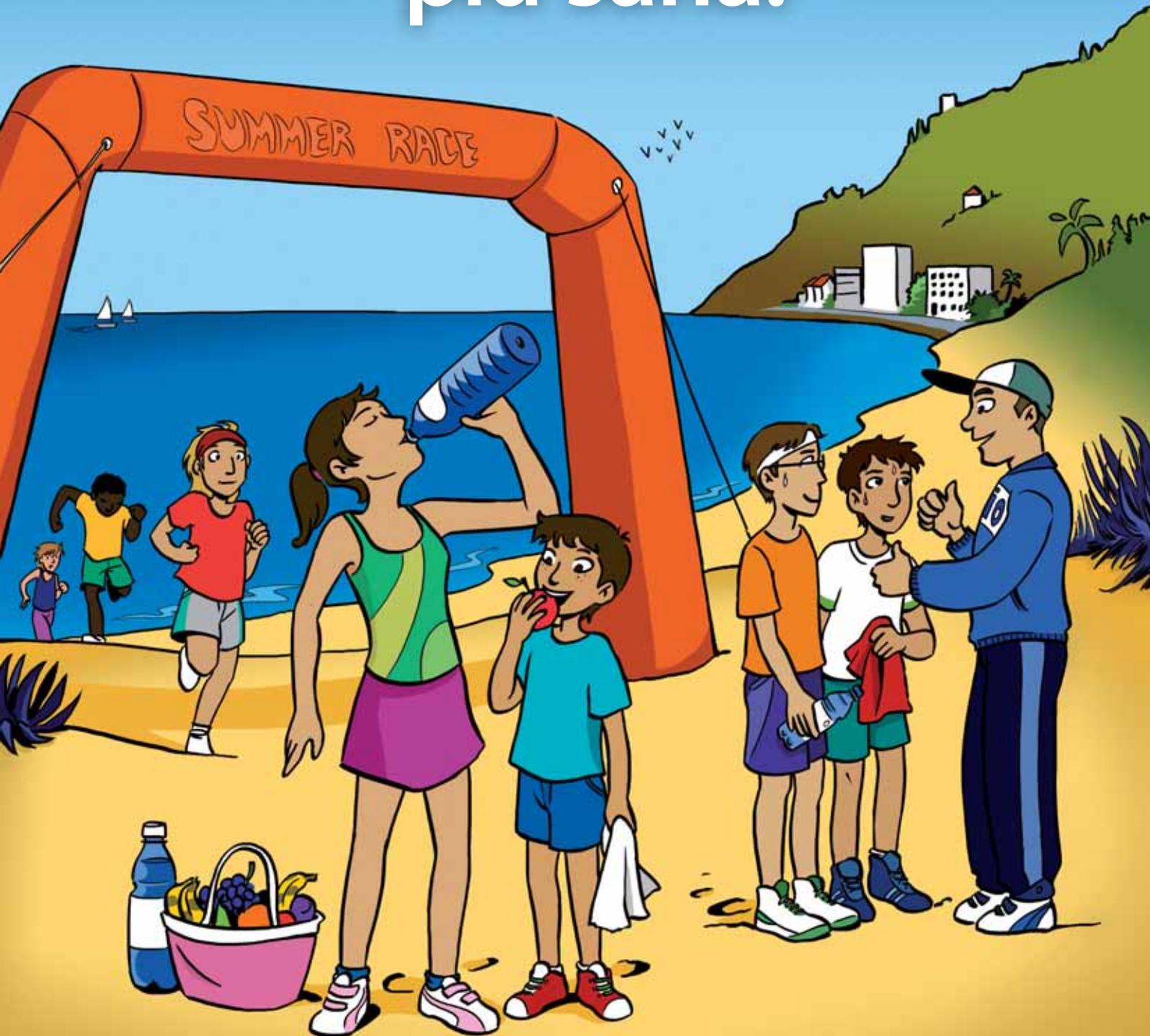




COMMISSIONE
EUROPEA

Spazio europeo
della ricerca

La vacanza più sana!



