



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

presenta

IL SUPER ALBUM DELLA BUONA SALUTE





LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

IL SUPER ALBUM DELLA BUONA SALUTE



**DIVERTIAMOCI A
CONOSCERE LA PREVENZIONE
E I CORRETTI STILI DI VITA!**

"Il Super Album della Buona Salute"

da un'idea di Antonio Stornaiolo per Antimedia S.r.l. - Bari

Realizzazione e diffusione: Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Roma

Grafica e illustrazioni: Andrea Buongiorno "BuonG"

Si ringraziano le Sezioni Provinciali della LILT per il prezioso contributo
dato alla divulgazione della presente pubblicazione

Stampato con carta ecologica certificata FSC e pubblicato nel settembre 2013
Tutti i diritti riservati

I Edizione - Tiratura fuori commercio



Carissimi piccoli Amici,

leggendo questo fumetto imparerete come crescere bene ed in salute.

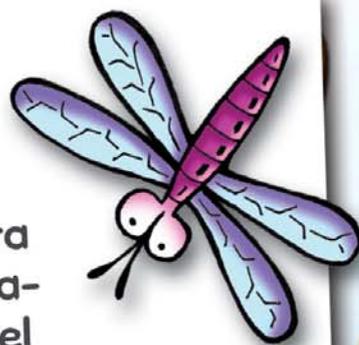
E' importante comprendere che la nostra salute dipende molto dai nostri comportamenti. Bisogna sapersi prendere cura del proprio corpo, rispettarlo. Scoprirete che non è così difficile farlo, basta osservare poche importanti regole e se sarete così bravi da farle diventare abitudini di ogni giorno, ne trarrete un grandissimo vantaggio: vivrete a lungo e in buona salute!

Sapete che se riportate a mamma, papà ed ai vostri fratelli o sorelle gli utili consigli che trovate in questo fumetto fate loro un regalo prezioso? Sì, perché la salute è un bene preziosissimo!

Il vostro compito dovrà essere quello di fare attenzione a che anche per loro questi consigli diventino regole da rispettare. E se non lo faranno gli ricorderete quanto sia importante per voi che loro stiano bene.

Auguri e buona salute a tutti voi!

Francesco Schittulli
Presidente Nazionale Lilt



DISEGNA QUI IL
TUO AUTORITRATTO

Questo album è di:

Nome _____

Scuola _____

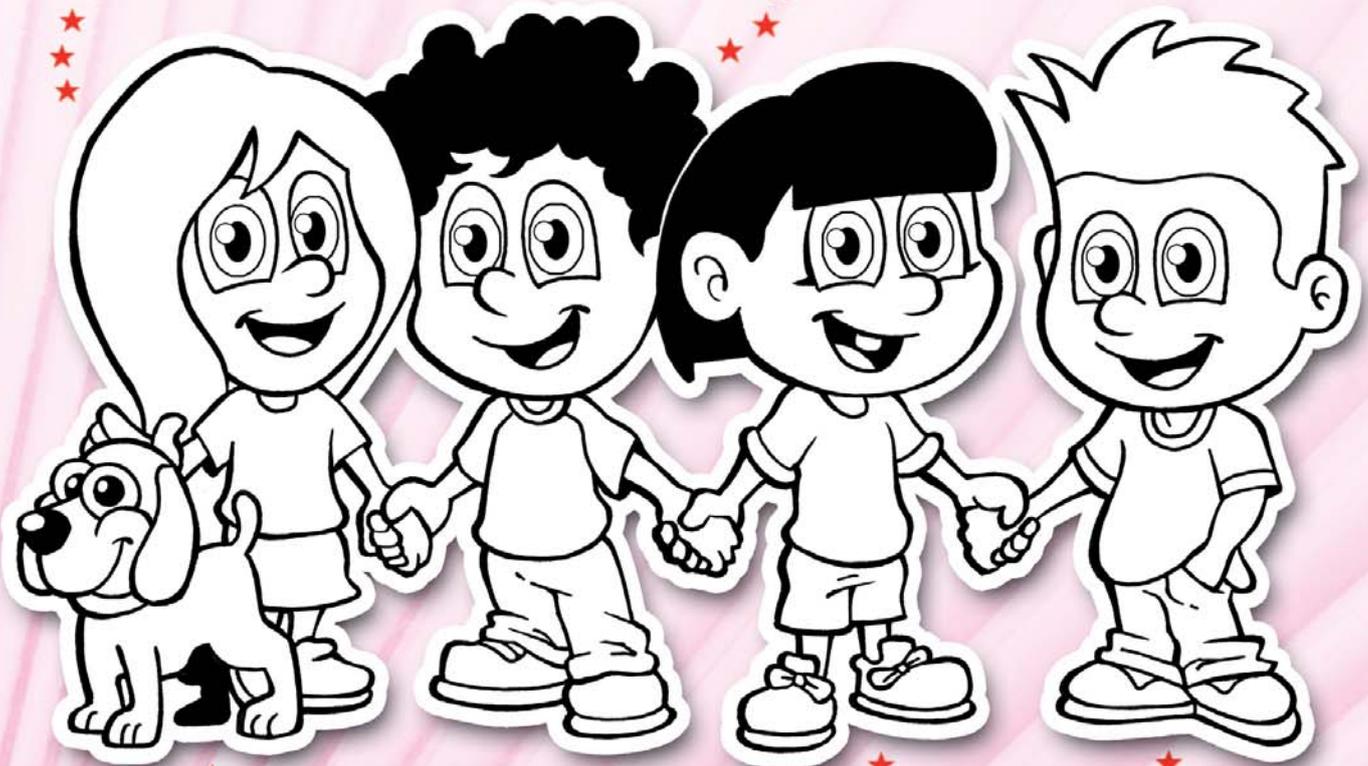
Classe _____

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI (LILT) E' UN ENTE PUBBLICO SU BASE ASSOCIATIVA CHE OPERA SOTTO L'ALTO PATRONATO DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA E SOTTO LA VIGILANZA DEL MINISTERO DELLA SALUTE. OPERA SENZA FINI DI LUCRO ED HA COME COMPITO PRIMARIO LA PREVENZIONE ONCOLOGICA.



IL CORPO UMANO E' UNA MACCHINA PERFETTA E MERAVIGLIOSA. E' NECESSARIO PERO' DIFENDERLO DA MALATTIE ED INFORTUNI PER EVITARE CHE POSSA "ROMPERSI" O "INCEPPARSI". UNO DEI MODI MIGLIORI E' SEGUIRE UNA SANA ALIMENTAZIONE, PRATICANDO TANTO SPORT ED EVITANDO ECCESSI DI OGNI TIPO!

COLORA I NOSTRI
PROTAGONISTI E
DAI LORO UN NOME...
TI ACCOMPAGNERANNO
ALLA SCOPERTA DI
QUESTO SUPER ALBUM!



ED ORA VOLTA LA PAGINA IN TUTTA FRETTA...
C'E' UN FUMETTO CHE TI ASPETTA!





**SE SEGUIRAI QUESTI CONSIGLI
VIVRAI CENT'ANNI !!!**



1

BEVI MOLTA ACQUA NATURALE
ED EVITA BIBITE GASSATE E
MOLTO ZUCCHERATE.



2

MANGIA PIU' FRUTTA E VERDURE (ALMENO **CINQUE**
PORZIONI AL GIORNO). ALLA CARNE ROSSA PREFERISCI IL PESCE AZZURRO. MODERA IL CONSUMO DI SALE, GRASSI E CONDIMENTI.

3

A MERENDA SCEGLI UNA FRAGRANTE
FETTA DI PANE CON LA MARMELLATA
AL POSTO DI MERENDINE E BISCOTTI
CON TROPPO ZUCCHERO E CREME.



4 OGNI GIORNO DEDICA ALMENO UN'ORA ALL'ATTIVITA' FISICA E AGLI SPORT CHE PIU' TI PIACCONO.

5 CONVINCI I TUOI GENITORI E PARENTI A SMETTERE DI FUMARE E A NON FARLO ASSOLUTAMENTE IN TUA PRESENZA. APPENDI UN CARTELLO SULLA PORTA DI CASA CON SCRITTO: "**QUI NON SI FUMA!**".



