



REGIONE
LAZIO

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

PRESENTANO:



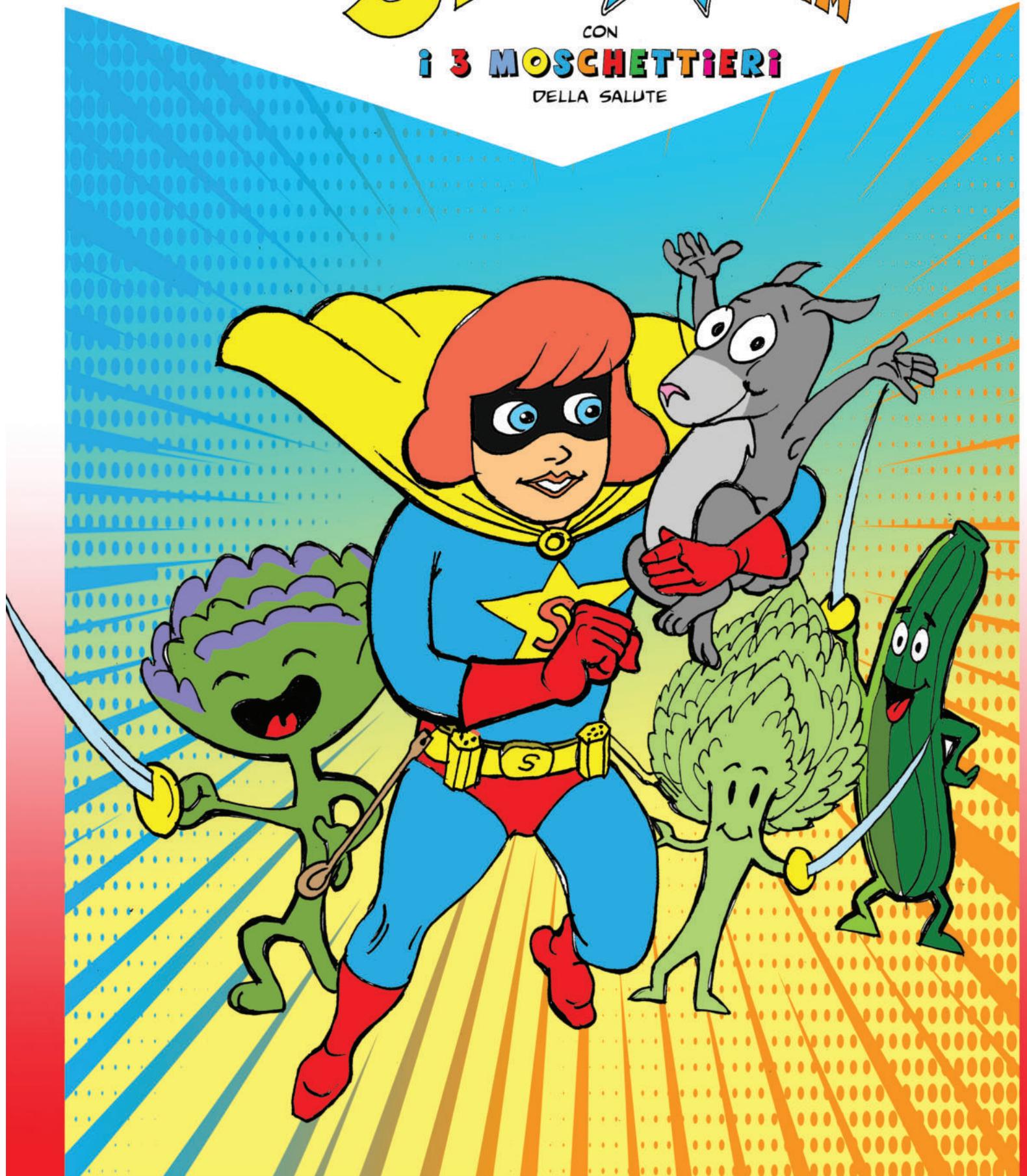
LE AVVENTURE DI

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**



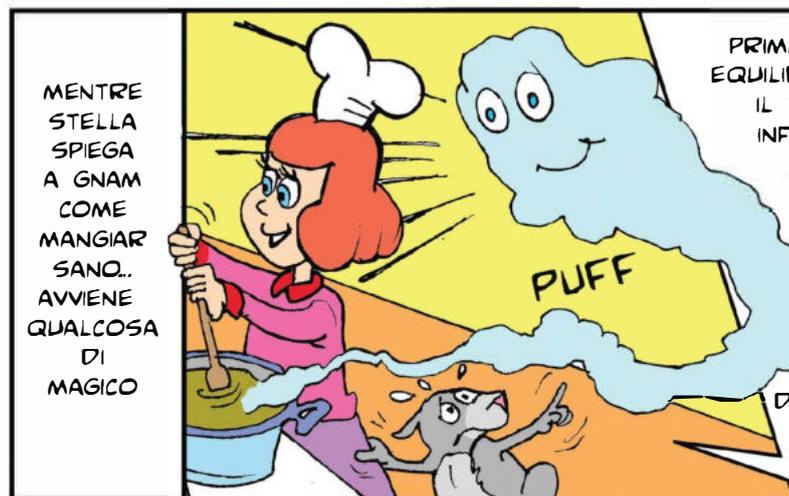
LE AVVENTURE DI
STELLA e **GNAM**

**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...

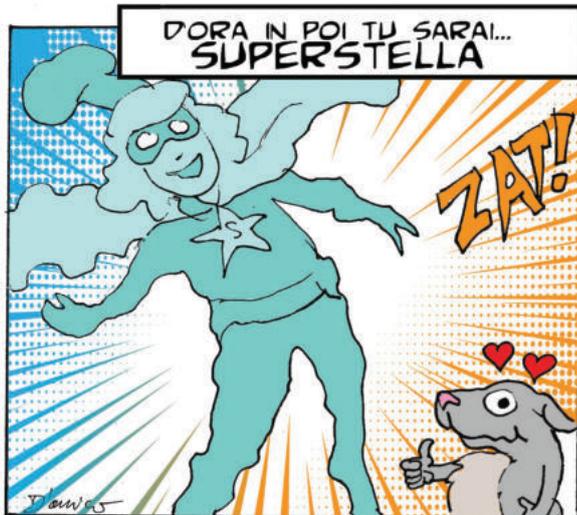
GULP

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



