti e le specialità alimentari del **Lazio**



LE AVVENTURE DI  
**STELLA** e **GNAM**

**LE ORIGINI  
 DI  
 SUPERSTELLA**



PER STARE BENE ED IN SALUTE È IMPORTANTE AVERE UN  
 CORRETTO STILE DI VITA, RISPETTANDO CIÒE QUATTRO SEMPLICI  
 REGOLE CHE RIGUARDANO IL TUO BENESSERE FISICO E MENTALE:

- 1 - AVERE UN'ALIMENTAZIONE SANA ED EQUILIBRATA
- 2 - FARE TANTO ESERCIZIO FISICO
- 3 - BERE TANTA ACQUA
- 4 - DORMIRE A SUFFICIENZA



PRIMA REGOLA: DEVI MANGIARE IN MODO SANO ED  
 EQUILIBRATO E TENERE SEMPRE SOTTO CONTROLLO  
 IL TUO PESO CORPOREO. QUEST'ULTIMO SI BASA  
 INFATTI SULL'EQUILIBRIO TRA LE ENERGIE IMMESSE  
 NEL NOSTRO CORPO CON IL CIBO E QUELLE  
 BRUCIATE CON IL MOVIMENTO FISICO. OGNI  
 GIORNO IL NOSTRO CORPO HA BISOGNO DI  
 NUTRIENTI NECESSARI PER COMPIERE TANTE  
 AZIONI (MUOVERCI, STUDIARE, GIOCARE)  
 MA SE MANGIAMO TROPPO O MALE, LE  
 CALORIE IN ECCESSO SI TRASFORMANO  
 IN GRASSO CHE, A LUNGO ANDARE, PUÒ  
 DIVENIRE PERICOLOSO PER LA NOSTRA SALUTE  
 FACENDO INSORGERE MALATTIE COME IL  
 DIABETE, MALATTIE DEL CUORE O TUMORI.

SECONDA REGOLA:

ESSERE IN SALUTE SIGNIFICA QUINDI AVERE UN CORPO MAGRO, NON GRASSO MA MUSCOLOSO, MANGIARE I GIUSTI ALIMENTI, GIOCARE IL PIÙ POSSIBILE ALL'ARIA APERTA E FARE SPORT.

IL MOVIMENTO REGOLARE E L'ESERCIZIO FISICO AIUTANO A CONSUMARE LE ENERGIE IN ECCESSO E A DONARCI LA SALUTE FISICA E MENTALE DI CUI ABBIAMO BISOGNO.



INVITATA DA GNAM FINALMENTE STELLA SI VOLTA E...

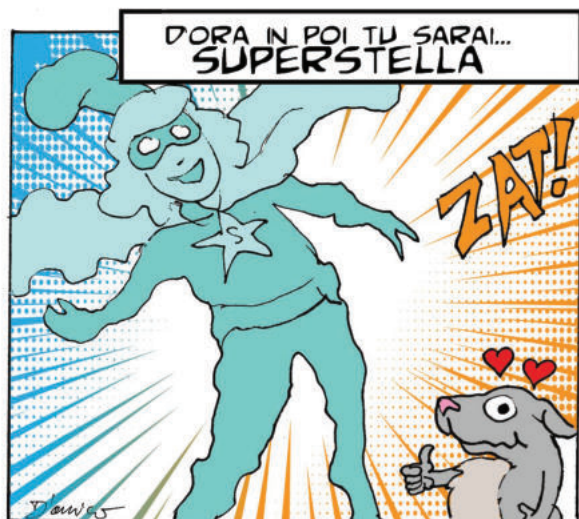
GULP

CIAO IO SONO SUPERSTELLA CON L'ULTIMO INGREDIENTE HAI REALIZZATO LA RICETTA PERFETTA ED IO TI HO SCELTO



DORA IN POI TU SARAI... SUPERSTELLA

ZAT!