6 PER ANDARE BENE A SCUOLA BISOGNA DORMIRE BENE, PERCIO' NON TRASCURARE IL RIPOSO! LA SERA A LETTO, AL POSTO DELLA TV, PREFERISCI LA LETTURA DI UN BUON LIBRO.



7 EVITA DI BERE ALCOLICI COME LA BIRRA, IL VINO E PEGGIO ANCORA I LIQUORI. ANCHE SE SONO PARENTI ED AMICI A PROPORTELO, TU RIFIUTA. ANCHE UN GOCCIO D'ALCOOL PUO' FARTI MOLTO MALE.

8 EVITA L'ECESSIVA ESPOSIZIONE AL SOLE SPECIALMENTE NELLE ORE CENTRALI DELLA GIORNATA. USA SEMPRE UNA CREMA ALTAMENTE PROTETTIVA.



9 STAI ATTENTO A TUTTI I SINTOMI E AI CAMBIAMENTI DEL TUO CORPO. AD ESEMPIO: UNA PICCOLA PERDITA DI SANGUE, UN NEO CHE COMPARE ALL'IMPROVVISI? PARLANE SUBITO CON MAMMA E PAPA'.



10

STAI SERENO ED AFFRONTA LA VITA CON OTTIMISMO. IL SORRISO SULLE LABBRA ED IL CUOR LEGGERO SONO LE CURE MIGLIORI PER SENTIRSI IN PERFETTA FORMA!



VERO O FALSO ?!



A proposito di **PREVENZIONE** segna con una X:

- | | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1) | LA PREVENZIONE DEVONO FARLA SOLO I GRANDI | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) | FUMARE PROVOCA GRAVI DANNI A GRANDI E PICCOLI | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) | BISOGNA BERE POCA ACQUA ALTRIMENTI LO STOMACO SI ALLARGA | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) | PER STARE BENE BISOGNA PRATICARE UN'ATTIVITA FISICA QUOTIDIANA | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5) | LE BIBITE GASSATE VANNO BEVUTE OGNI GIORNO A COLAZIONE | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6) | LA FRUTTA E LE VERDURE SONO I CIBI MIGLIORI DI CUI NUTRIRSI | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7) | ESSERE TRISTI ED ARRABBIATI ALLUNGA LA VITA | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8) | PER CRESCERE SANI E' BENE OGNI TANTO BERE UN GOCCIO DI VINO | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9) | PRENDERE LA TINTARELLA ALLE 12 DEL MATTINO FA BENE ALLA PELLE | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10) | PREVENIRE E' MEGLIO CHE CURARSI | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

