



© DISNEY

**SCOPRI CON TOPOLINO
E I SUOI AMICI DISNEY COME DIVENTARE
UN CAMPIONE DELLA SALUTE**



Ministero della Salute

GIUNTI

CARE RAGAZZE, CARI RAGAZZI,

Topolino e i suoi amici Disney vi invitano a scoprire l'importanza di uno stile di vita salutare per una vita sana e piena di energia.

Nelle prossime pagine imparerete come è facile diventare dei veri e propri "Campioni in salute!" Volete sapere in che modo?

Con le storie a fumetti capirete quanto è importante seguire una corretta alimentazione, mangiare regolarmente frutta e verdura e fare movimento fisico per crescere sani e forti.

Non solo. Scoprirete che crescere in modo sano vuol dire anche seguire una corretta igiene personale. Imparerete, inoltre, quanto è bello condividere le proprie giornate con i nostri amici animali.

Sono tanti gli spunti che troverete in queste pagine, ricche di fumetti e utili consigli, perché, ricordatevi sempre, un corretto stile di vita è il segreto per diventare dei veri "Campioni in salute!".

Ministero della Salute

*Giunti Editore si impegna per uno sviluppo sostenibile
con l'utilizzo di carta certificata FSC® proveniente
da fonti gestite in maniera responsabile.*

W la Salute è una campagna promossa da Ministero della Salute
(Direzione Generale della Comunicazione ex Ufficio 3), Giunti Editore
e Giunti Scuola, in collaborazione con Istituto Superiore di Sanità.

Realizzazione editoriale:

Iniziative Speciali di Giunti Editore S.p.A. - Firenze - Milano

info.iniziativespeciali@giunti.it

in collaborazione con Disney Licensed Products Division Giunti Editore S.p.A.
e Libri progetti educativi S.r.l.

Testi: Manuela Salvi

Illustrazioni: Piero Corva (pp. 6, 7, 10, 11, 14, 18, 19, 22)

Redazione: Fabio Leocata

Progettazione grafica e impaginazione: Bebung per Libri progetti educativi S.r.l.

www.wlasalute.it

www.salute.gov.it

www.giunti.it

© 2024 Ministero della Salute

© 2024 Disney

© 2024 Giunti Editore S.p.A.

Prima edizione dicembre 2024



Stampato da Lito Terrazzi Srl - Prato




Ministero della Salute

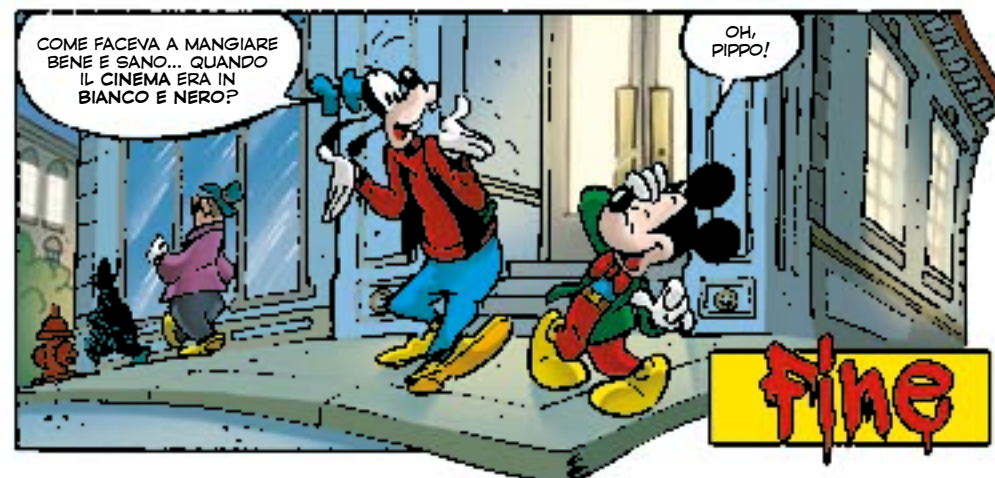
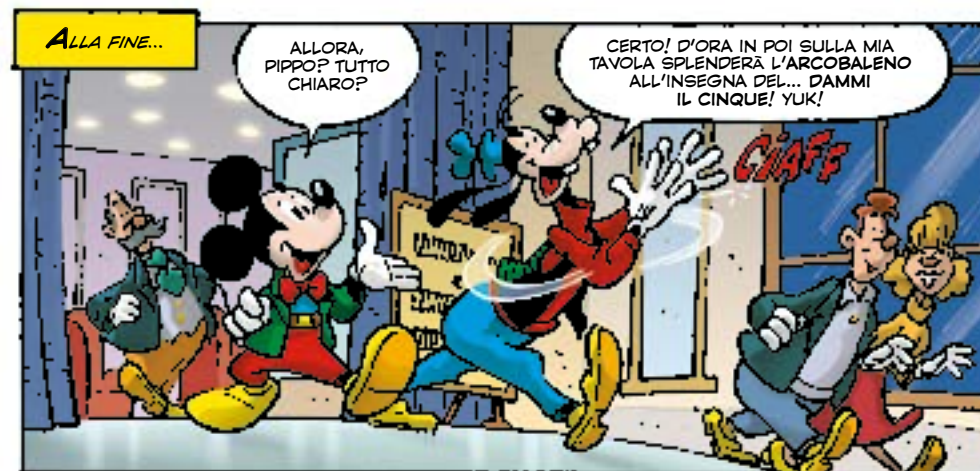
 **GIUNTI**