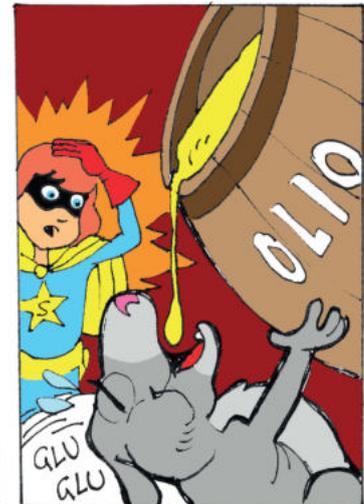
CONTINUA A LEGGERE E SCOPRI LE AVVENTURE DI SUPERSTELLA



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.



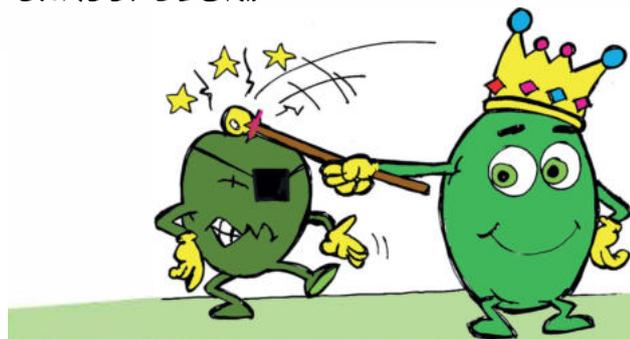
QUESTO FA SÌ CHE L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA ABBA UN SAPORE MOLTO INTENSO E CHE SIA MOLTO BUONO PER LA NOSTRA SALUTE.



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.

