

PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE



Abbattiamo il muro
dell'indifferenza,
parliamo della prevenzione!

COS'È LA PREVENZIONE?

Prima di tutto vuol dire **informazione**
e noi siamo qui per questo

Prevenire significa adottare tutte quelle
misure che servono a evitare di ammalarci

Vogliamo raccontarti cosa bisogna fare
per stare bene

perché quando sei malato devi rinunciare
a tutte le cose che ti piacerebbe fare

Quando ti sei ammalato, a cosa hai dovuto rinunciare?

1. _____
2. _____
3. _____

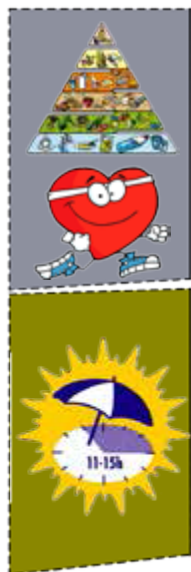
La prevenzione si impara da **piccoli**
perché solo rispettando il nostro corpo
possiamo evitare di ammalarci quando saremo
grandi

Apriamo insieme
le **ANTE** della prevenzione
e costruiamo i **POP UP**
che ci aiutano a stare bene



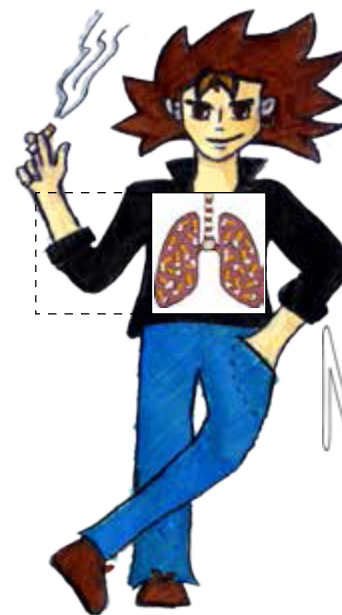
Per costruire i pop up, ritaglia lungo le righe perforate (senza le forbici: si rompono da sole!) e se sei in difficoltà vai a fine libro e leggi le istruzioni **Come costruire i pop up**

Anche se la **medicina**
riesce a curare tante malattie,
la prevenzione
rimane l'unico vero **SCUDO** 
per proteggere la nostra salute



Perché prevenire
è meglio che curare

COLORA I GRAFFITI



M
LO SMOG
NON FUMARE



W
L'ARIA
PULITA



Lo sapevi che...

