



Proposta n. 1

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.



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	