

## NON PRENDIAMOCELA TROPPO COMODA!

Viviamo in un mondo ipertecnologico, dove tutto è automatizzato e comodo ma questo benessere "pesa". Solo il telecomando, togliendoci la fatica di fare quei passi in più, ci fa ingrassare 2 kg l'anno! I più esposti al rischio "bradipo" sono i bambini e i teen ager: 6/7 ore sui banchi di scuola, poche aree per il gioco e lo sport, maxi-scoppacciate di Tv e videogame.

### CHE FARE?

Dare il buon esempio, conducendo noi prima di tutto una vita attiva, che non significa partecipare alla maratona di New York ma **andare di più a piedi, rinunciare all'ascensore, prendere la bicicletta, frequentare se possibile una palestra o praticare una qualsiasi attività fisica, anche giardinaggio.** Invitare (non costringere) il bambino a praticare uno sport tenendo conto del suo carattere: se è un tipo socievole va bene uno sport di squadra, se è più riservato meglio il nuoto, il tennis o un'arte marziale. Ma soprattutto aiutarlo a **riscoprire il gioco "fisico", non solo cerebrale.** I bambini di oggi sono infatti scoordinati perché non più abituati a giochi semplici come **saltare la corda, arrampicarsi su un muretto, rincorrersi, ....**



## 5 TRUCCHI PER MAMME DOC

Essere brave ai fornelli non basta. La mamma del terzo millennio deve saper applicare le regole di un'alimentazione sana ed equilibrata. Ecco 5 regole astute da "servire" in tavola ai nostri ragazzi.

- 1 **A fine pasto hanno ancora appetito?** Non aumentare le dosi del primo o del secondo, ma abbonda con frutta e verdura.
- 2 **Mentre butti la pasta si rimpinzano di pane e grissini?** Fai trovare loro verdure crude, fresche e croccanti, magari disposte in forme divertenti, da sgranocchiare senza perdere l'appetito.
- 3 **Occhio ai sughi:** al giorno bastano 2 o 3 cucchiaini d'olio d'oliva, compreso quello utilizzato per cucinare. Solo ogni tanto, un cubetto di burro o un cucchiaino di panna.
- 4 **Adorano l'hamburger?** Preparali in casa con carne scelta macinata: noteranno (piacevolmente) la differenza!
- 5 **Adotta e diffondi in famiglia il motto "di tutto, ma non troppo!"**. È il principio base per una alimentazione variata, gustosa e corretta.

## KELLOGG'S TI REGALA GLI STRUMENTI GIUSTI!

Con Kellogg's hai davvero tutto quello che ti serve per distinguerti a scuola! Tanta energia per "brillare" nelle interrogazioni e nelle attività sportive. Ed oggi anche una serie di **accessori megadivertenti** da mettere nel tuo zainetto, con tutti i tuoi amici della prima colazione: scopri cliccando su [www.kelloggs.it](http://www.kelloggs.it). Ti basta digitare i tuoi dati e il codice numerico che trovi sulla busta vicino al tuo indirizzo di questo numero di Vita & Gusto... e sono subito tuoi!  
**CLICCA E SCARICA ORA!**

## Kellogg's e "Rock No War". Insieme per i bambini del Nicaragua.



Nel 2004 **Kellogg's** ha scelto di sostenere un importante progetto, la realizzazione di una casa d'accoglienza e cura per i bambini ciechi in Nicaragua, attraverso l'associazione **Rock No War**. Con la donazione di Kellogg's, Padre Marco Dessy ha potuto costruire la Casa S. Lucia, presso la missione cattolica "Betania", che accoglierà molti bambini ciechi salvandoli dalla strada.

La Casa è stata inaugurata venerdì **28 maggio 2004**, durante il viaggio che Kellogg's ha realizzato con Rock No War per visitare la missione. Al viaggio hanno preso parte anche i **Pooh**, che hanno contribuito a realizzare una scuola di musica sempre all'interno della missione. Il sostegno dato a questa importante iniziativa conferma, ancora una volta, l'impegno e l'attenzione di Kellogg's per il mondo dell'infanzia. Vuoi sostenere anche tu un progetto Rock No War? Visita il sito [www.rocknowar.it](http://www.rocknowar.it)

### Chi è ROCK NO WAR?

Rock No War Onlus è un'associazione "no profit" a cui aderiscono gruppi di volontariato e personaggi dello spettacolo, dello sport e della comunicazione, con l'intento comune di aiutare i popoli colpiti da guerre o in condizioni di sottosviluppo in ogni parte del mondo, senza distinzione di razza, religione o fede politica.