il **GUINNES**
dei primati negativi della sigaretta

La sigaretta è responsabile
del 90% dei tumori
al polmone



La sigaretta contiene
più di 5.000
sostanze chimiche

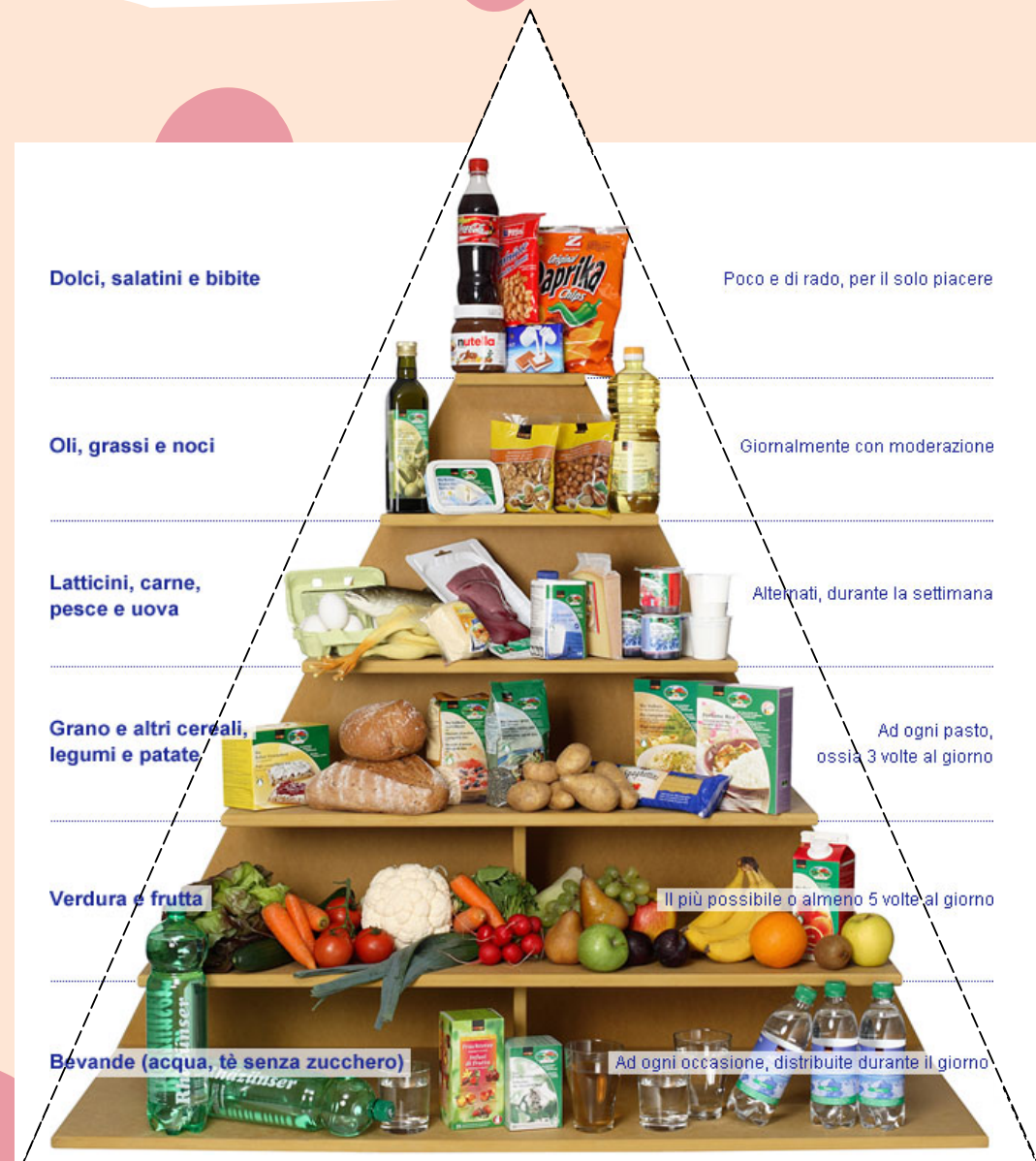
Il fumo di sigaretta
è responsabile di ben 27 tipi di malattie

