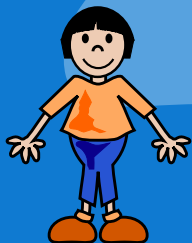


**Seguendo alcune regole semplici si può evitare l'obesità ed essere in forma:**

- Seguire un'alimentazione molto varia
- Consumare tre pasti regolari al giorno: colazione, pranzo e cena
- Fare uno spuntino a metà mattina e una merenda il pomeriggio con cibi sani
- Mangiare solo durante gli orari stabiliti e mai durante la notte
- Non esagerare nella quantità delle porzioni di cibo
- Consumare cibi poco zuccherati evitando merendine, gelati, patatine e anche bevande gassate e zuccherate
- Mangiare abbondante frutta e verdura
- Mangiare almeno due volte a settimana i legumi (es. lenticchie, fagioli, ceci, ecc.) e il pesce
- Preferire l'acqua e il latte, quando si ha sete, ad altre bibite
- Stare poco tempo davanti alla televisione, al computer e ai videogiochi
- Camminare e fare le scale, invece che prendere l'ascensore
- Giocare all'aperto e fare attività fisica



Se vuoi chiedermi qualche informazione, contattami via e-mail all'indirizzo:

[carofelice@cefpas.it](mailto:carofelice@cefpas.it)



**FELICE**

*Progetto:*  
D.ssa Pina Frazzica

*Testi:*  
D.ssa Roberta Arnone  
D.ssa Pina Frazzica  
D.ssa Marilena Pinco

*Disegni:*  
Michele Ferraro

*Grafica:*  
ZEROTRE



**REGIONE SICILIANA**  
Assessorato della Salute



**CEFPAS**

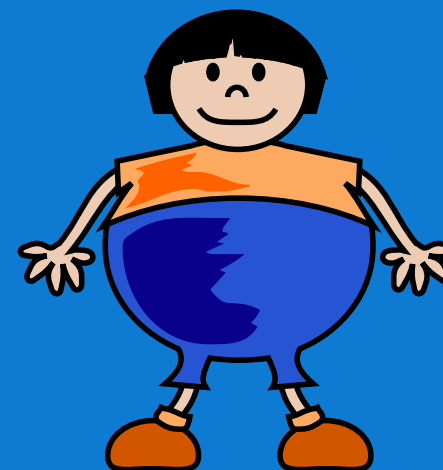
CENTRO PER LA FORMAZIONE  
PERMANENTE E L'AGGIORNAMENTO  
DEL PERSONALE DEL SERVIZIO SANITARIO  
Cittadella Sant'Elia - via G. Mulè 1  
93100 CALTANISSETTA  
tel. 0934 505215 - fax 0934 591266  
e-mail: [cdf@cefpas.it](mailto:cdf@cefpas.it)

[www.cefpas.it](http://www.cefpas.it)

*Si ringraziano per la collaborazione*  
i Provveditorati agli Studi  
le Scuole Primarie  
le UU.OO. di Educazione alla Salute delle ASP  
che partecipano all'iniziativa



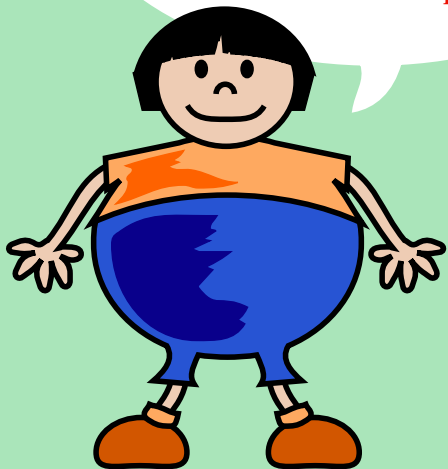
**FELICE**



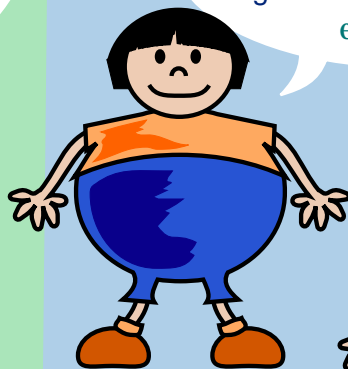
**IMPARA  
A VIVERE  
MEGLIO  
PER ESSERE  
PIU' FELICE**

# CIAO

Ti ricordi di me? Sono FELICE quel bambino che aveva dei chili di troppo.

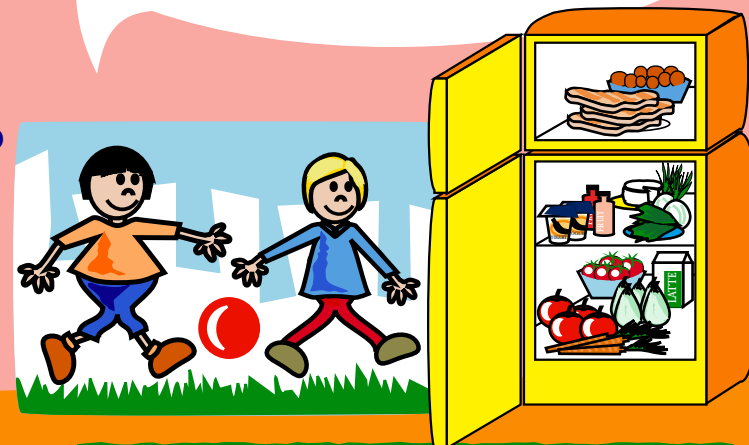


Un giorno ho parlato con il mio amico Carlo che è più in forma di me e gli ho chiesto cosa fa per essere così.



← Carlo

Ne ho parlato a casa e da allora trovo sempre nel frigorifero frutta e verdura fresca e nella dispensa tanti cibi sani. Ora quando finisco i compiti e non piove vado a giocare all'aria aperta con i miei amici e mi diverto tanto.



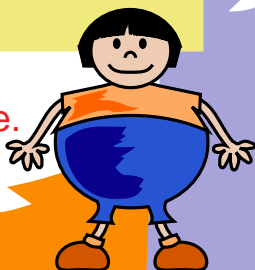
## SAI COME VIENE DETTO QUALCUNO CHE HA DEI CHILI DI TROPPO?

Viene detto **obeso**.

Quando l'energia dei cibi e delle bevande che si introducono nel corpo è maggiore di quella che si consuma con il movimento, l'energia non consumata diventa grasso, e si può diventare obesi...



...ed è quello che era successo a me.



Carlo mi ha detto che mangia tanta frutta e verdura.

Evita cose troppo zuccherate

e **non mangia** mai davanti alla televisione.

Mi ha anche detto che **non gioca** per molte ore ai videogiochi perchè preferisce

**fare tanto movimento**

e praticare regolarmente sport.

**Mangiare tante** merendine, dolci, snack e bere molte bevande gassate e zuccherate e giocare per molto tempo con i videogiochi **fa male alla salute** e si può diventare obesi.



## GUARDA COME SONO DIVENTATO !!!

Adesso mi sento bene e sono più in forze, **riesco a correre** e a **giocare** senza stancarmi e non ho più neanche tanta fame.

Anche i **dolori** che avevo alle ginocchia sono passati, non ho più affanno e **dormo bene!!!**



**E ADESSO SONO ANCORA PIU' "FELICE" DI PRIMA!!!**