Relax
Disney

DAMMI il 5... A COLORI



... FRUTTA E VERDURA SONO ALLA BASE DI UNA DIETA SANA E VARIA! IL LORO PREZIOSO CONTENUTO DI VITAMINE E MINERALI GARANTISCE VITALITÀ E SALUTE...



FRUTTA E VERDURA

UNA VITA A COLORI



È impossibile contare tutti i tipi di frutta e verdura che ci sono al mondo! Pensa per esempio a quante varietà di mele esistono: l'annurca, la renetta... L'elenco è davvero lungo! Il mondo vegetale *buono da mangiare* è tutto da esplorare e un metodo divertente per farlo è in base ai colori. Sapevi che dal colore si possono indovinare le proprietà di frutta e verdura?

Scegli i tuoi colori preferiti e scopri a cosa fanno bene!

ROSSO • **BIANCO** • **GIALLO/ARANCIONE** • **VERDE** • **BLU/VIOLA**

SEI UN TIPO DA ROSSO ACCESO? Pomodori, rape, ravanelli, peperoni, angurie, arance rosse, ciliegie e fragole fanno parte di questa famiglia. Se mangi spesso questa frutta e verdura avrai tanta energia in più. Sono come amici speciali che proteggono il tuo corpo e lo rendono forte.



FRUTTO VIP! *Il pomodoro è tra i cibi più versatili in cucina: lo si mangia crudo in insalata, serve a preparare sughi e salse, e può essere persino bevuto sotto forma di succo!*

PREFERISCI ANDARE IN BIANCO? Finocchi, cavolfiori, mele, pere, sedano, aglio e cipolle sono in questo gruppo. Sono ricchi di fibra, sali minerali (soprattutto potassio) e vitamine, e riducono il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari.



FRUTTO VIP! *Se il vecchio proverbio dice che "una mela al giorno toglie il medico di turno", qualche motivo ci sarà! Il che fa di questo frutto il più Vip del regno vegetale!*

TI ATTIRA IL GIALLO/ARANCIONE? Ovviamente qui trovi arance e limoni, ma anche carote, clementine, peperoni gialli, pesche, albicocche e zucca. Ne manca qualcuno?

Annotalo qui _____

Questi alimenti contengono beta-carotene. Quando mangi cibi con beta-carotene, il tuo corpo li trasforma in vitamina A. La vitamina A è come un supereroe che ti aiuta a proteggere gli occhi.



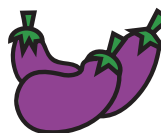
FRUTTO VIP! *L'arancia, ricca di vitamina C, nasce da un fiore che si dice sia stato regalato dalla dea Terra a Zeus per le sue nozze. Ancora oggi i fiori d'arancio sono considerati di buon augurio nei matrimoni!*

IL VERDE È LA TUA PASSIONE? Questo colore è dovuto alla presenza della clorofilla. La clorofilla è una sostanza che si trova nelle piante, prende la luce e l'aria e le trasforma in cibo per la pianta aiutandola così a vivere. Sono verdi, per esempio, spinaci, zucchine, cetrioli, kiwi, rucola e piselli. Contengono magnesio, vitamina C e acido folico. Sono sostanze che aiutano i muscoli a muoversi e a lavorare bene.



VERDURA VIP! *In passato i broccoli negli altri Paesi venivano chiamati "asparagi italiani" perché sono originari dell'Italia e venivano mangiati persino nell'antica Roma.*

IL BLU/VIOLA È CIÒ CHE FA PER TE? Melanzane, fichi, uva nera, susine, mirtilli e more hanno questa sfumatura che porta tanti benefici al nostro corpo: contengono vitamina C e altre sostanze antiossidanti importanti per la vista e per proteggere il corpo dalle infezioni.