1 fumatore su 4 muore
a causa del fumo di sigaretta



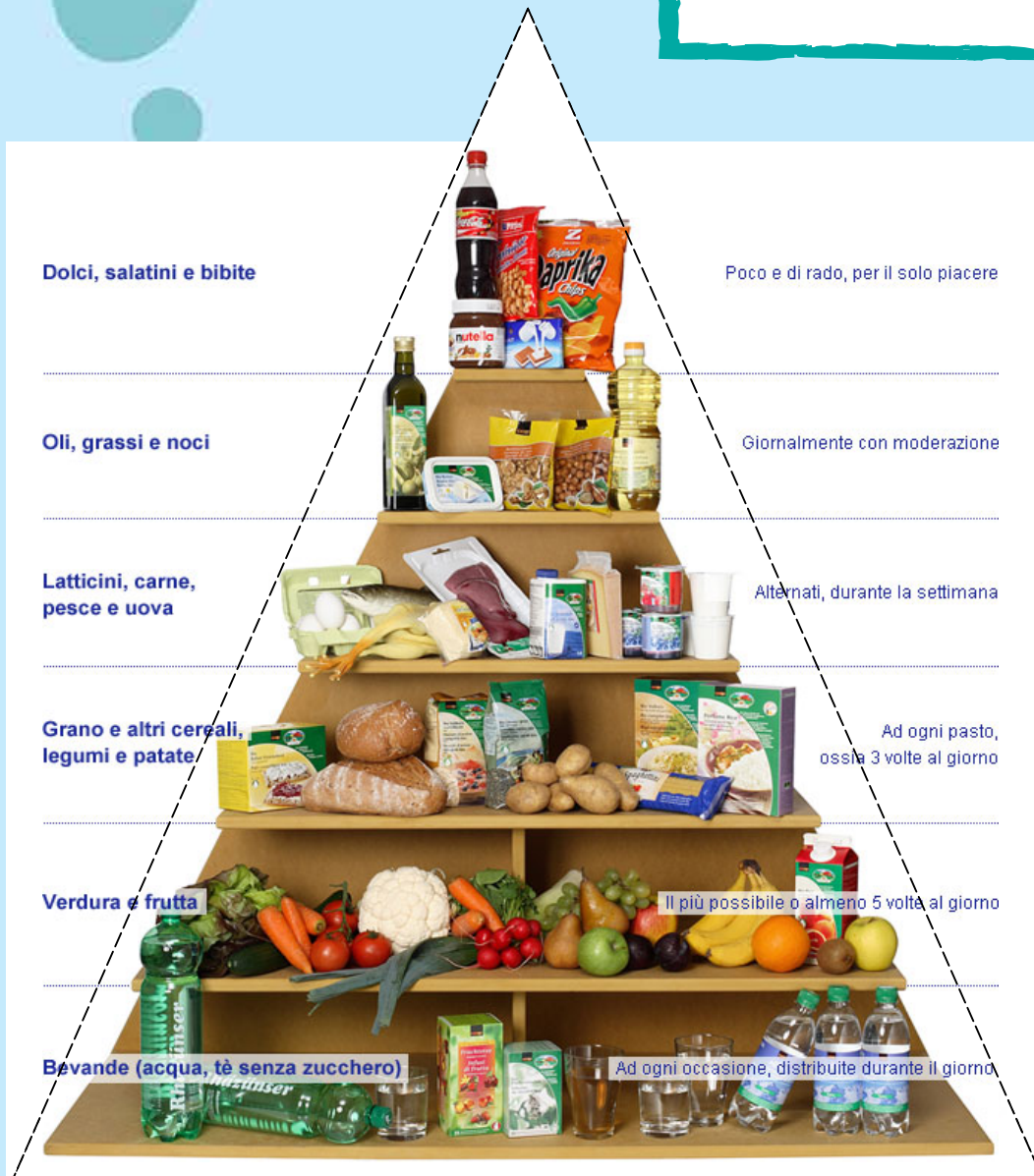
La gravità dei danni da fumo dipendono
dall'età in cui si inizia a fumare,
dal numero di sigarette fumate,
dal numero di anni di fumo e...
...dall'associazione con l'inquinamento atmosferico
presente nell'aria che respiriamo

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



Ritaglia e piega la piramide alimentare
secondo le istruzioni che trovi
alla fine del libro, poi incolla la base

QUI



Mangia variato e con moderazione:
non rischi di ingrassare e così non
metti in pericolo la tua salute

La prima digestione inizia nella
bocca: mastica bene il cibo almeno
10-15 volte prima di deglutire

L'igiene è importante: lavati bene
la mani prima di mangiare,
e i denti subito dopo

Il 60% del nostro corpo è
costituito da acqua:
bevi almeno 1 litro al giorno

Mangia tutti i giorni frutta e
verdura: contengono sali minerali,
vitamine e fibre importantissime

Combina gli alimenti: alterna il
primo con il secondo, associa pane
e verdura, la frutta fuori pasto

