



# 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 Cena	Pranzo Cena	Pranzo Cena
Giovedì	Venerdì	Lista della Spesa
Pranzo Cena	Pranzo Cena	
Sabato	Domenica	
Pranzo Cena	Pranzo Cena	