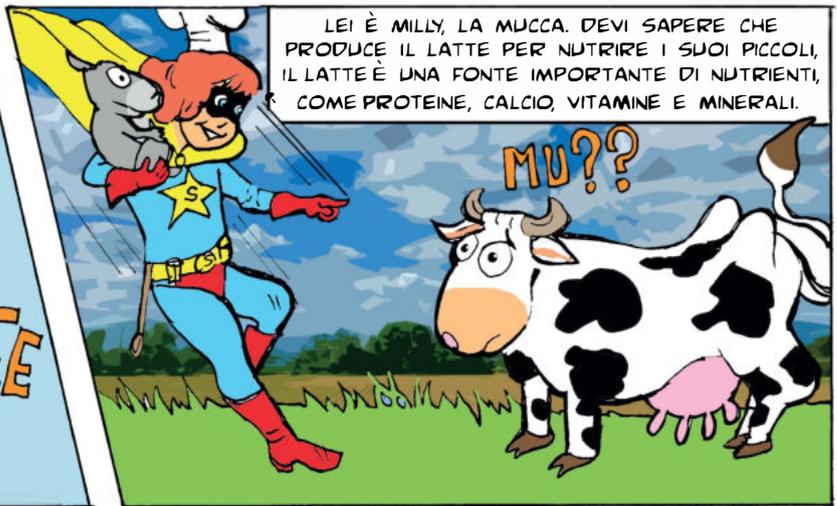
IL NOSTRO AMICO **EVO** (EXTRA VERGINE D'OLIVA) È IL RE DEI GRASSI BUONI.



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.

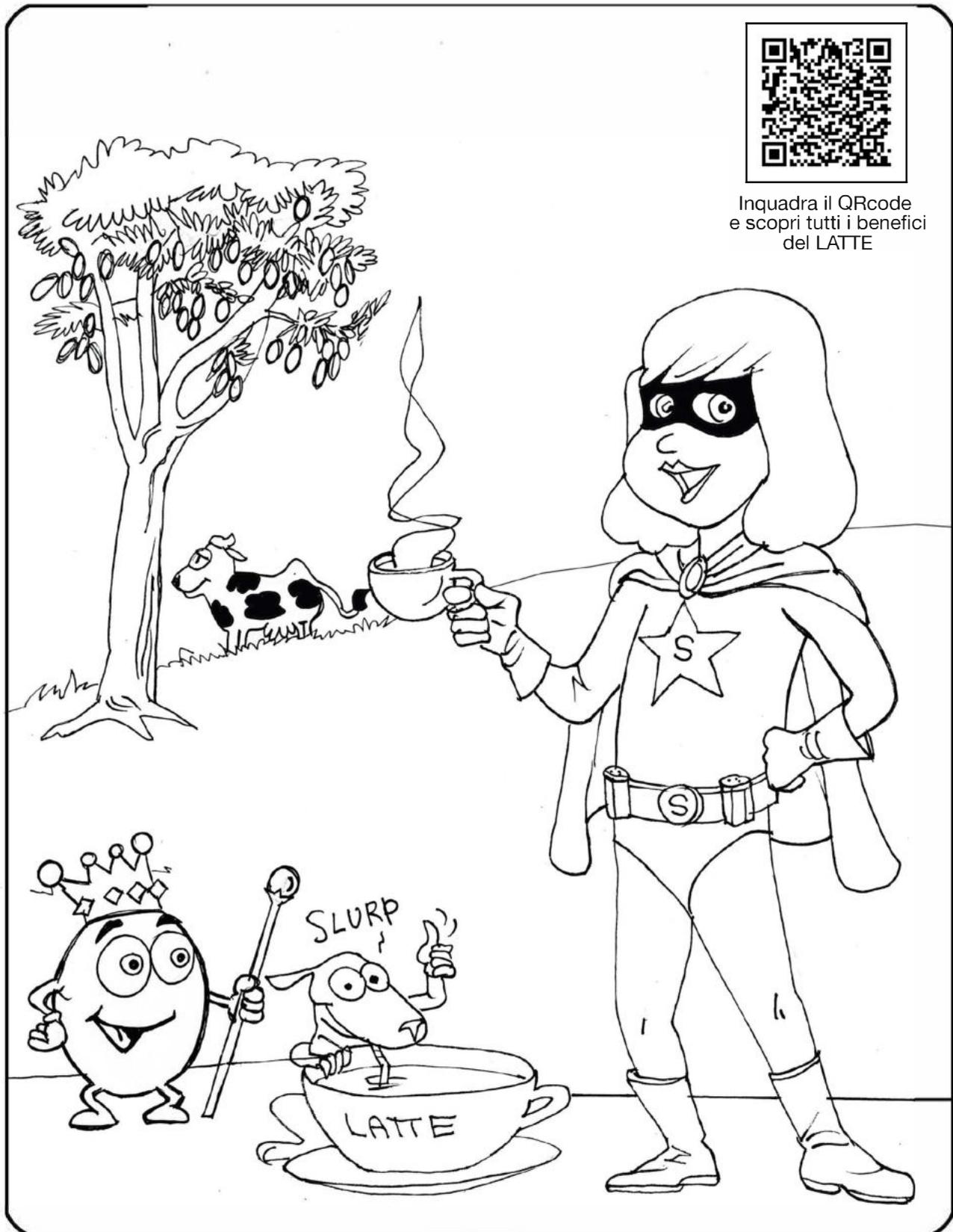
INOLTRE SE SEI
 INTOLLERANTE AL
 LATTOSIO, C'È
 ANCHE DEL LATTE
 CHE NON NE
 CONTIENE.