Fai almeno 2-3 ore di sport alla
settimana: ti mantieni in forma e
consumi calorie, così non ingrassi

Fai sempre colazione: è il tuo
pasto più importante, perché il
cervello ha bisogno di zucchero

Scegli bene la frutta e la verdura:
la migliore è quella di stagione e
raccolta più vicino al tuo paese

Scegli gli alimenti giusti: dai la
preferenza a quelli che sono alla
base della piramide alimentare

Per essere sicuri di **MANGIARE BENE** dobbiamo alimentarci seguendo le indicazioni della **PIRAMIDE ALIMENTARE**, stando attenti a **NON ECCEDERE IN UN ALIMENTO** o a tralasciarne un altro

Mangia in modo variato		1
Lava bene le mani e i denti		3
Mastica bene il cibo		2
Bevi molta acqua		4
Fai il piatto unico		6
Mangia frutta e verdura		5
Fai sport con regolarità!		7
Mangia sano e nutriente		9
Fai una buona colazione		8
Segui la piramide alimentare!		10

COLORA LE SCRITTE



L'alcol crea danni importanti ad alcuni organi, come il fegato, il pancreas, l'esofago e lo stomaco, provocando anche **tumori**. Il rischio aumenta (fino a 40 volte) se all'alcol viene associato **il fumo di sigarette**

COLORA LE SCRITTE



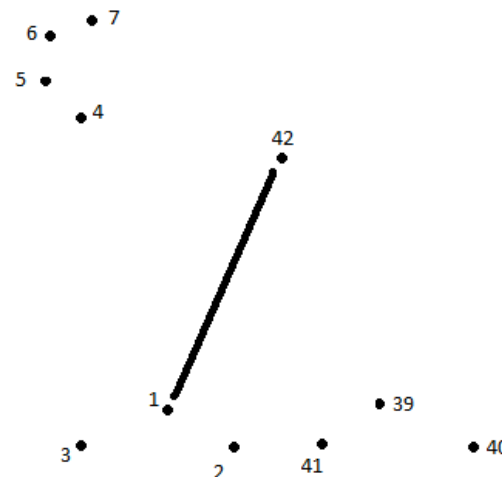
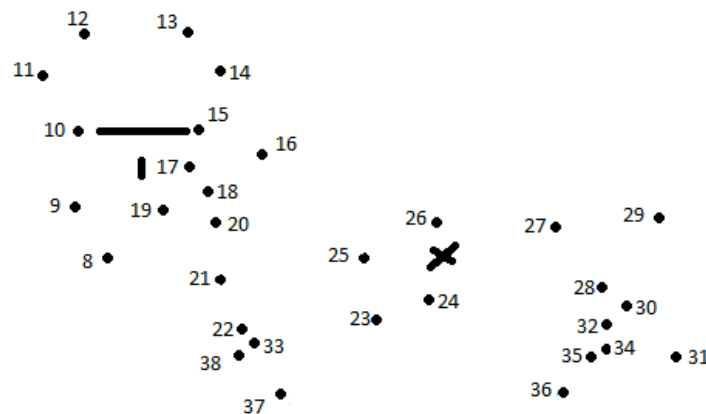
LA BIRRA E IL VINO
CREANO DIPENDENZA
COME LE ALTRE DROGHE E
SOSTANZE STUPEFACENTI

