

Nestlé Galak[®]



ALBUM DISEGNI

Questo è l'album di



Nome

Cognome

Incolla qui
la tua foto

Sono nato a

Quando

Dove abito

La mia scuola è

I miei sport preferiti sono

Incolla qui
una tua foto
mentre fai sport



Incolla qui
una tua foto
mentre fai sport





Ciao, sono Pluff,
scopri come divertirti con me
ed i miei amici facendo sport
e seguendo le regole d'oro
dell'alimentazione!



Sport & Alimentazione

Nutrimiento, idratazione e movimento

sono fondamentali per una vita sana. Tutti i giorni dobbiamo mangiare un pò di tutto in diverse porzioni:

1 **Patate, Cereali e derivati** sono la principale fonte di carboidrati per il corpo. **Consuma alimenti a base di cereali tutti i giorni ai pasti principali.**

2 **Latte, Yogurt e Formaggi**, preziosi per calcio e proteine. **Mangia giornalmente almeno 2 porzioni di latte e yogurt.**

3 **Frutta e Ortaggi**, uno scrigno di vitamine, sali minerali, fibre e acqua. **Ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura... di tutti i colori!**

4 **Carne, Pesce, Uova e Legumi**, importanti per le proteine. Alcuni tipi di pesce sono fonte di acidi grassi omega 3, i legumi forniscono anche fibre. **Scegli quotidianamente una porzione a scelta tra gli alimenti del gruppo**

5 **Burro e Olio** sono la fonte principale di grassi. **Limita l'uso di condimenti preferendo l'olio extravergine di oliva.**

Non dimenticarti l'**acqua**! Bevi almeno 8 bicchieri (2 litri) di acqua al giorno.

E muoviti seguendo la piramide del movimento.



Prima di scegliere il tuo sport preferito effettua una prima visita medico-sportiva, in modo da farti consigliare sull'attività più adatta a te!



Calcio



Se ami stare in compagnia gioca a calcio, imparerai a **giocare in squadra**.

Lo sport ti aiuta a capire come è bello stare in compagnia, condividendo una passione e degli obiettivi comuni, **imparando a vincere e a perdere**, ad avere rispetto del proprio compagno!

Il calcio non può essere considerato uno sport completo perché sviluppa la muscolatura delle gambe per cui abbinalo al nuoto o alla ginnastica in palestra!



Colpo di testa

Colora e incolla qui
la figurina
n° 1



Colora e incolla qui
la figurina
n° 2



Tiro



Dopo una buona prima colazione, a scuola a piedi o in bicicletta.



Le **Regole d'Oro**
della tua **alimentazione**

Svegliati con calma. Il momento della prima colazione è **prezioso per il corpo e per la mente.**

Saluta il giorno con il sorriso.
Fai colazione con i tuoi genitori!

Per una colazione **completa** non dovranno mancare una tazza di latte o uno yogurt, un po' di frutta o una spremuta di arancia e cereali, pane, biscotti, fette biscottate: tutto nelle giuste quantità!



Rovesciata

Colora e incolla qui
la figurina
n° 3



Dribbling

Colora e incolla qui
la figurina
n° 4

Colora e incolla qui
la figurina
n° 5



Parata



Pallavolo



Battuta

Colora e incolla qui
la figurina
n° 6



Sport divertente e molto conosciuto tra i bambini, la pallavolo è un gioco appassionante per chi lo pratica. Come tutti gli sport di squadra, **favorisce l'amicizia, la solidarietà e lo stare bene in gruppo!**

Con i continui salti e cambi di direzione, la pallavolo **migliora la coordinazione motoria**, lavora sia con gli arti inferiori che superiori del corpo, fortifica gli addominali e ha effetti benefici sulla colonna vertebrale.

E' uno **sport completo** che migliora anche la concentrazione, i riflessi e la destrezza.

Colora e incolla qui
la figurina
n° 7



Salvataggio in tuffo



Mettete nello zaino due spuntini e una bottiglietta di acqua per metà mattina e per merenda.



Le **Regole d'Oro** della tua **alimentazione**

Fai uno spuntino fra i pasti principali, è un'ottima abitudine.

3 pasti e 2 spuntini a orari regolari assicurano un buon nutrimento necessario per studiare, giocare, fare sport e garantiscono i principi nutritivi necessari durante tutto l'arco della giornata.

Nutrirsi correttamente significa mangiare e bere in modo equilibrato, ingerendo tutti i nutrienti necessari, senza saltare i pasti.