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 DIURESI, AIUTA AD ELIMINARE LE TOSSINE, ABBASSA IL COLESTEROLO. E' RICCO DI FIBRE E PROTEGGE IL FEGATO.

IL BROCCOLO

È UN ECCEZIONALE ANTIANEMICO POICHÉ 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.

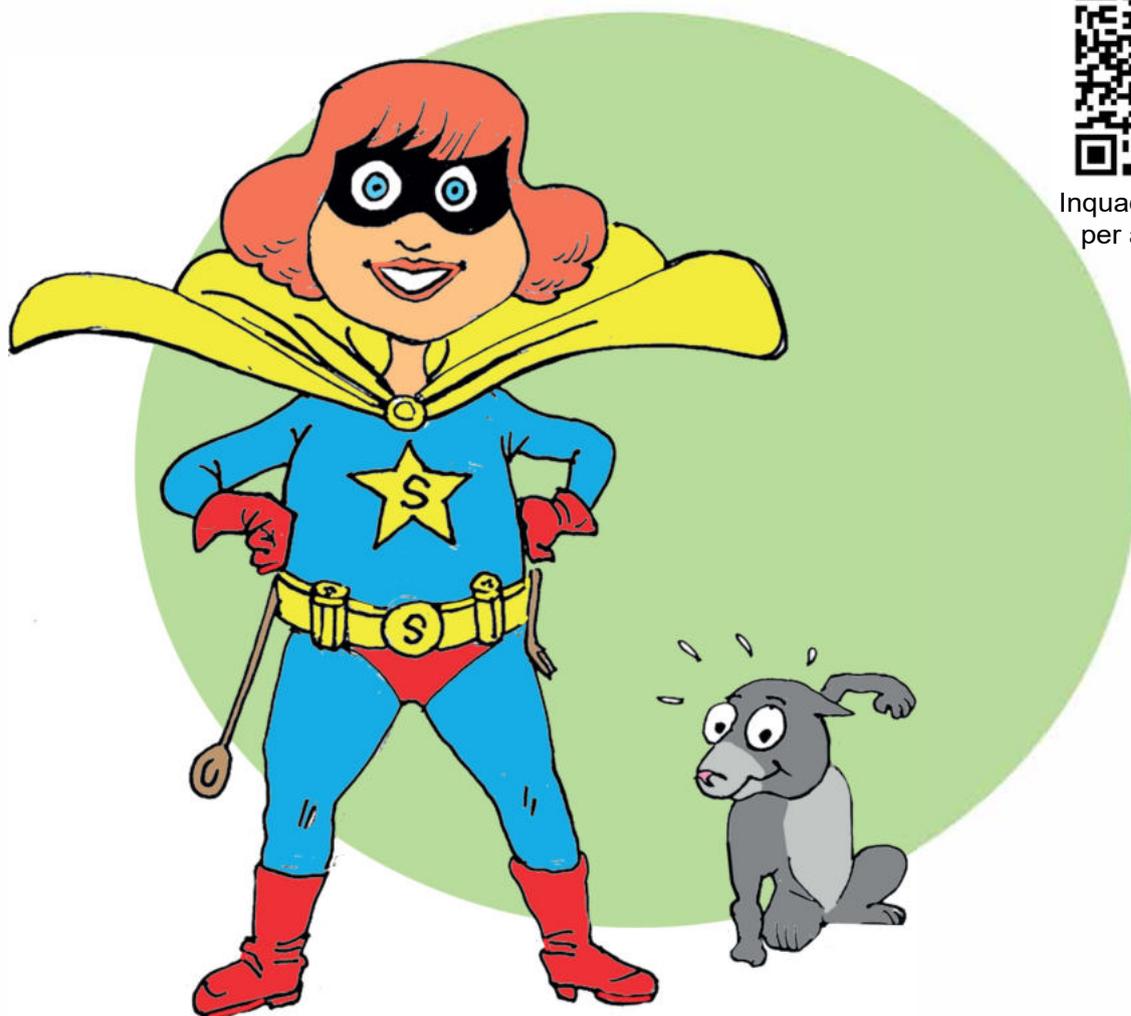
PER MERENDA PUOI MANGIARE AD ESEMPIO DEI POMODORI FRESCI O SGRANOCCHIARE UNA CAROTA O DEI FINOCCHI OPPURE PUOI BERE UNA SPREMITA DI ARANCE FRESCHE O MANGIARE UN KIVI O DELLE CILIEGIE DI STAGIONE. SCEGLI SEMPRE FRUTTA E VERDURA FRESCHE, DI STAGIONE E MATURE AL PUNTO GIUSTO.

