**AL CONSULTORIO FAMILIARE**

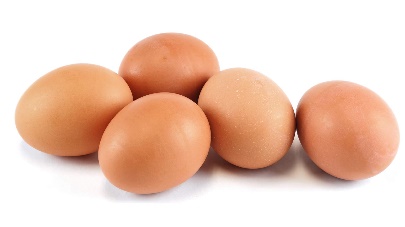
Venerdì scorso sono stata al Consultorio Familiare con Sara e Natalia.

Abbiamo parlato dell’**alimentazione dei bambini**.

Ho imparato tante cose che mi aiutano a far crescere sano e forte il mio bambino.

***VARIETÀ***

Ho imparato che ha bisogno di mangiare cose diverse, per avere tutte le sostanze di cui ha bisogno.



***GUSTO***

Ho imparato che cucinando bene posso **migliorare il gusto** dei cibi;

***EQUILIBRIO***

Ho imparato che devo controllare sia la quantità che la qualità dei cibi.

Ho imparato che devo stare attenta a coordinare i pasti con la mensa scolastica.

Ho imparato che la cena non deve essere pesante.