Muro

Colora e incolla qui la figurina n° 8



Schiacciata

Colora e incolla qui la figurina n° 9

Colora e incolla qui la figurina n° 10



Bagher



Basket



Conosciuto come basket, la pallacanestro è uno sport di squadra in cui 2 squadre di 5 giocatori ciascuna si affrontano per segnare "canestro" con il pallone.

Si inizia con il minibasket per passare al basket; è uno sport completo che allena l'attività cognitiva, l'equilibrio ed il coordinamento.

Allenandosi si lavora sia con le gambe che con la parte superiore del corpo allungando la colonna vertebrale e fortificando gli addominali.

Tiro

Colora e incolla qui
la figurina
n° 11



Palleggio

Colora e incolla qui
la figurina
n° 12



Nel pomeriggio fai sport!



Le **Regole d'Oro**
della tua **alimentazione**

Un'alimentazione varia ed equilibrata e attività fisica sono **la chiave per stare in forma**.

Pratica almeno **1 ora di sport al giorno** insieme ad amici e compagni di scuola!

Mangia lentamente e mastica molto bene perché la prima digestione avviene in bocca. Scegli con i tuoi genitori il **momento migliore** per mangiare prima dell'attività fisica.

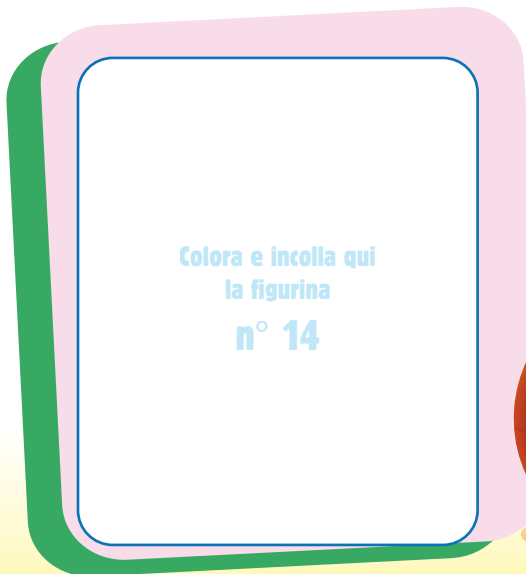


Colora e incolla qui
la figurina
n° 13

gancio



Schiacciata



Colora e incolla qui
la figurina
n° 14



Colora e incolla qui
la figurina
n° 15



Trick



Danza



La Danza è uno sport completo che abitua alla postura corretta, insegna il senso del ritmo, favorisce uno sviluppo muscolare armonico e diverte tantissimo!

Preparation

Colora e incolla qui
la figurina
n° 16



Puoi scegliere tra diverse tecniche: classica, contemporanea, jazz, moderna, hip hop e altri. Gli esperti consigliano come punto di partenza la danza classica per poi specializzarsi con tutti le altre tipologie di musica!

Praticata sin da piccoli, la danza sviluppa la padronanza dello spazio, la memoria e un linguaggio corporeo di grande capacità espressiva.

Colora e incolla qui
la figurina
n° 17



Pirouette



Varia il menù e scopri tutti i gusti e nuove ricette con i tuoi genitori.



Le **Regole d'Oro**
della tua **alimentazione**

Mangia di tutto in porzioni ragionevoli è la prima regola della tua corretta alimentazione.

La natura con le sue stagioni ci offre tanti cibi diversi: assaggiali tutti!

Alternare carne, pesce, uova, latticini e legumi nel menù settimanale è alla base di una corretta alimentazione.

Relevè

Colora e incolla qui
la figurina
n° 19

Attitude

Colora e incolla qui
la figurina
n° 18

Piqué

Colora e incolla qui
la figurina
n° 20



Sci



Spazzaneve

Colora e incolla qui
la figurina
n° 21

Se vuoi esplorare le montagne innevate con mamma e papà e diventare un campione, puoi praticare lo sci.

E' un'attività che si può apprendere sin da piccoli (4 anni circa), sviluppa l'agilità, la coordinazione neuro-motoria e l'equilibrio; insegna ad avere fiducia nelle proprie capacità.

L'attività sportiva è un buon metodo per stare in forma, fare movimento e sviluppare armoniosamente il fisico. Ma anche divertirsi ad allenarsi, a fare gare e a confrontarsi l'uno con l'altro!

Colora e incolla qui
la figurina
n° 22

Uovo



Mangia tutti i colori di frutta e verdura



Le **Regole d'Oro**
della tua **alimentazione**

Conta le porzioni di frutta e verdura: devono essere **5 al giorno**.

Frutta e verdura sono essenziali apportano all'organismo vitamine e sali minerali indispensabili.

Puoi sostituire una porzione di frutta e verdura con una **spremuta** di frutta o un **centrifugato** di verdura naturale e senza aggiunta di zuccheri.



