



Merenda equilibrata a casa e a scuola con Galbusera

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

A.S. 2024-2025



Complimenti all'alunna/o _____

della classe _____ della Scuola _____

per aver concluso con successo il percorso didattico **Gustiamoci il Sor-Riso**

insieme all'insegnante _____



Organizza la tua sana alimentazione insieme alla famiglia! Fotocopia o compila a matita questo menu settimanale per seguire una dieta bilanciata... personalizza con colori a tuo piacimento il foglio per renderlo unico! Una corretta organizzazione e avere idee chiare su cosa ti fa bene mangiare ti aiuterà a seguire una dieta sana per rimanere in forma e ricevere i giusti principi nutritivi. Per creare il tuo menu settimanale basterà circa un'ora (o anche meno!) a settimana, ti consigliamo di compilarlo alla domenica con i tuoi genitori o i tuoi nonni!

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

COLAZIONE

MERENDA

PRANZO

SPUNTINO

CENA