La vacanza più sana!

Autore della versione originale: Lisa LOCCHI in collaborazione con Isabelle DE FROIDMONT-GOERTZ e Nathalie VERCRUYSSSE

Redazione: Martin Keith PIPER

Illustrazioni: Aelys HASBUN per "Let it Bee"

Coordinamento della traduzione: Emilie TOURNIER

Food, Agriculture and Fisheries, and Biotechnology

Knowledge-Based Bio-Economy (KBBE)

Commissione europea

Direzione generale della Ricerca e dell'innovazione

Direzione per le Biotecnologie, l'agricoltura e l'alimentazione

Contact: Isabelle DE FROIDMONT-GOERTZ

E-mail: Isabelle.De.Froidmont-Goertz@ec.europa.eu

Direzione per la Salute e i consumatori

Contact: Nathalie VERCRUYSSSE

E-mail: Nathalie.VERCRUYSSSE@ec.europa.eu





La vacanza più sana!



**Direzione generale della Ricerca e dell'innovazione
Direzione per le Biotecnologie, l'agricoltura e l'alimentazione
Direzione per la Salute e i consumatori**

L'estate è arrivata. Carlos, Maud e Klaus stanno preparando i loro bagagli in attesa che i genitori rientrino a casa. Sono eccitati all'idea di lasciare la grande città per godersi una vacanza in famiglia.



Qualcosa sta andando storto all'Engine Technology Center dove lavorano i genitori di Carlos, Maud e Klaus. Il nuovo prototipo di motore non funziona bene...



Non vedo l'ora che arrivi domani: tre settimane di vacanza! Sono davvero esausta.

Oh NO! Un'altra volta!



La macchina è ancora troppo lenta. C'è qualcosa che non va, ma chissà cosa.

Il capo vuole vedere tutti gli ingegneri nel suo ufficio.



Ascoltate. So che state facendo di tutto, ma il nuovo motore non funziona ancora. Mi spiace, ma non possiamo permetterci di fallire. Quindi abbiamo bisogno che tutti voi continuiate a lavorarci sopra.

Ciò significa che tutte le vostre richieste di ferie sono cancellate.



È proprio ingiusto. Abbiamo già prenotato la nostra vacanza! Dovevamo partire domani!

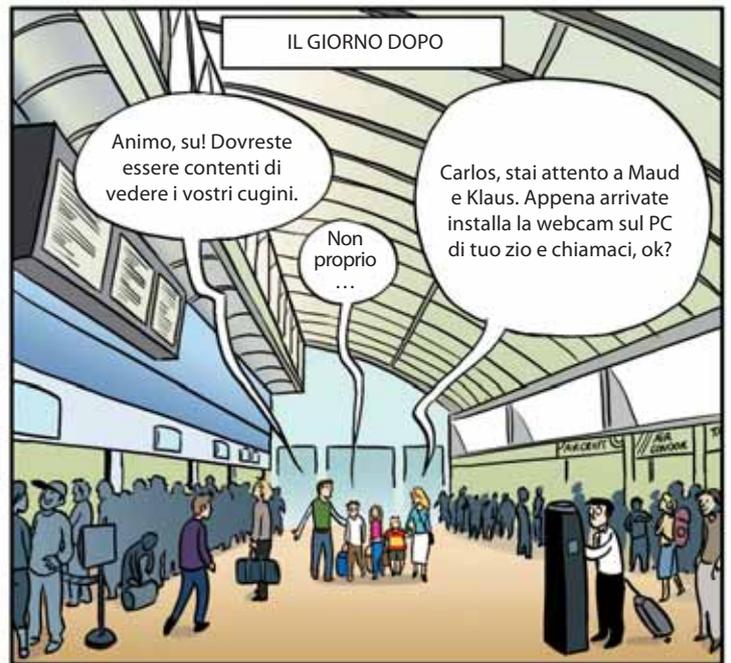
Hai ragione Elly, ma che possiamo farci?