Sci paralleli

Colora e incolla qui
la figurina
n° 23

Salto

Colora e incolla qui
la figurina
n° 24

Colora e incolla qui
la figurina
n° 25

Slalom



Ginnastica



Impara a **rotolare**, **saltare**, **volare**, correre... tutto quello che normalmente non ti consentono durante le normali attività quotidiane!

Scegli la **ginnastica** che fa per te, quella **artistica** se preferisci la trave, il volteggio o le parallele, quella **ritmica** se ami divertirti e ballare con la palla, il cerchio, il nastro!

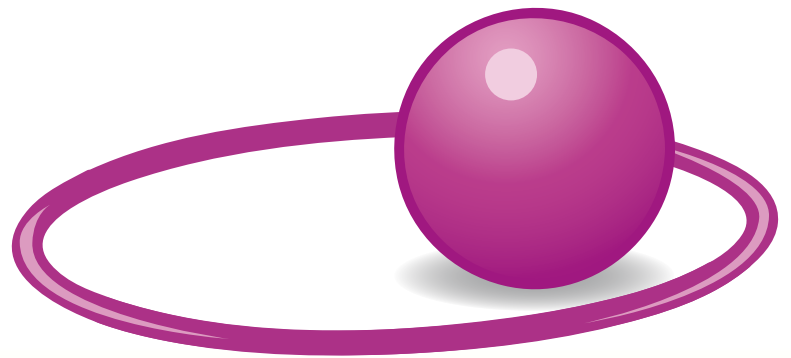
Sviluppa l'apparato motorio-scheletrico in modo completo e armonico; aumenta la destrezza e l'agilità.

Palla

Colora e incolla qui
la figurina
n° 26

Cerchio

Colora e incolla qui
la figurina
n° 27



Faccio la spesa con i genitori e imparo a cucinare con loro.

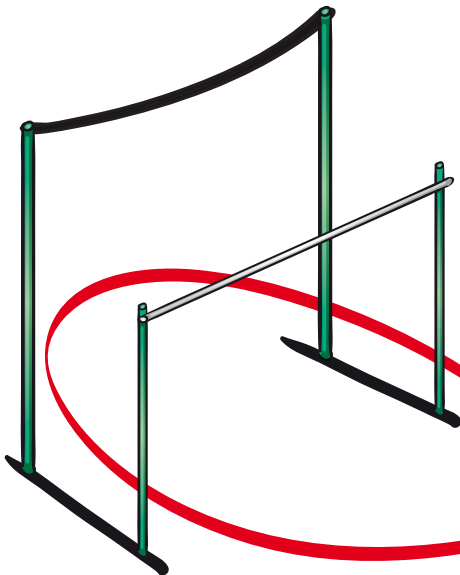


Le **Regole d'Oro**
della tua **alimentazione**

Varietà: il primo passo da fare per la scelta di alimenti e di tutti i giusti nutrienti.

I nutrienti sono i "mattoni" degli alimenti e servono a costruire, mantenere e rinnovare tutto il corpo umano.

Le ricette sono un mondo di storie e d'esperienze da scoprire insieme ai tuoi genitori.



Colora e incolla qui
la figurina
n° 28

Trave

Nastro

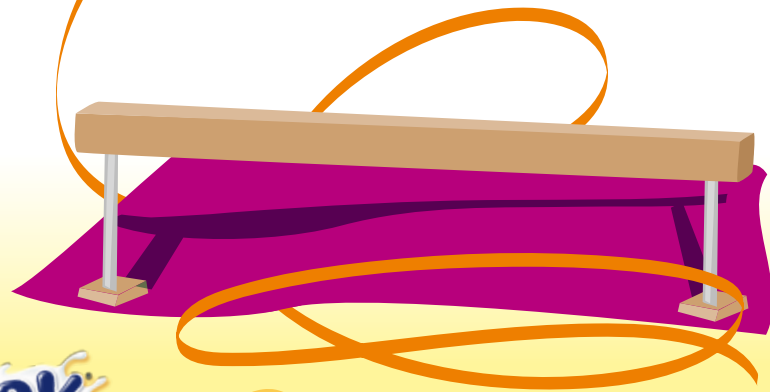


Colora e incolla qui
la figurina
n°30

Parallele



Colora e incolla qui
la figurina
n° 29



Atletica leggera



Ti piace **correre nei prati** all'area aperta?