VERDURA VIP! *Lo sapevi che la melanzana è in realtà un frutto? Questa identità nascosta è ben conosciuta sulla Costiera Amalfitana, dove le melanzane al cioccolato sono una ricetta famosa!*

Divertiti a mischiare i colori della frutta e della verdura con le combinazioni che più ti piacciono. Puoi aggiungere pezzi di mela all'insalata, oppure gustare una buona macedonia di frutta. Le possibilità sono infinite, ma non dimenticare la fondamentale regola delle **CINQUE PORZIONI AL GIORNO!**

PER STARE BENE,
DEVI MANGIARE
5 PORZIONI
DI FRUTTA
O VERDURA
AL GIORNO!



LA FRUTTA SECCA, CONSUMATA NELLE GIUSTE QUANTITÀ,
CONTRIBUISCE AL TUO BENESSERE: NOCI, MANDORLE,
UVA PASSA E ALTRE GUSTOSE VARIETÀ!

Walt Disney

QUANDO SI DICE PATRIMONIO



DIETA MEDITERRANEA

POCO DI TUTTO



UNA DIETA DA OSCAR: LA DIETA MEDITERRANEA

Molti anni fa, diversi ricercatori notarono qualcosa di speciale: in alcune zone d'Italia, le persone vivevano più in salute rispetto ad altri Paesi. Anche senza avere pozioni magiche, gli anziani rimanevano vigorosi e in buona salute grazie alle abitudini alimentari.

Questo modo di mangiare è stato definito per la prima volta dallo studioso americano Ancel Keys **"dieta mediterranea"** perché comprende tutti gli alimenti che vengono consumati abitualmente nei Paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo, prima fra tutti l'Italia.

L'olio extravergine d'oliva è l'alimento simbolo della dieta mediterranea.

SEI BRAVO IN GEOGRAFIA? Allora sicuramente saprai quali sono questi Paesi!

Scrivili qui _____

La dieta mediterranea è stata inserita dall'UNESCO* nella lista dei "Patrimoni Culturali Immateriali dell'Umanità". Cosa significa? Non è certo un monumento storico – quindi una cosa materiale – ma la sua gustosa varietà è ritenuta parte importante della cultura dei Paesi in cui viene seguita.

*L'UNESCO è un'organizzazione internazionale che aiuta a proteggere tutto ciò che di speciale e importante c'è al mondo. È formato da un gruppo di persone che si preoccupa di preservare moltissime cose, come i luoghi più belli, le lingue diverse parlate dai popoli di tutto il mondo e anche il diritto all'istruzione, in modo quindi che tutti possano imparare cose nuove e interessanti. In poche parole, l'UNESCO si dà da fare perché le persone possano conservare le loro tradizioni e perché tutti abbiano la possibilità di imparare e crescere.

Risposta: Italia, Francia, Spagna, Grecia, Marocco, Portogallo, Cipro, Croazia.

Di seguito trovi elencati i principali alimenti della dieta mediterranea.



OLIO
EXTRAVERGINE
D'OLIVA

FRUTTA

VERDURA

CEREALI

LEGUMI

PESCE

CARNI BIANCHE

UOVA

LATTICINI
E FORMAGGI

FRUTTA SECCA

UNA DIETA CHE APPARTIENE AL MONDO INTERO

È vero, sono i Paesi del Mediterraneo ad aver fatto tesoro di alcuni ingredienti. Ma, a parte l'olivo, lo sapevi che altri vegetali "di casa nostra" provengono in realtà da luoghi lontani?

Patate, pomodori e mais furono portati in Europa dall'America solo dopo che Cristoforo Colombo la "scoprì". Lo sai che i pomodori per lungo tempo furono considerati delle piante ornamentali, come le rose e le ortensie?

Gli agrumi vengono invece dall'Oriente (Cina, Giappone, India e così via). Il primo a raggiungerci fu il cedro, che i Romani chiamavano "pomo di Persia". Le arance furono invece portate dai mercanti portoghesi di ritorno dalla Cina. Insomma, molto di quello che mangiamo, e che ci fa bene, ha fatto un lungo viaggio per arrivare fino a noi e ci racconta di terre sconosciute, esplorazioni avventurose e popoli lontani.

Walt Disney

Amici Come Noi?