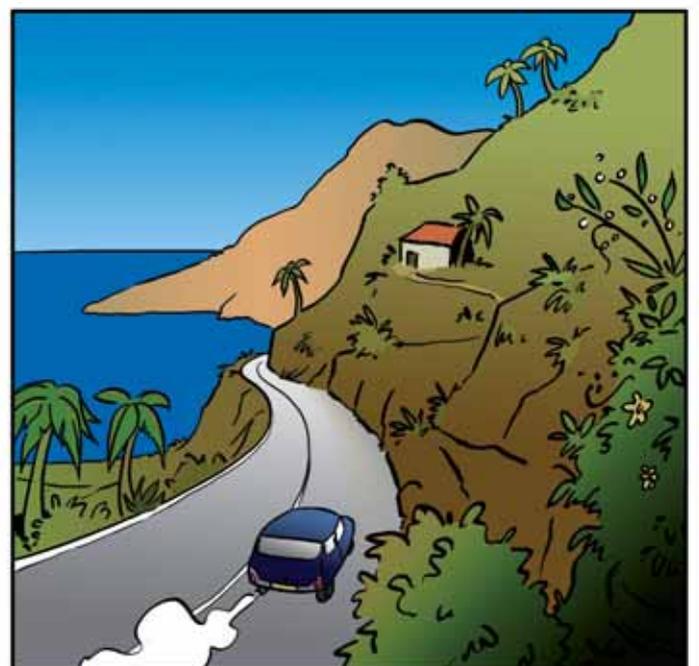


Beh, a quanto pare non andremo al mare!

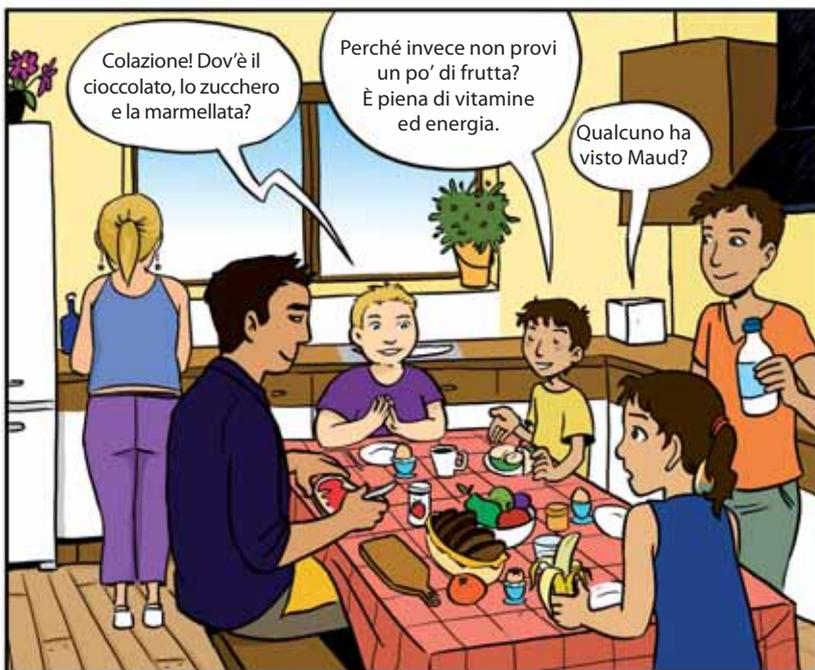
Uffa!