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



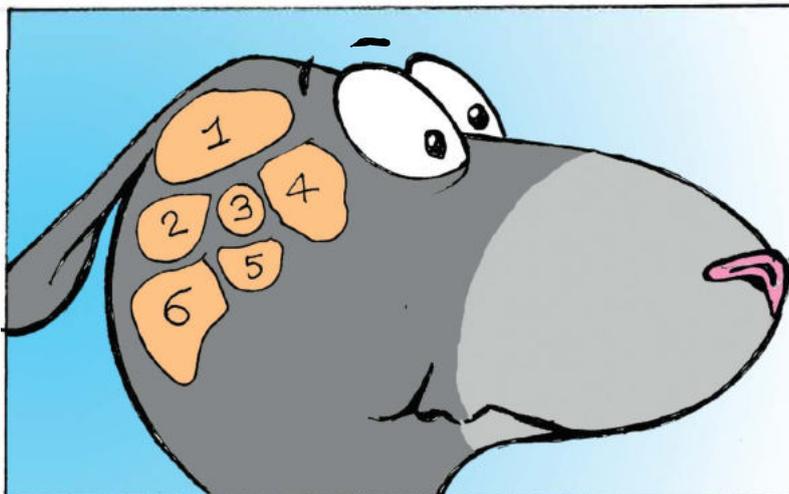
LE AVVENTURE DI
STELLA e GNAM

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

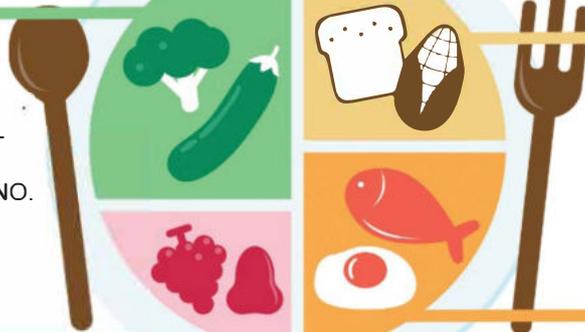
PER STAR BENE GNAM DOVREBBE PRENDERE ESEMPIO DAL PIATTO DELLA SALUTE

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, PASTA 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