FINE

ANIMALI DA COMPAGNIA

AMICI DI CODA



L'amicizia tra esseri umani e animali dura da tantissimo tempo, con alcuni addirittura dalla preistoria. In Germania sono stati ritrovati i resti di un cane vissuto 14.200 anni fa e seppellito insieme ai suoi proprietari. Oggi non solo i *pet* (parola inglese che si riferisce agli animali da compagnia) riempiono di gioia le nostre giornate, ma addirittura alcuni di loro ci aiutano ad affrontare le malattie! È la *pet therapy* e funziona così: i pazienti sono più felici e reagiscono meglio alle cure grazie alla presenza degli animali e al loro affetto incondizionato. Adottare un animale significa quindi accogliere in casa un amico sincero che ci fa compagnia, ci insegna a essere responsabili, a prenderci cura degli altri, e ci vuole bene.

QUELLI CHE FANNO BAU! I cani sono affettuosi e fedeli. Ricorda: hanno bisogno di uscire più volte al giorno per fare i loro bisognini,* per sgranchirsi le zampe e socializzare con gli altri cani. Alcune razze poi amano così tanto il movimento che potrebbero soffrire negli spazi chiusi o in compagnia di un amico umano un po' pigrone, altre invece sono adatte a climi freddi... Insomma, prima di scegliere, è importante capire con quale cane sarai in perfetta sintonia. Bisogna anche tener conto della taglia (grande, media, piccola), sia per la sua gestione sia per la casa in cui vivrà.

* È vietato lasciare in strada i bisognini del tuo amico cane! Dovrai sempre raccogliarli con l'apposito sacchetto e gettarli nel bidone adatto.

UN FILM "CUCCIOLOSO" E DIVERTENTE? LA CARICA DEI 101!

QUELLI CHE FANNO MIAO! Il gatto ama le coccole ed è un gran giocherellone, quando ne ha voglia*. È indipendente e con l'istinto del cacciatore e se qualcosa non gli piace può tirar fuori le unghie. È importante avere un tiragraffi dove possa tranquillamente affilarsi le unghie. Si adatta facilmente alla vita casalinga, odia in particolar modo l'acqua, i rumori forti e trovare la lettiera sporca. Se saprai soddisfare le sue esigenze, andrete d'amore e d'accordo!

* Il gatto è affettuoso ma ama essere indipendente. Rispettalo sempre!

UN FILM DA LECCARSI I BAFFI? GLI ARISTOGATTI!

QUELLI CHE FANNO CIP! Gli uccelli hanno bisogno di una gabbia* abbastanza ampia per sgranchirsi le ali, di acqua e cibo sempre freschi, e di stare alla giusta temperatura. Gli uccelli amano la compagnia, quindi dovrai dedicare loro parecchie attenzioni per farli sentire amati e mai soli. In cambio ti daranno tanta felicità!

* Ricordati, la gabbia deve essere sempre pulita.

UN CORTOMETRAGGIO SUI VOLATILI PIÙ BUFFI? PENNUTI SPENNATI!

QUELLI CHE FANNO BLUB! I pesci sono animali silenziosissimi e occupano poco spazio. Sono animali delicati e necessitano di particolari attenzioni anche nel dosaggio del cibo (né troppo, né poco!). È importante, inoltre, che il loro ambiente acquatico sia sempre pulito.

UN FILM PER UN PUNTO DI VISTA "PESCIOSO"? ALLA RICERCA DI NEMO!

Se ti appassionano gli animali, fai una ricerca per saperne di più! Ci sono gli animali da compagnia, come cani e gatti, gli animali domestici non convenzionali (come conigli, roditori, uccelli ecc.) e purtroppo animali in via di estinzione*.

Qual è l'animale più strano di tutti?

Il Petauro dello zucchero (o scoiattolo volante).

Ma scommettiamo che troverai qualche animale ancora più insolito?

Scrivilo qui _____

* Sono animali che corrono il rischio di scomparire per sempre dalla Terra se non facciamo qualcosa per proteggerli.

Ecco le cinque cose da **NON FARE** agli amici di coda (che valgono anche per gli amici umani!)

- 1 ABBANDONARLI
- 2 TRASCURARLI
- 3 MALTRATTARLI
- 4 INFASTIDIRLI
- 5 TRADIRE LA LORO FIDUCIA

Un Grosso Problema

Walt Disney



ATTIVITÀ FISICA

IL BAMBINO POLTRONE



L'aggettivo "poltrone" descrive una persona pigra e svogliata che ama poltrire, condurre cioè una vita sedentaria "seduto in poltrona".

