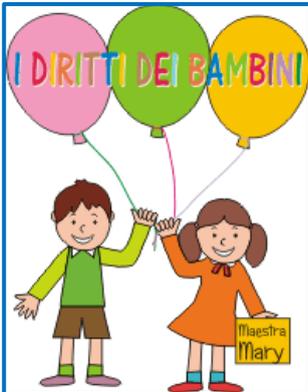


# Giornata internazionale dei diritti dei bambini



Ogni anno, il 20 novembre, si celebra la Giornata Internazionale dei Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza per ricordare agli adulti che i nostri diritti devono essere rispettati tutti.



Lo sapete che mangiare è un diritto dei bambini?

Tutti i bambini hanno il diritto di mangiare bene per crescere forti.

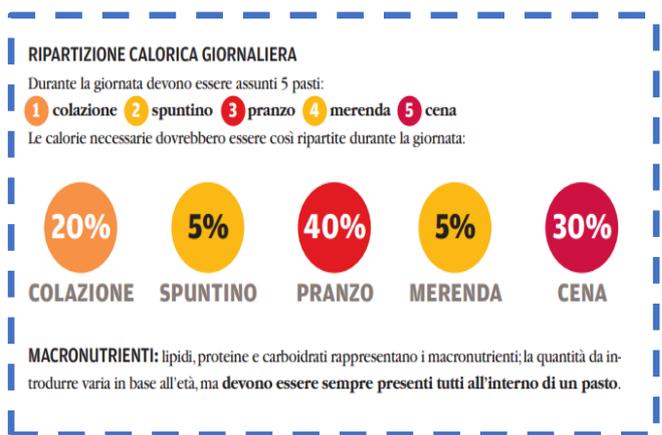
Il diritto alla nutrizione è inserito nella Convenzione ONU dell'Infanzia e anche nella "Agenda 2030".

- I bambini hanno diritto ad essere liberi dalla fame e ad avere cibo nutriente.
- I bambini hanno diritto a ricevere una corretta educazione alimentare dalla famiglia e dalla scuola
- I bambini hanno diritto ad avere a disposizione acqua potabile sicura
- I bambini hanno diritto ad una adeguata cura dentale affinché possano consumare il cibo correttamente.

Questo diritto è fondamentale perché permette a tutti i bambini di diventare adulti.

Allora possiamo mangiare tutto quello che vogliamo?

Per chiarire questo dubbio abbiamo invitato a scuola la pediatra Mezzina Isabella, mamma di una nostra compagna di scuola. Ci ha spiegato, in maniera semplice e divertente, che per crescere sani e forti dobbiamo alimentarci in modo giusto. Ci ha detto che il nostro corpo ha bisogno di proteine, carboidrati, vitamine, grassi ma dobbiamo assumerli in modo equilibrato.



Ci ha mostrato una piramide alimentare per farci capire che con patatine e cioccolate non bisogna esagerare. Ci ha dato tantissimi consigli sui cibi da mangiare e i trucchetti per assaggiare anche quelli che non ci piacciono.

E tra canti, filastrocche, racconti divertenti e video interessanti abbiamo compreso come nutrirci in modo sano e corretto. Grazie di cuore alla nostra cara e brava dottoressa Isabella Mezzina.



Gli alunni delle classi III E - F Scuola primaria "V. Valente"



*A colazione, se in forma vuoi stare ,  
come un Re devi mangiare,  
Uno spuntino a metà del mattino con yogurt  
e frutta sarà piccino,  
Pranzo da Principe non ti scordare,  
E un pasto nobile da consumare,  
Poi la merenda sarà leggera,  
con latte o frutta per giungere a sera  
E infine cena da poverello.....  
Dormirai bene e resterai snello.*