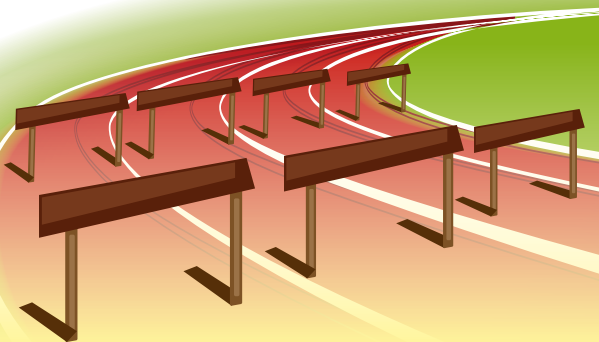
La corsa leggera è lo sport che fa per te.

Fornisce una buona preparazione di base ma solo sotto **forma di gioco** perché, a differenza degli adulti, i bambini non tollerano carichi e sforzi prolungati.

La corsa leggera è fondamentale per il sistema cardio-vascolare ed è alla base di altre specialità dell'atletica leggera: crescendo all'interno di una società sportiva ben organizzata e multidisciplinare, puoi scegliere la **specialità che più ti piace**.

Ostacoli

Colora e incolla qui
la figurina
n° 31



Colora e incolla qui
la figurina
n° 32

Salto in alto



Gioca in cucina con i tuoi genitori e prepara pasti squisiti. Mangia tutti insieme più spesso!



Le Regole d'Oro della tua alimentazione

La fantasia è importante per dare colore alla vita di tutti i giorni. **Inventa giochi anche in cucina!**

Aiutare la mamma o il papà nel cucinare è un modo divertente **per stare insieme!**

Mangiare correttamente è un prezioso aiuto per il tuo **star bene** ed è soprattutto un gran piacere.



Giavellotto

Colora e incolla qui la figurina n° 33

Colora e incolla qui la figurina n° 35

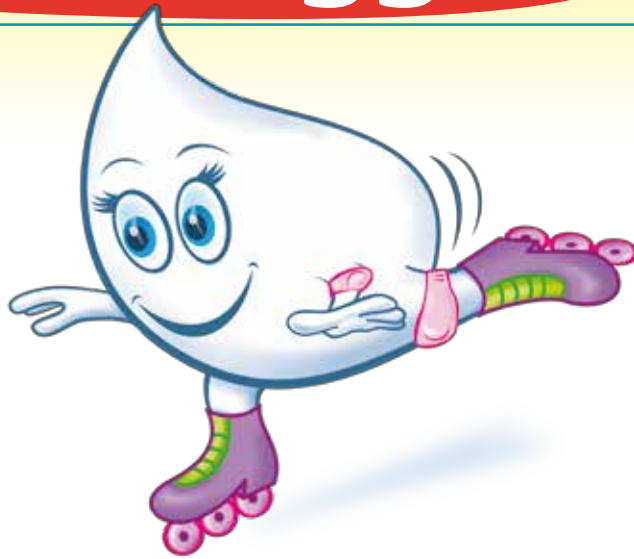
Colora e incolla qui la figurina n° 34

Salto in lungo

Corsa



Pattinaggio



Se hai voglia di **piedi più veloci**, dai 4 anni puoi iniziare con il pattinaggio ma senza scivolare!

Viene praticato con l'utilizzo di **varie tipologie di pattini**: i tradizionali a 4 ruote, i pattini in linea (detti rollerblades) e quelli sul ghiaccio.

Nel pattinaggio su rotelle vengono stimolati e sviluppati **equilibrio, coordinazione di movimenti ed elasticità delle principali articolazione degli arti e della colonna vertebrale.**

Colora e incolla qui
la figurina
n° 36

Toeloop



Colora e incolla qui
la figurina
n° 37

Flip



Bevi spesso, senza aspettare di aver sete



Le **Regole d'Oro**
della tua **alimentazione**

Il corpo umano è composto per il **70% da acqua**. Le bevande e i cibi garantiscono quotidianamente la quantità di acqua necessaria al nostro organismo.

Ogni giorno il nostro corpo ha bisogno di circa 2 litri d'acqua: un litro e mezzo sotto forma di bevande e la parte restante da assumere con gli alimenti. **Bevi quindi ogni volta che hai sete.**

Quando fai sport bevi anche se non hai sete: in questo modo sei sicuro che l'acqua sia **sempre presente** nel tuo corpo in quantità sufficiente.

Lutz

Colora e incolla qui
la figurina
n° 38



Axel

Colora e incolla qui
la figurina
n° 40

Rittberger

Colora e incolla qui
la figurina
n° 39



Le mie foto!



Incolla qui
una tua foto
mentre fai sport



Incolla qui
una tua foto
mentre fai sport



Incolla qui
una tua foto
mentre fai sport



Incolla qui
una tua foto
mentre fai sport



Incolla qui
una tua foto
mentre fai sport