UNA MACCHINA DA TENERE IN MOVIMENTO!

Il nostro corpo, invece, è una macchina straordinaria, creata per muoversi. Per questo ha bisogno di bruciare le calorie accumulate attraverso il consumo di cibo. Siamo stati progettati per correre e saltare – soprattutto i bambini – per camminare, per andare in bici e fare attività fisica. Quando ci muoviamo, produciamo non solo sudore ma anche endorfine, sostanze che ci aiutano a farci sentire bene.

UN FUTURO DA POLTRONE?

La cosa fantastica di essere bambini è che il futuro è ancora tutto da scrivere. Imparare a conoscere il tuo corpo e le sue esigenze è un ottimo punto di partenza. Essendo in crescita, devi aiutarlo a svilupparsi al meglio: le ossa, i muscoli e il cervello. Tutto il corpo ha bisogno di essere allenato!

Ecco tre consigli utili per evitare un futuro da "poltrone" e condurre uno stile di vita salutare.

1. FAI ALMENO UN'ORA DI MOVIMENTO AL GIORNO

Se non hai la possibilità di praticare uno sport, cerca comunque di fare un po' di movimento! Anche poco è meglio di niente! Attività fisica è anche il gioco libero con gli amici, una bella corsa in bicicletta o sui pattini, una lunga passeggiata all'aria aperta. Scegli tu quello che fa per te e che più ti piace!



2. RIDUCI IL TEMPO CHE TRASCORRI DAVANTI A UNO SCHERMO E INCONTRA I TUOI AMICI



Non esistono solo i giochi elettronici. Il modo migliore per divertirsi è (da sempre!) incontrarsi con i propri amici! Che sia a casa o al parco, in spiaggia o in piazza, con loro saprai sicuramente inventare mille giochi che non hanno bisogno della spina per essere travolgenti!

3. MANGIA NEL MODO CORRETTO

Fai sempre la prima colazione, uno spuntino a metà mattina e una merenda a metà pomeriggio. Evita di mangiucchiare senza controllo sul divano davanti alla TV!

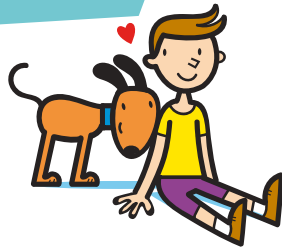


UNA VACANZA PERFETTA



ANIMALI DA COMPAGNIA

GESTI D'AMORE



È BELLO AVERE UN AMICO ANIMALE!

L'affetto, l'amore, l'amicizia sono sentimenti che tutti gli esseri viventi provano. Abbracciarsi, darsi un bacio, fare un gesto gentile restano i modi migliori per comunicare una frase bellissima: TI VOGLIO BENE.

Anche gli animali capiscono che vuoi loro bene quando te ne prendi cura e in cambio ti donano il loro affetto incondizionato. È importante sapere che gli animali provano sentimenti!

Ricorda che il nostro amico animale ha bisogno delle nostre costanti cure. In particolare non devono mai mancare:

- ✚ disponibilità di acqua fresca e una dieta che lo mantenga in salute
- ✚ un riparo e un'area di riposo
- ✚ prevenzione e cura delle malattie
- ✚ la libertà di comportarsi secondo le caratteristiche della propria specie, avere spazio sufficiente e strutture adeguate

IL TUO PET, QUINDI, SI MERITA SOLO GESTI D'AMORE!

Ricordati di dargli sempre da mangiare e da bere. Portalo fuori a giocare o procuragli dei giochi da fare in casa, coccolalo senza spaventarlo, educalo senza maltrattarlo.

Tutto quello che serve al tuo amico animale, scrivilo qui:

carezze, cibo _____



COMPLIMENTI!

TOPOLINO E I SUOI AMICI DISNEY TI CONSEGNANO IL **DIPLOMA DI CAMPIONE DELLA SALUTE**

(scrivi il tuo nome)

Come campione della salute mi impegno a:

- 1. MANGIARE PIÙ FRUTTA E VERDURA**
- 2. FARE PIÙ ATTIVITÀ FISICA**
- 3. CURARE L'IGIENE PERSONALE**
- 4. RICORDARE SEMPRE CHE GLI ANIMALI VANNO RISPETTATI**



Attraverso i loro simpatici fumetti, Topolino e i suoi amici Disney ti aiutano a scoprire i segreti per crescere forte e sano, per diventare un campione della salute e per avere cura dei tuoi animali da compagnia.

VISITA IL SITO
WWW.WLASALUTE.IT