ECCO QUINDI COME NASCE SUPERSTELLA LA SUPERERONA DELL'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

COMBATTERÀ LA CATTIVA ALIMENTAZIONE INSEGNANDO AI RAGAZZI AD ALIMENTARSI IN MODO SALUBRE ED EQUILIBRATO

INSIEME AL FIDO GNAM



CONTINUA A LEGGERE E SCOPRI LE AVVENTURE DI SUPERSTELLA



L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA È UN TIPO SPECIALE DI OLIO DI OLIVA. SI OTTIENE DALLA PRIMA SPREMITURA DELLE OLIVE E NON VIENE TRATTATO CON NESSUNA CHIMICA.



I GRASSI (OLI) SVOLGONO VARIE FUNZIONI ALL'INTERNO DEL CORPO:  
SONO IMPORTANTI PER PRODURRE CALORE QUANDO ABBIAMO FREDDO, PROTEGGONO LE OSSA E GLI ORGANI COME IL CUORE, I POLMONI, IL FEGATO, IL CERVELLO E SONO NECESSARI ALL'ASSORBIMENTO DI ALCUNE VITAMINE.

ANCHE SE I GRASSI HANNO TANTE FUNZIONI NEL CORPO, NON TUTTI SONO BUONI.

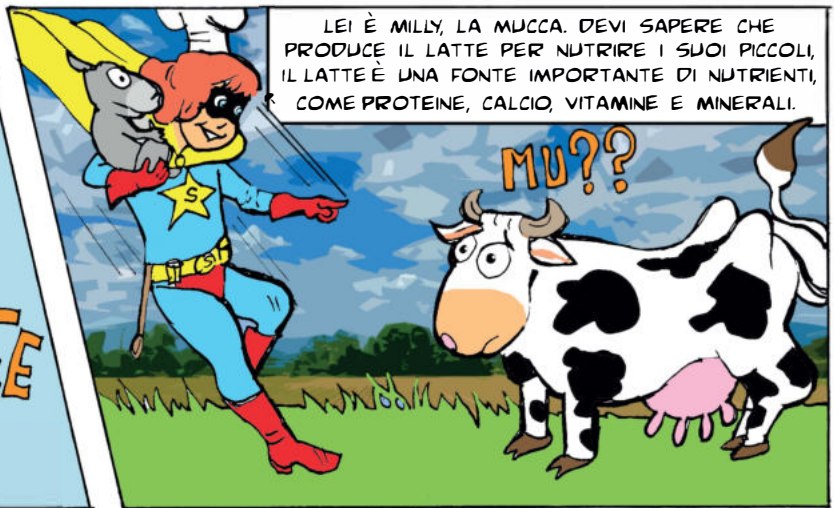
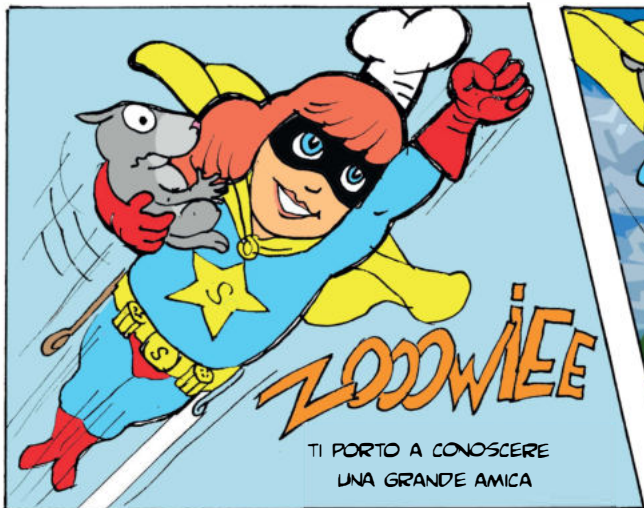
IL NOSTRO AMICO **EVO** (EXTRA VERGINE D'OLIVA) È IL RE DEI GRASSI BUONI.



Inquadra il QRcode e scopri tutti i benefici dell'olio extra vergine d'oliva.

