Ricette a Colori by Winx Club

Mangiare e **cucinare** in modo sano è **divertente** come fare una **magia**! Prima di mettersi ai fornelli, però, è importante conoscere gli **alimenti** e le loro **proprietà**. Per questo le Winx hanno creato l'**Arcobaleno Alimentare**! Ogni fata è la madrina di un **colore** che indica un gruppo di cibi. **Pasta**, **verdura**, **carne**... con le Winx e il loro arcobaleno è facile scoprire a che cosa servono!

Mangia 5 volte al giorno: colazione, pranzo, cena e due merende, una la mattina e una il pomeriggio!

Mangiare è più DIVERTENTE quando ci si siede a tavola tutti quanti INSIEME!

Frutta e verdura a volontà! Mangia la verdura ogni volta che ti siedi a tavola e consuma frutta a merenda!

FRUTTA E VERDURA

Frutta e verdura vanno consumate a ogni pasto! Aiutano l'intestino a funzionare bene grazie alle fibre.

Flora

LEGUMI

I legumi sono un vero tesoro: contengono proteine, i "mattoncini" che compongono i muscoli, e fibre, amiche di stomaco e intestino. In più danno energia!

Bloom

LATTICINI E FORMAGGI

Non possono mancare se si vuole avere ossa forti! Merito del calcio, che è fondamentale per i bambini: serve a costruire lo scheletro!

Tecna

PASTA E IL RISO

Pasta e riso vanno mangiati tutti i giorni. Sono la fonte principale di carboidrati, ovvero la "benzina" che mette in moto il corpo!

Stella

CARNI E UOVA

Con loro si fa scorta di proteine! Le proteine sono fondamentali durante la crescita, perché "costruiscono" i muscoli e altre parti del corpo.

Musa

PESCE E ACQUA

Mangiando pesce si fa scorta di proteine e di grassi omega-3, che fanno funzionare bene il cuore e il cervello. Mai dimenticarsi di bere: il corpo è formato per il 70% di acqua.

Aisha

Attenzione al sale: non esagerare! Via libera con l'acqua: bevi anche quando non hai sete!

Winx Club™ © 2003-2014 Rainbow S.r.l. Tutti i diritti riservati. Serie ideata da Iginio Straffi. www.winxclub.com.

In collaborazione con: Rai Gulp, Rai Expo Milano 2015