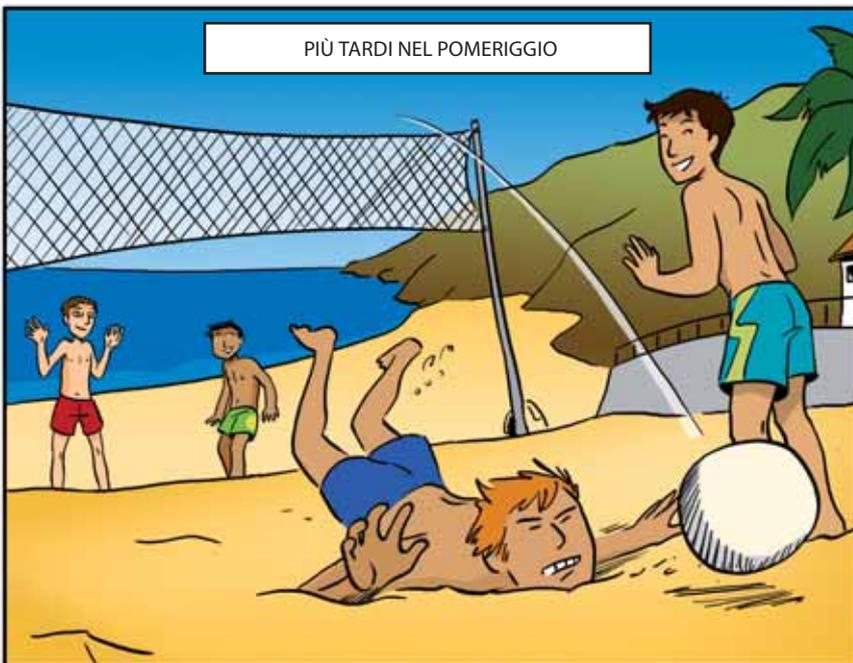
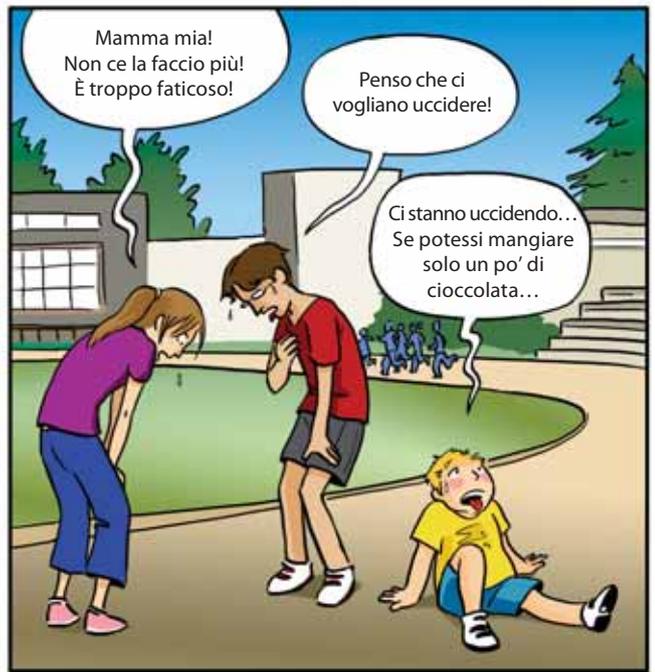