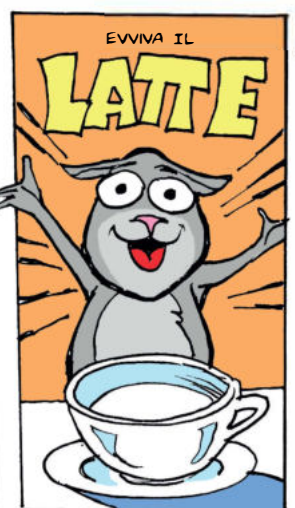
LE AVVENTURE DI  
**STELLA e GNAN**

**IL LATTE**  
 LA GIUSTA COLAZIONE



IL LATTE VIENE POI  
 RACCOLTO E  
 TRASFORMATO IN  
 DIVERSI PRODOTTI,  
 COME IL LATTE  
 FRESCO,  
 IL FORMAGGIO E  
 IL BURRO.

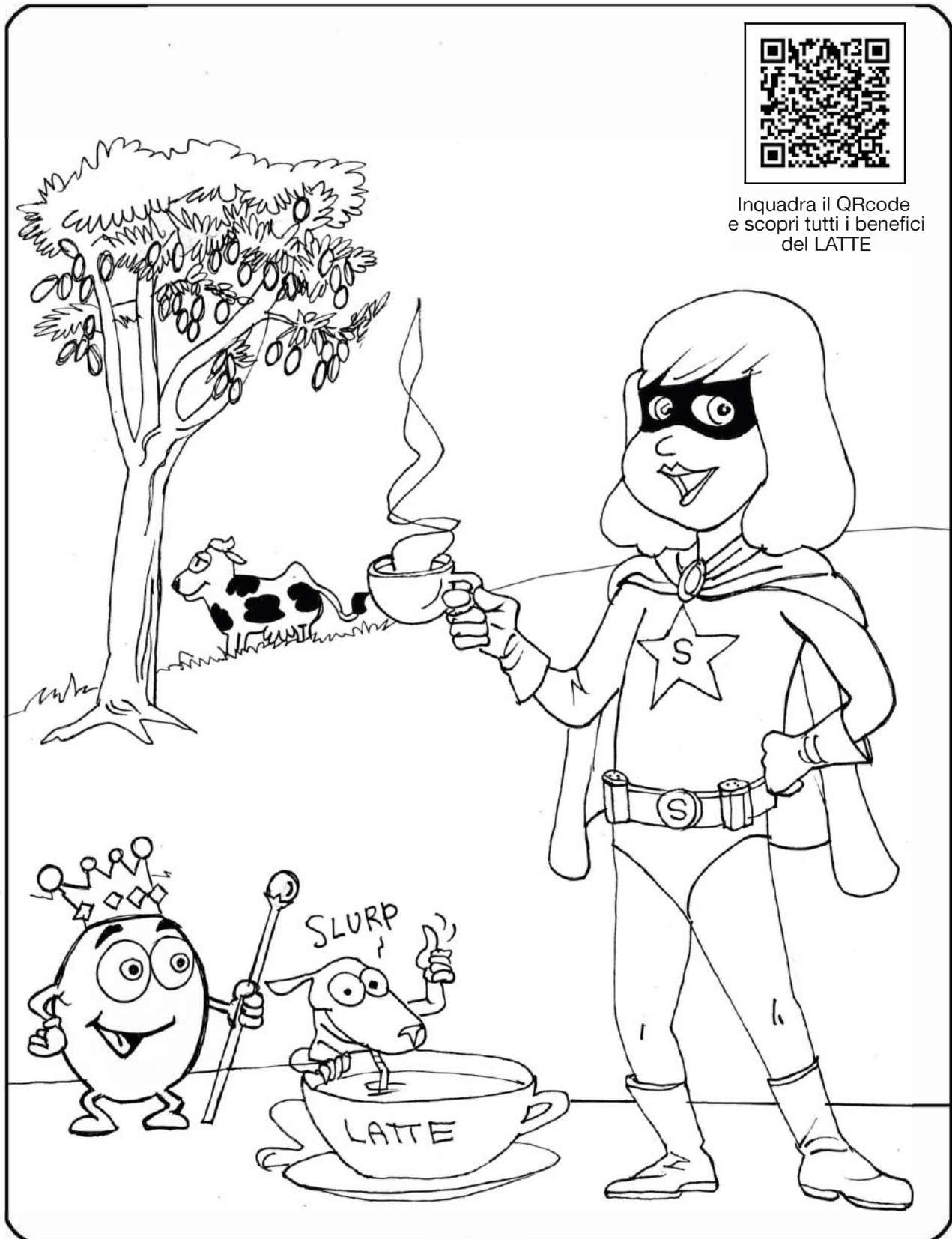
INOLTRE SE SEI  
 INTOLLERANTE AL  
 LATTOSIO, C'È  
 ANCHE DEL LATTE  
 CHE NON NE  
 CONTIENE.