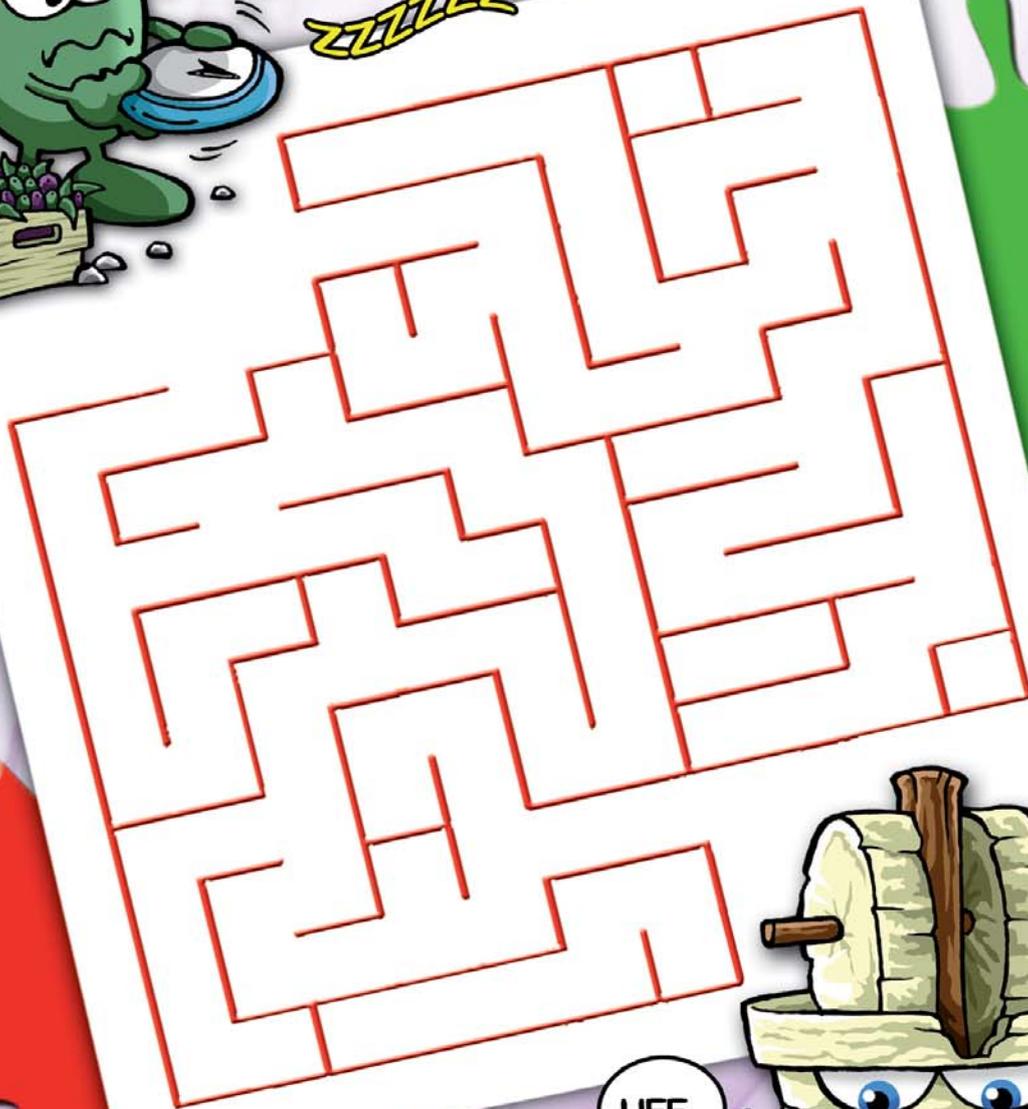
SE NON MANGI FRUTTA E VERDURA
COL CAVOLO CHE DIVENTI GRANDE!

COMINCIA A GUSTARE RICCHI MINISTRONI, DELIZIOSE INSALATE E COLORATE MACEDONIE. AIUTERAI IL TUO CORPO A CRESCERE MEGLIO. PIU' FORTE, PIU' SANO E PIU' BELLO!