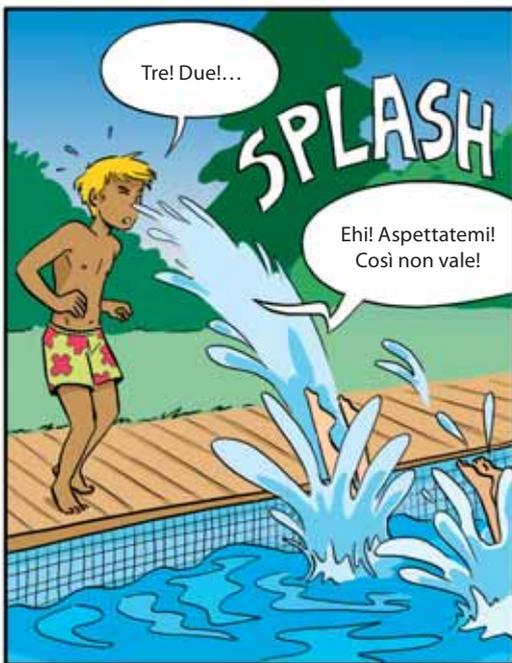








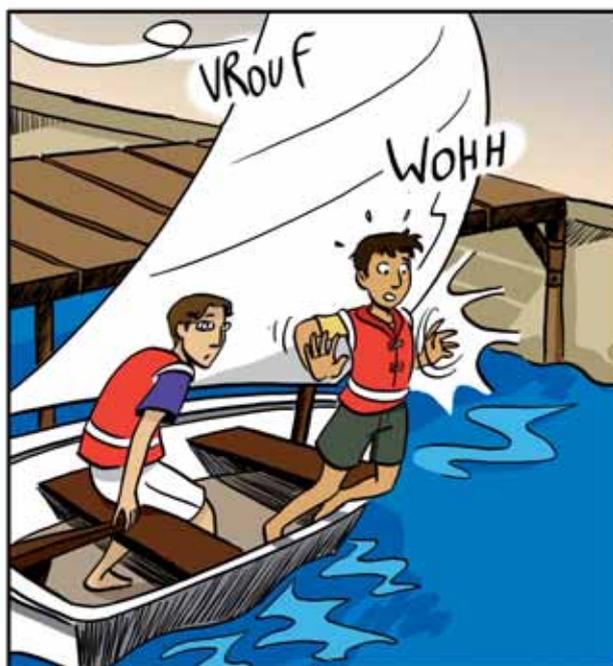
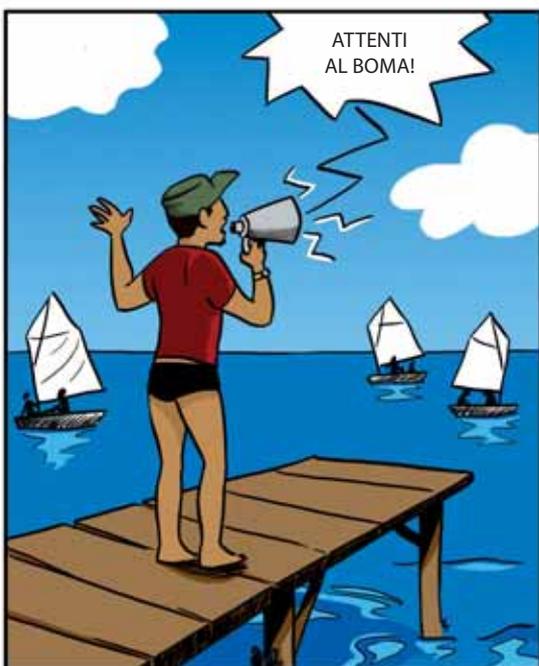