# COLORA A PIACERE LATTE E OLIO



Inquadra il QRcode  
e scopri tutti i benefici  
del LATTE



LE AVVENTURE DI

# STELLA e GNAM

STELLA E GNAM VANNO AL LUNA PARK DOVE TUTTI I BAMBINI SONO ALLEGRI E FELICI.

SUPERSTELLA CON I SUOI SUPERPOTERI VEDE GLI STATI D'ANIMO DEI SUOI PICCOLI AMICI SOTTO FORMA DI EMOJI



MA LA SORPRESA È TANTA QUANDO VEDE UN BIMBO CHE SEMBRA ALLEGRO MA..



QUEL RAGAZZO BEVE TROPPO POCO E CONDUCE UNA VITA SEDENTARIA PREFERENDO I VIDEOGIOCHI ALLO SVAGO ALL'ARIA APERTA

LO SPORT E L'ESERCIZIO FISICO CI AIUTANO A STARE IN SALUTE.

L'ACQUA POI È FONDAMENTALE PER IL NOSTRO CORPO, CHE È FATTO DI QUESTA SOSTANZA PER CIRCA IL 65% (IN UN BAMBINO CIRCA 70%). ESSA AIUTA AD ELIMINARE LE SOSTANZE CHE NON CI SERVONO, È UTILE A MANTENERE COSTANTE LA NOSTRA TEMPERATURA CORPOREA. LA REGOLA È QUINDI DI BERE TANTA ACQUA OGNI GIORNO (ALMENO 1,5 LITRI AL GIORNO).

NON È CONSIGLIABILE SOSTITUIRE L'ACQUA CON LE BEVANDE GASSATE O I SUCCHI DI FRUTTA CHE NON CONTENGONO SOLO ACQUA MA ANCHE ALTRE SOSTANZE (ZUCCHERI O CAFFEINA ECC.) CHE VANNO CONSUMATE CON MODERAZIONE.







**IL CARCIOFO**

RICCO DI FERRO E RAME FAVORISCE LA DIRESI, AIUTA AD ELIMINARE LE TOSSINE, ABBASSA IL COLESTEROLO. E' RICCO DI FIBRE E PROTEGGE IL FEGATO.

**IL BROCCOLO**

È UN ECCEZIONALE ANTIANEMICO POICHÈ POSSIÈDE FERRO E ACIDO FOLICO, REGOLA LA PRESSIONE E PROTEGGE DALLE PATOLOGIE CARDIACHE. INOLTRE CONTIENE LA VITAMINA A CHE PROTEGGE GLI OCCHI

**LA ZUCCHINA**

RICCA DI FIBRE E DI ANTIOSSIDANTI, MA CON POCHE CALORIE. PROTEGGE LA VISTA DAI RAGGI UV OLTRE AD ESSERE DIURETICA.



\* Inquadra i QRcode e scopri di più sui tre moschettieri.

**ANCHE I SUPEREROI A VOLTE HANNO BISOGNO DI AIUTO.  
 NON AVER PAURA A CHIEDERE CONSIGLIO AGLI ADULTI**

IL MIO CONSIGLIO: CONSUMA QUOTIDIANAMENTE FRUTTA E VERDURA DI TUTTI I COLORI E DI TUTTE LE VARIETÀ. ENTRAMBI QUESTI ALIMENTI DEVONO ESSERE PRESENTI NEL TRE PASTI PRINCIPALI, OVVERO COLAZIONE, PRANZO E CENA. INOLTRE SIA FRUTTA CHE VERDURA SONO PERFETTI PER I TUOI SPUNTINI.