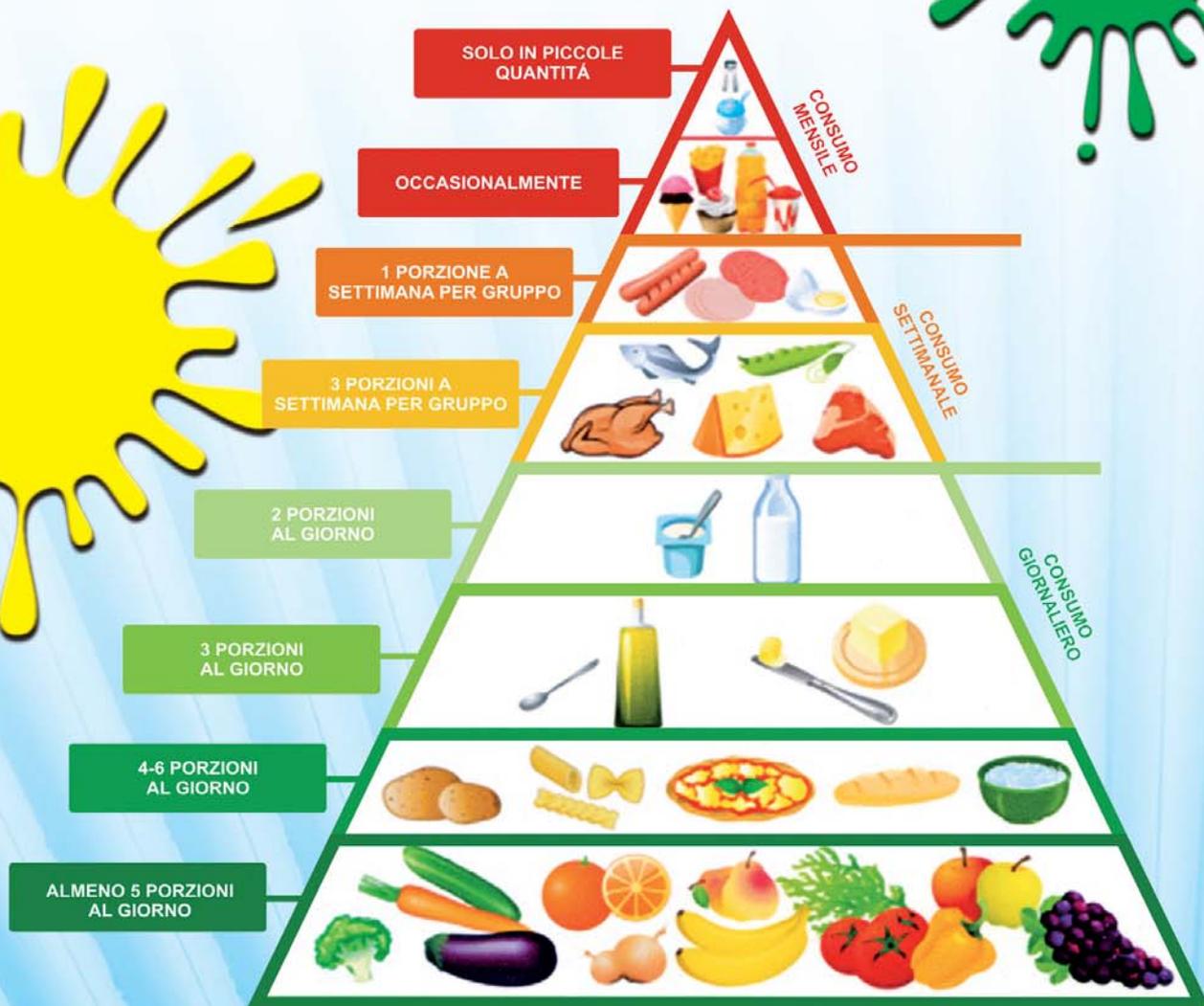
RISPOSTE ESATTE: 1 FALSO - 2 VERO - 3 FALSO - 4 VERO - 5 FALSO - 6 VERO - 7 FALSO - 8 FALSO - 9 FALSO - 10 VERO

OH, NO!!!
LA BUSSOLA NON FUNZIONA.
AIUTA LA NOSTRA AMICA OLIVA
A RAGGIUNGERE IL FRANTOIO...



L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E' MOLTO IMPORTANTE PER IL NOSTRO ORGANISMO ED E' FAMOSO PER LA SUA GENUINITA'. E' INFATTI RICAVATO DALLA SEMPLICE SPREMITURA A FREDDO DEL FRUTTO DELL'ULIVO, SENZA LAVORAZIONI A BASE DI SOSTANZE CHIMICHE. INDICATO NELL'ALIMENTAZIONE DELL'INFANZIA PER LA SUA DIGERIBILITA', E' ANCHE UNA FONTE DI ENERGIA DI ELEVATISSIMA QUALITA', CAPACE DI AUMENTARE DI 400 VOLTE LE DIFESE IMMUNITARIE. E' RICCO DI **VITAMINA E** CHE CONTRASTA L'INVECCHIAMENTO DELLE CELLULE ED E' UN ECCELLENTE PROTETTORE DALLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI E DA ALCUNI TIPI DI TUMORI.





La **PIRAMIDE ALIMENTARE** è utilissima per illustrare come mangiare bene. E' divisa in diverse sezioni: alla sua base ci sono gli alimenti più importanti, che vanno mangiati ogni giorno in maggiore quantità. Man mano che si sale, ci sono invece quegli alimenti che vanno consumati con moderazione e in quantità minore.