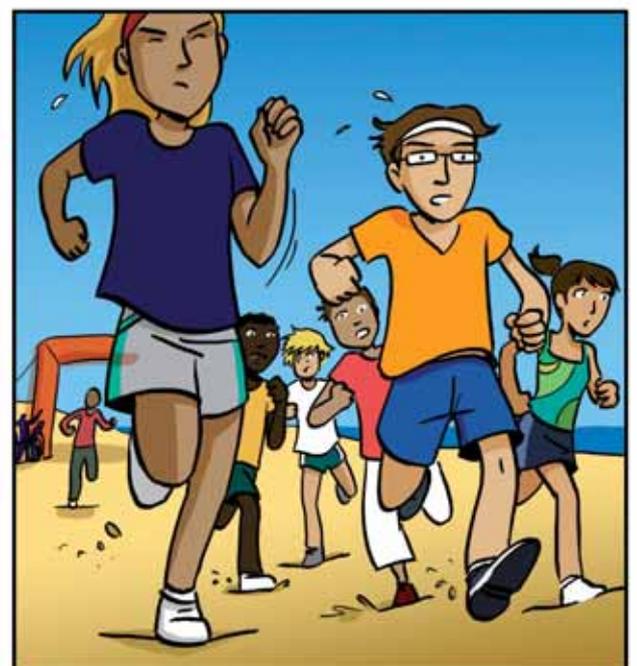




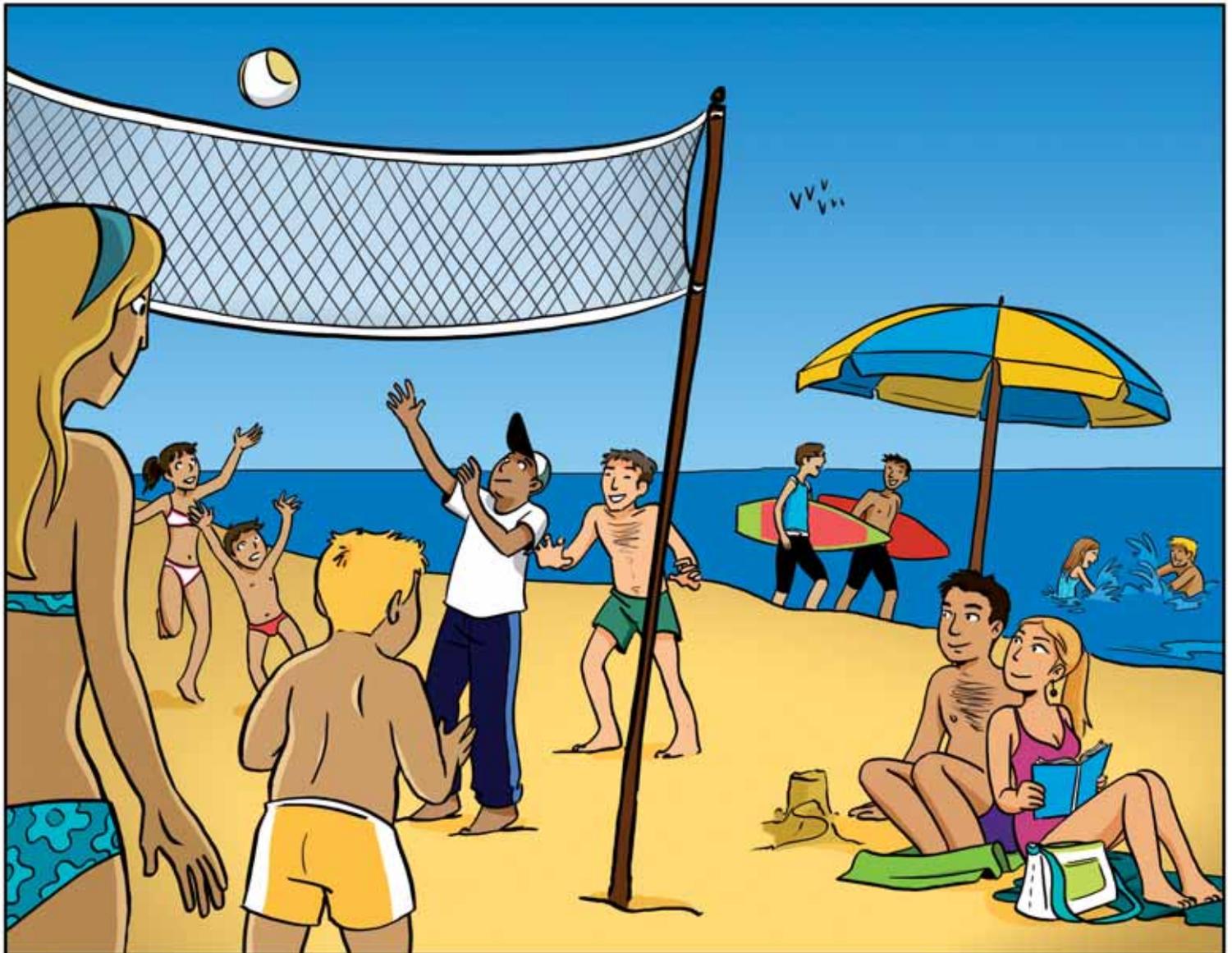














Suggerimenti per mantenersi sani, forti e intelligenti

- 1) **Non mettere troppo cibo nel piatto!** Smetti di mangiare quando sei sazio.
- 2) **Le verdure fanno bene!** Non devono necessariamente essere noiose, quindi divertiti a colorare il piatto con alimenti sani!

Mangia verde: spinaci, broccoli, piselli, zucchini, fagiolini.

Mangia arancione: carote.

Mangia giallo: patate.