PER MERENDA PUOI MANGIARE AD ESEMPIO DEI POMODORI FRESCI O SGRANOCCHIARE UNA CAROTA O DEI FINOCCHI OPPURE PUOI BERE UNA SPREMITA DI ARANCE FRESCHE O MANGIARE UN KIVI O DELLE CILIEGIE DI STAGIONE. SCEGLI SEMPRE FRUTTA E VERDURA FRESCHE, DI STAGIONE E MATURE AL PUNTO GIUSTO.

QUESTI ALIMENTI SE FRESCI E DI STAGIONE SONO PIÙ SAPORITI E NECESSITANO DI MENO CONDIMENTI O AGGIUNTE, OLTRE CHE MENO COSTOSI. LA FRUTTA PUÒ ESSERE ANCHE UN BUON DESSERT O UN'OTTIMA BASE PER I DOLCI DA PREPARARE A CASA. NON DIMENTICARE NEMMENO LA FRUTTA SECCA A GUSCIO, MEGLIO SE AL NATURALE.

NOCI, PISTACCHI, MANDORLE SE CONSUMATE IN PICCOLE QUANTITÀ RAPPRESENTANO UN'OTTIMA FONTE DI ENERGIA.



Inquadra il QR code  
per approfondire



LE AVVENTURE DI

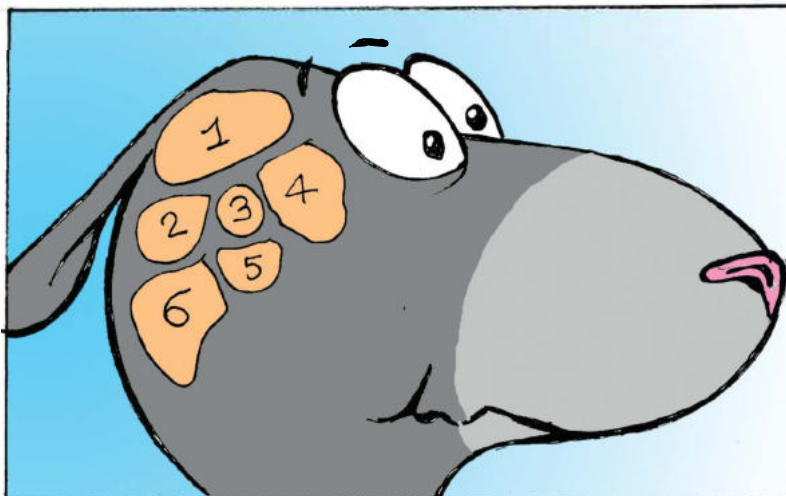
# STELLA e GNAM

## JUNK FOOD

SUPERSTELLA CONTRO IL  
ROBOT DELLA CATTIVA  
ALIMENTAZIONE



D'awer



## IL CERVELLO DI GNAM

- 1 - CIBO
- 2 - MANGIARE
- 3 - SUPERSTELLA AMICA
- 4 - INGURGITARE
- 5 - PAPPARE
- 6 - GNAMMARE

## PER STAR BENE GNAM DOVREBBE PRENDERE ESEMPIO DAL PIATTO DELLA SALUTE

PREDILIGI L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA PER CONDIRE I TUOI PIATTI E PER CUCINARE. LIMITA IL BURRO ED EVITA I GRASSI INSATURI.



BEVI TANTA ACQUA. EVITA IL CONSUMO ECCESSIVO DI BEVANDE ZUCCHERATE (COME THE O SUCCHI DI FRUTTA)

PIU' SONO LE VERDURE CHE MANGI - E DI TANTI TIPI DIVERSI - MEGLIO E'!  
PATATE E PATATINE NON CONTANO.



MANGIA PIU' CEREALI INTEGRALI, COME RISO INTEGRALE, PANE INTEGRALE. LIMITA I CEREALI RAFFINATI COME RISO BIANCO E PANE BIANCO.

MANGIA TANTA FRUTTA E DI TANTI COLORI !

