

## LA PIRAMIDE ALIMENTARE









# LE PROTEINE



Questo è Messer Proteina. Si trova a maciottare in forno, collage muscoli e a essere la base della carne, del latte, del pollaio, del pesce, del formaggio e nelle uova. E anche nelle noci, nei legumi e nei piselli.



# I CARBOIDRATI



Questo è Messer Carboidrato. Si trova in tutti gli alimenti che fanno scendere, come per esempio il pane, i cereali, il pollaio, il latte, la pasta. E anche nelle frutta, nelle mandorle e in tutte le sementi, come i piselli e i ceci.



# VITAMINE B



SALVE, SIAMO LE VITAMINE B. Non dimenticate la loro presenza nel latte, nella pasta e nelle sementi per il vostro sorriso.

# VITAMINE C



# VITAMINA A



SE VOLETE UNO SORISO CHE VITAMINA A. Si trova in tutte le verdure a foglia verde, nelle carote e nelle sementi per il vostro sorriso.