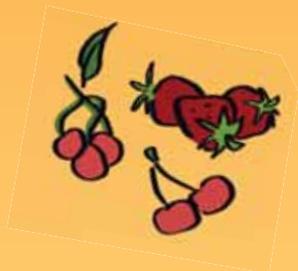
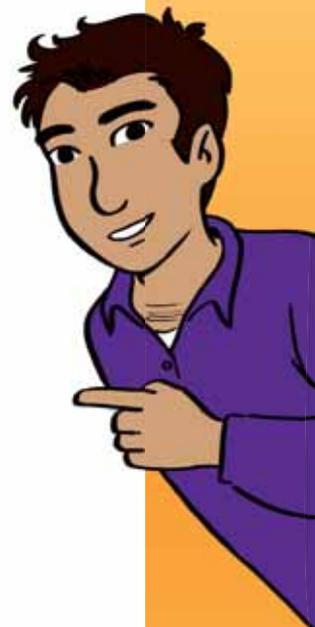
Mangia rosso: pomodori, peperoni.

Mangia viola: melanzane.

Mangia bianco: soia, cavolo.

Evita verdure fritte o verdure servite con panna, formaggi o salse a base di burro. Usa piuttosto con l'olio di oliva!

- 3) **Assumi il calcio per le tue ossa.** Per avere ossa forti bevi latte scremato o parzialmente scremato e altri prodotti derivati dal latte, come lo yogurt.
- 4) **Mangia frutta ogni giorno durante i pasti o come spuntino!**
La frutta è piena di vitamine e ti darà il pieno di energie!
- 5) **Usa MENO sale, zucchero e grassi!**
- 6) **Muoviti!** L'esercizio è importante perché sviluppa i muscoli e brucia le calorie. Anche attività semplici come giocare all'aria aperta ti faranno sentire meglio.
- 7) **Bevi acqua** invece di bibite zuccherate.



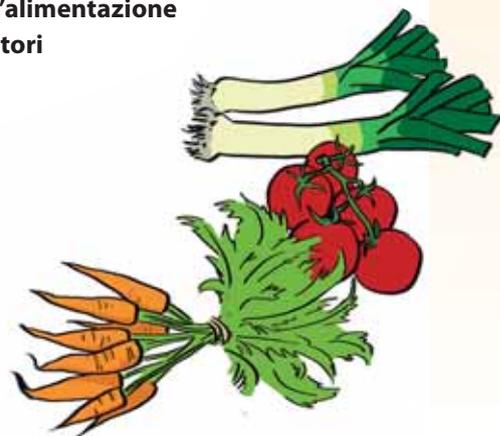
Ricerca UE in materia di alimentazione e salute

IDEFICS - www.ideficsstudy.eu
HELENA - www.helenastudy.com
PROCHILDREN - www.prochildren.org
DIOGENES - www.diogenes-eu.org
LIPGENE - www.ucd.ie/lipgene
NUTRIMENTHE - www.nutrimenthe.eu
ADAPT - www.ADAPT-EU.net
DIABIMMUNE - www.diabimmune.org
DIAPREPP - www.diaprepp.eu
PREPOBEDIA - www.prepobedia.org
DIAMAP - www.diamap.eu
LipidomicNet - www.lipidomicnet.org
METABO - www.metabo-eu.org
DiAdvisor - www.diadvisor.eu
DIABESITY - www.eurodiabesity.org
EUROSTEMCELL - www.eurostemcell.org
EARNEST - www.earnest.web.med.uni-muenchen.de/index2.html
EUROTHYMAIDE - www.eurothymaide.org/common/home.asp
IMMIDIAB - www.med.uio.no/iasam/arbeidstrygd/immidiab
EUGENE2 - www.eugene2.com
HEPADIP - www.hepadip.org
EXGENESIS - www.dundee.ac.uk/lifesciences/exgenesis
EURODIA - www.eurodia.info/
SAVEBETA - www.savebeta.eu
EUROPREVOB - www.lshhtm.ac.uk/hsru/prevob
HOPE - www.hopeproject.eu/
LIPIDOMICS - www.lipidomics.net

La ricerca finanziata a livello europeo su alimentazione e salute si adopera per individuare i fattori che influenzano l'obesità e il sovrappeso, cercando in particolare i modi più efficaci per impedire il diffondersi del sovrappeso tra i bambini. I siti internet dell'UE dedicati alla ricerca rappresentano una fonte attendibile di informazioni e permettono di conoscere meglio i benefici derivanti da un modo di vita sano. Offrono inoltre una panoramica unica sugli ultimi risultati della ricerca.