SCEGLI LE PROTEINE TRA PESCE, POLLAME, LEGUMI. LIMITA IL CONSUMO DI CARNE ROSSA, SALUMI E INSACCATI.



FAI TANTA ATTIVITA' FISICA



SE HAI DEI DUBBI CHIEDI  
AI TUOI GENITORI O AI  
TUOI INSEGNANTI

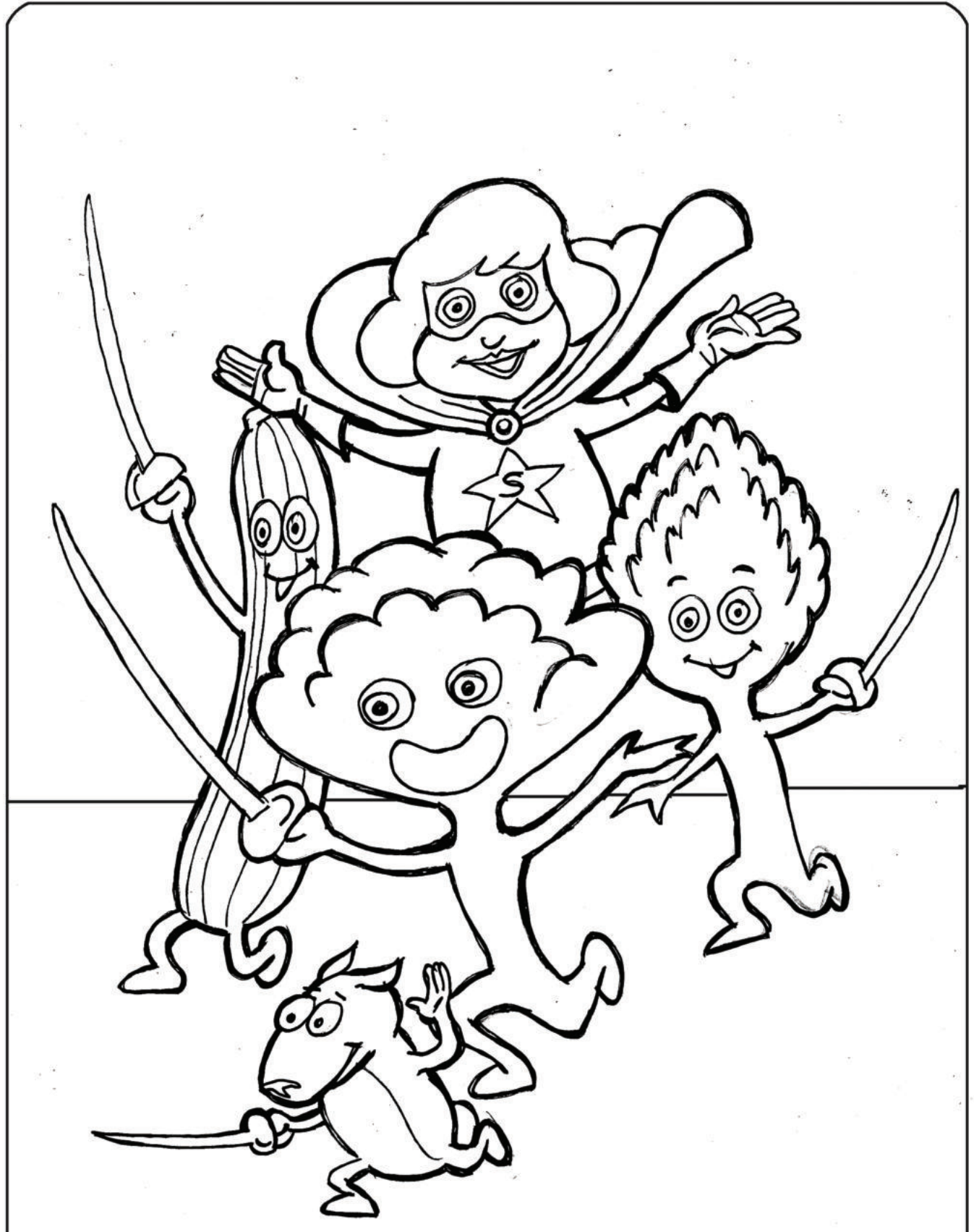


Inquadra il QRcode  
e scopri di più sul  
piatto della salute

# COLORA A PIACERE

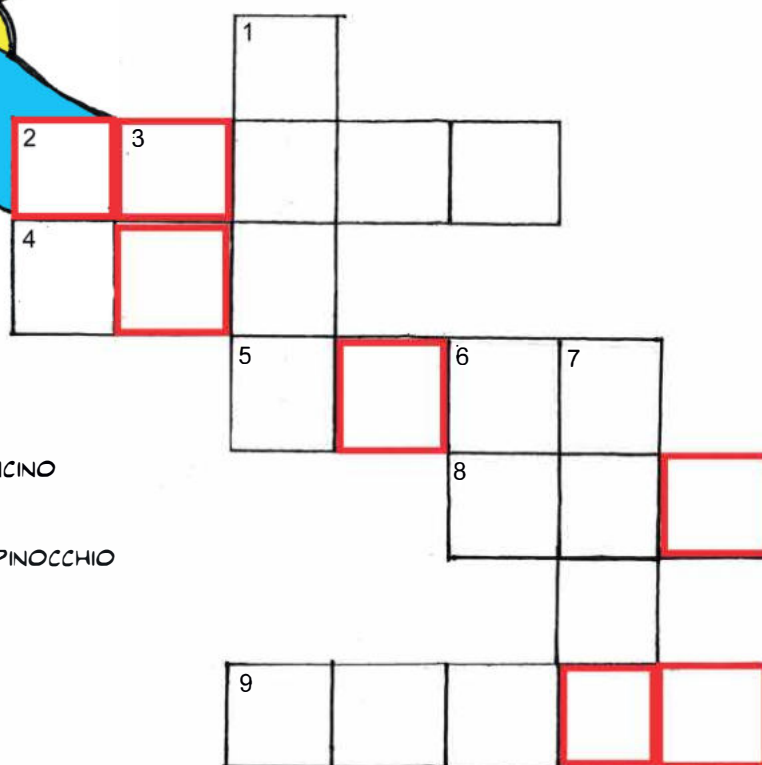


# COLORA A PIACERE



# IL CRUCIVERBA DI SUPERSTELLA

AIUTATE SUPERSTELLA A RISOLVERE IL CRUCIVERBA E SEGUENDO LE CASELLE ROSSE SCOPRIRETE IL NOME DI UN FRUTTO SALUTARE E RICCO DI VITAMINA C



## DEFINIZIONI:

### ORIZZONTALI

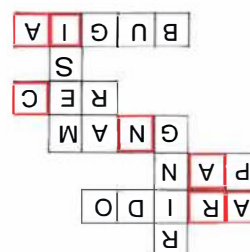
- 2 - NON FERTILE
- 4 - IL PETER NEMICO DI CAPITAN UNCINO
- 5 - L'AMICO DI SUPERSTELLA
- 8 - PULSANTE PER REGISTRARE
- 9 - FACEVA ALLUNGARE IL NASO A PINOCCHIO

### VERTICALI

- 1 - QUADRATO DA COMBATTIMENTO
- 2 - SIGLA DI ASCOLI PICENO
- 3 - DIO EGIZIO DEL SOLE
- 6 - AREZZO NELLE TARGHE
- 7 - SONO DODICI, IN UN ANNO

## SOLUZIONE

IL FRUTTO È: ARANCIA



### **Le avventure di SUPERSTELLA**

Flybooks 5.0 edizioni per ARSIAL

(Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l'Innovazione dell'Agricoltura nel Lazio)

in collaborazione con Agro Camera (Azienda Speciale della Camera di Commercio di Roma)

ISBN: 9788894729016

© 2023 ARSIAL

Disegni e impaginazione: Mauro D'Amico - Barrus s.r.l.

Soggetto e testi a cura di: Simplysfa s.r.l.

Le indicazioni e i consigli nutrizionali sono liberamente tratti dalle Linee guida per una sana alimentazione del CREA,  
Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione

**Volume gratuito**, finito di stampare a febbraio 2023