4 SAGGI IN PADELLA

"Dalla colazione alla cena, mai fare a meno dei cereali, della frutta e delle verdure".



RITAGLIA LE SAGOME DEI PERSONAGGI E PIAZZALE
CON "ASTUZIA" NEI LUOGHI DI CASA DOVE CREDI
SIANO NECESSARI: SUL COMODINO DI PAPÀ, SE FUMA
O IN CUCINA PER LA MAMMA ... DOVE VUOI TU!



OLTRE LA TV C'È DI PIÙ!

GIÀ CHE CI SEI, NON RIMANERE ATTACCATO
ORE ED ORE DAVANTI AL COMPUTER O AL
CELLULARE. LA VITA VERA È ALTROVE!

BAU



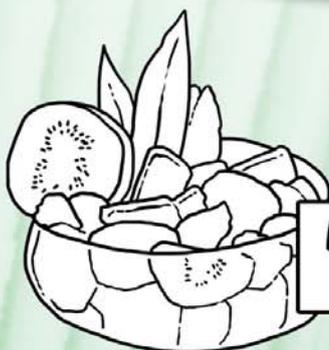
IL SUPER ALBUM DELLA BUONA SALUTE



QUESTI PIATTI SONO
DOLCI O SONO SALATI?
COLORA IN GIALLO
QUELLI DOLCI E
IN AZZURRO
QUELLI SALATI...



IL GUSTO E' GIUSTO!

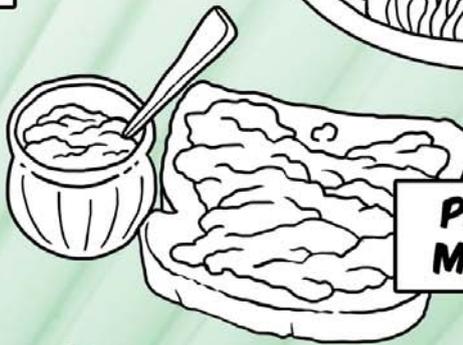


MACEDONIA DI FRUTTA

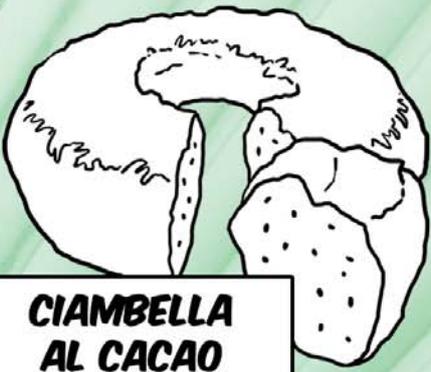
SPAGHETTI AL POMODORO



PATATE AL FORNO



PANE CON LA MARMELLATA



CIAMBELLA AL CACAO



ZUPPA DI RISO E LENTICCHIE



MI RACCOMANDO, A TAVOLA E DURANTE
GLI SPUNTINI, NON ESAGERARE CON
LO ZUCCHERO E CON IL SALE!
ENTRAMBI, SE CONSUMATI IN DOSI
MASSICCE, NON SONO NOSTRI AMICI.



La **DIETA MEDITERRANEA** è un modello nutrizionale che si basa su cibi naturali e poco elaborati: verdura, frutta, pesce, frutta secca, carni bianche, olio extra vergine di oliva e cereali preferibilmente integrali.



Dal 2010 l'**UNESCO** ha inserito la "Dieta Mediterranea" fra i patrimoni culturali immateriali dell'umanità perchè riduce il rischio di obesità e di malattie cardiovascolari.