Commissione europea
Direzione generale della Ricerca e dell'innovazione
Direzione per le Biotecnologie, l'agricoltura e l'alimentazione
Direzione per la Salute e i consumatori

* Consultare i siti Internet della Commissione europea:
La squadra dei sapori:
http://ec.europa.eu/agriculture/tasty-bunch/index_it.htm
Linee guida dell'UE sull'attività fisica:
http://ec.europa.eu/sport/index_en.htm
Il programma «Frutta nelle scuole»:
http://ec.europa.eu/agriculture/markets/fruitveg/sfs/index_en.htm



COME OTTENERE LE PUBBLICAZIONI DELL'UNIONE EUROPEA

Pubblicazioni gratuite:

- tramite EU Bookshop (<http://bookshop.europa.eu>);
- presso le rappresentanze o le delegazioni dell'Unione europea.
Per ottenere indicazioni e prendere contatto collegarsi a <http://ec.europa.eu>
o inviare un fax al numero +352 29 29-42758.

Pubblicazioni a pagamento:

- tramite EU Bookshop (<http://bookshop.europa.eu>).

Abbonamenti a pagamento (ad esempio serie annuali della *Gazzetta ufficiale dell'Unione europea*, raccolte della giurisprudenza della Corte di giustizia):

- tramite gli uffici vendita dell'Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea
(http://publications.europa.eu/others/agents/index_it.htm).

***Europe Direct è un servizio a vostra disposizione per aiutarvi
a trovare le risposte ai vostri interrogativi sull'Unione europea.***

Numero verde unico (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*). Alcuni gestori di telefonia mobile non consentono l'accesso ai numeri 00 800
o non ne accettano la gratuità.

Avviso legale

Né la Commissione europea né alcuna persona operante a nome della Commissione è responsabile dell'uso che possa essere fatto delle informazioni fornite in appresso. I pareri espressi non impegnano soltanto l'autore (gli autori) e non possono essere considerati come costituenti una presa di posizione ufficiale della Commissione europea.

Numerose altre informazioni sull'Unione europea sono disponibili su Internet consultando il portale Europa (<http://europa.eu>).

Commissione europea

La vacanza più sana!

Lussemburgo: Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea, 2011

2011 — 20 pagg. — 21 x 29,7 cm

ISBN 978-92-79-18688-2

doi:10.2777/35687

© Unione europea, 2011

Riproduzione autorizzata con citazione della fonte.

Printed in Belgium

STAMPATO SU CARTA SBIANCATA SENZA CLORO ELEMENTARE (ECF)





COMMISSIONE EUROPEA
Spazio europeo
della ricerca

KI-81-08-441-IT-C

Mantieniti in forma divertendoti!

Carlos, Maud e Klaus scoprono un modo di vita diverso quando vanno a passare l'estate dai loro cugini...

Devono cambiare alcune loro cattive abitudini se vogliono partecipare alla corsa a squadre.
Fai come Carlos, Maud e Klaus
e prendi in mano la tua salute!

Mantenersi in forma è importante e oltretutto molto semplice. Basta mangiare bene e fare del moto. Ricorda che se sei in forma, il corpo funziona meglio, si sente bene e può fare tutto ciò che gli chiedi. Inoltre ti aiuta a mantenere il peso giusto e a concentrarti meglio a scuola.

Non dimenticare le parole dell'allenatore:

«Il nostro corpo è come un motore,
che ha bisogno del carburante giusto».



Ufficio delle pubblicazioni

ISBN 978-92-79-18688-2



9 789279 186882