



PRIMA DI
MANGIARE

QUANDO
MANGIARE

COSÀ MANGIARE

COME MANGIARE

BUONI CONSIGLI

COSA MANGIARE

IL NOSTRO CORPO HA BISOGNO DI TANTE SOSTANZE DIVERSE CHE SONO CONTENUTE IN VARI ALIMENTI. NON MANGIARE SEMPRE LE STESSA COSE MA CERCA DI VARIARE

QUANDO MANGIARE

GLI UCCELLINI MANGIANO SEMPRE: I SERPENTI LO FANNO UNA VOLTA ALLA SETTIMANA. TU NON SEI NÉ UN UCCELLINO NÉ UN SERPENTE QUINDI MANGIA QUATTRO VOLTE AL GIORNO. QUANDO SENTI UN BUCCHINO NELLO STOMACO, NON INGOZZARTI DI CIBO: UN PÒ DI PANE O UN FRUTTO POSSONO BASTARE.

PRIMA DI MANGIARE

SICCOME LA SPORCIZIA NON È CIBO, PRIMA DI METTERTI A TAVOLA, LAVATI LE MANI. USA SEMPRE IL SAPONE E RISCIACCUA LE MANI CON CURA.

COME MANGIARE

NON RIEMPIRTI LA BOCCA COME UN CRICETO, FACENDO BOCCONI ENORMI PER POI RISCHIARE DI SOFFOCARE. NON INGHIOTTIRE UN BOCCOONO SENZA AVERLO MASTICATO: NON SEI UNO SQUALOI!