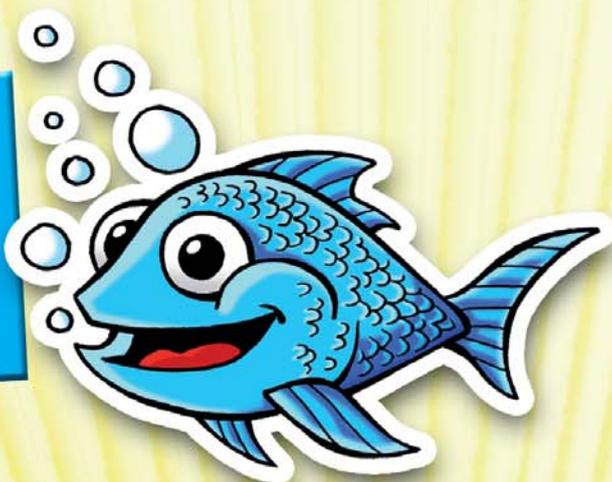
CERCA L'INTRUSO

Tra questi alimenti tipici della "Dieta Mediterranea", ci sono cinque intrusi ... cercali e segnali con una crocetta!



Soluzione: patatine fritte, bistecca, forata, hamburger, lattina di bibita gassata.

Permetti che mi presenti?
Piacere, sono il PESCE
AZZURRO. Vivo nel Mar
Mediterraneo e sono leggero,
nutriente e gustoso!



CERCA LA FRASE

TROVA E CANCELLA NELLO SCHEMA TUTTE LE PAROLE ELENcate A DESTRA. SCRIVI QUINDI IN BASSO LA FRASE CHE OTTERRAI CON LE LETTERE RIMANENTI.

L P O M O D O R I A
 C A R O T E O R Z O
 P A N E S A C Q U A
 A L P A T A T E U
 T E O L I O V I E
 P A S T A N R I S O
 P I S E L L I M A N
 G I S P I N A C I A
 N M A N D O R L E D
 C I L I E G I E O

POMODORI
 SPINACI
 RISO
 PATATE
 OLIO
 PASTA
 CAROTE
 MANDORLE
 CILIEGIE
 ACQUA
 PISELLI
 ORZO
 PANE

soluzione: "la salute vien mangiando"



Fatti raccontare dalla tua **SUPERNONNA** o da una persona anziana a te vicina, un piatto tipico e poi scrivi qui sotto gli ingredienti necessari.





CIAO, SONO IL MAESTRO
DE LUMACHIS... CHE NE DICI
DI FARE UN RIPASSINO?
COMPLETA IL TESTO CHE
SEGUE E VERIFICA LA TUA
CONOSCENZA. SE QUALCOSA
NON TI E' CHIARO, VAI ALLE
PAGINE PRECEDENTI E TRO-
VERAI LA SOLUZIONE GIUSTA!



La Lega Italiana per la Lotta contro i T__ori (LILT)
ha come compito primario la pre__zione, perchè il
corpo umano è una macchina meravi__sa, ma va
difeso dalle malat__ie seguendo una giusta, sana e
corretta alimen__one e praticando tanto sport.
La prevenzione è lo strumento migl__ore per vincere
le malattie. Come fare? Bevi molta acq__a ed evita
le bibite gassate e zuccherate. Man__a più frutta
e verdure. Ogni giorno dedica almeno un'ora all'atti-
vità fis__a. Convinci i tuoi genitori a sme__ere di
fumare. Evita di bere alcolici e l'e__essiva esposi-
zione al sole. Condisci i tuoi piatti con l'olio extra
__gine d'oliva e (se hai dubbi) dai un'occhiata
alla piram__e alimentare, utilissima per imparare
a ma__are bene. Ricordati che "oltre la tv c'è
di più" e già che ci sei, non rimanere attaccato
neanche al compu__r e al cellu__re. Non esage-
rare con lo __cchero e con il __ale. Adotta la
dieta med__rranea perchè riduce il rischio di
obesità... ed infine, non fare il pesce lesso: mangialo!

SIAMO GIUNTI AL TERMINE DEL NOSTRO SUPER ALBUM.
SPERIAMO DI AVERTI AIUTATO A COMPRENDERE CHE
IMPARARE A MANGIARE SIGNIFICA VOLERSI BENE...
PERCIO' SAI QUAL E' LA **MORALE DELLA TAVOLA?**

MANGIA BENE E VIVI SANO !

*Diploma al Merito
con il quale si certifica che*

*è un vero
Buongustai*



*Francesco Schittulli
Presidente Nazionale Lilt*



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

