

UN GIORNO DA CHEF

... NEL VILLAGGIO OLIMPICO.

Immagina di essere uno/a chef del villaggio olimpico. Tra gli atleti l'emozione è altissima: tra poche ore inizieranno le gare. Ma prima di scendere in pista, c'è una cosa fondamentale da fare: mangiare bene. Un atleta non può scegliere il cibo a caso. Il suo corpo è fatto di cellule che lavorano continuamente. I muscoli si contraggono, il cuore batte più forte, i polmoni respirano più velocemente. Per fare tutto questo serve energia. E servono anche proteine per costruire e riparare i muscoli dopo lo sforzo. Il tuo compito è importantissimo: devi preparare un menù equilibrato, capace di fornire energia, forza e protezione.



Latte, formaggio e yogurt ti forniscono calcio per le ossa e i denti.



Riso, pasta e pane ti forniscono molta energia.



Frutta e verdura ti forniscono fibre, vitamine e sali minerali.



Carne, pesce, uova, legumi forniscono proteine con cui costruire le proteine delle cellule.

Ricorda che, oltre agli ingredienti, un/a grande chef conosce anche la scienza!

COLAZIONE

PRANZO

CENA

**MERENDE
SPUNTINI**

MENÙ OLIMPICO