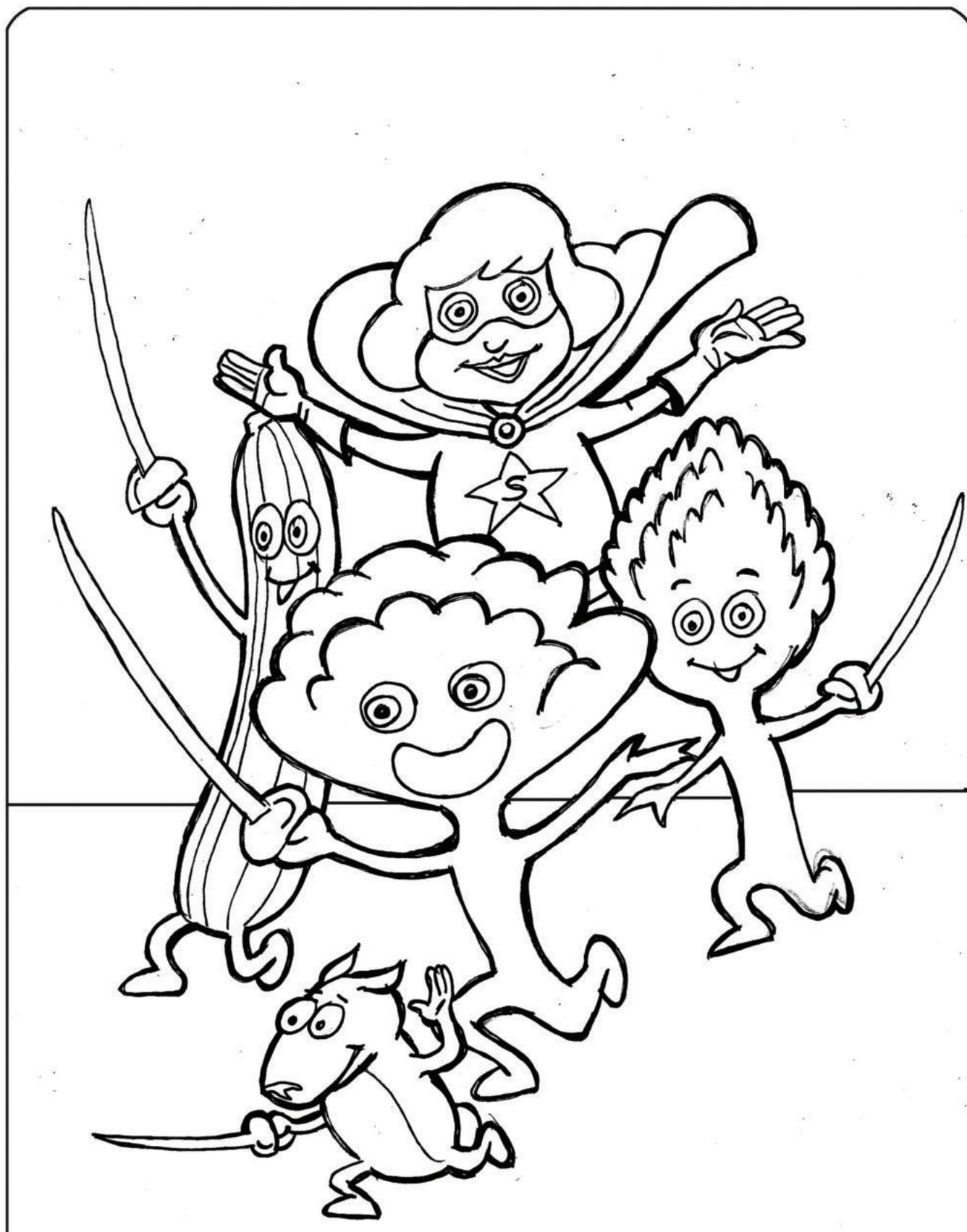


Inquadra il QRcode
e scopri di più sul
piatto della salute

COLORA A PIACERE

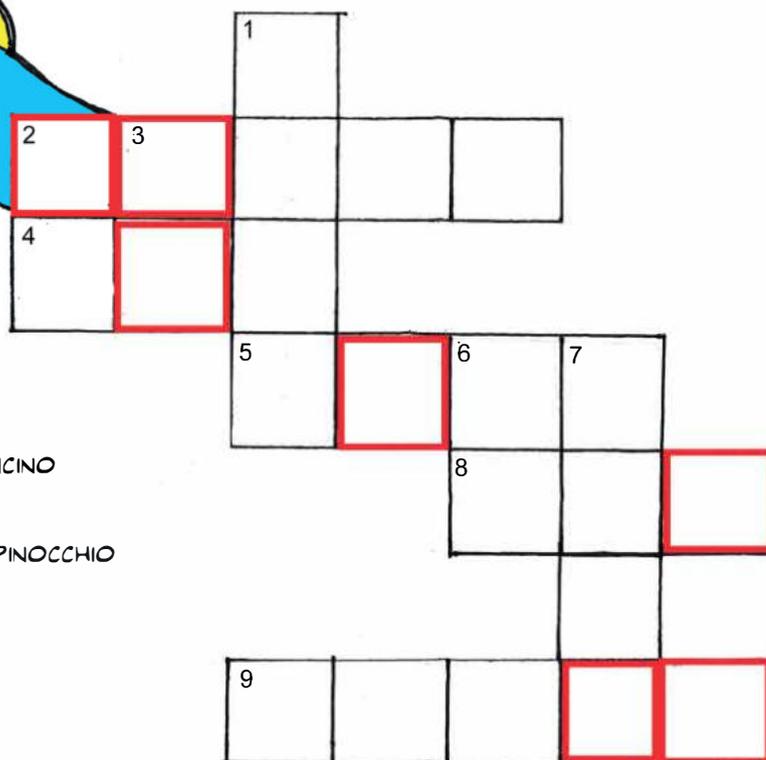


COLORA A PIACERE



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