Conosci altre
sostanze dannose ?
Disegna qui
il divieto di usarle

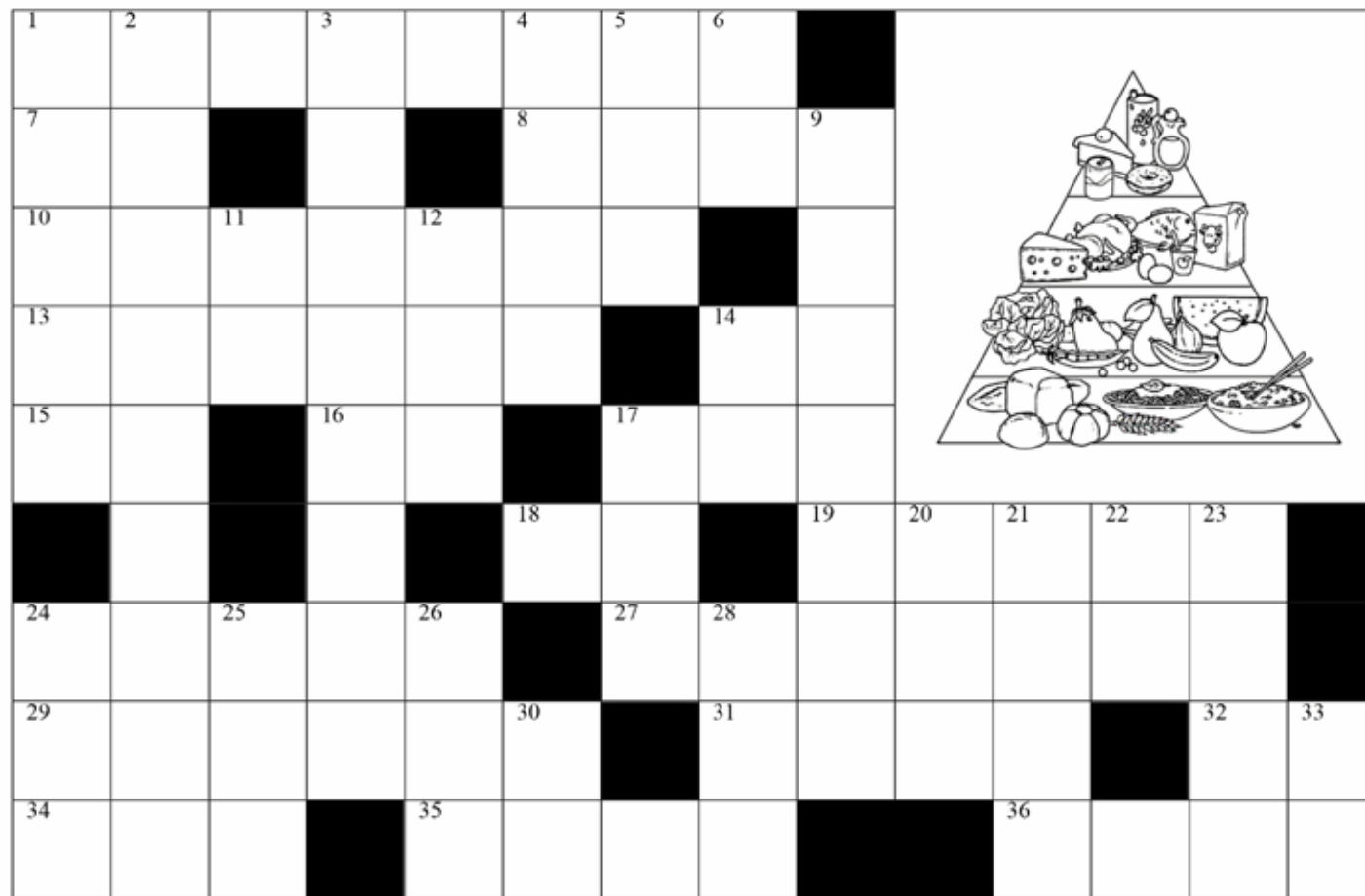


Vino e birra possono essere assunti **solo in età adulta** (al massimo due bicchieri al giorno), poiché **il fegato dell'adolescente non è ancora in grado di metabolizzare l'alcol ed eliminarlo**

UNISCI I PUNTINI



CUOCIVERBA



VERTICALI

1. Il condimento... preso a botte - 2. Salsa, vivanda - 3. Ventuno son gli aminoacidi, come le lettere dell'... - 4. Ispida, pungente - 5. E' simboleggiato come un triangolo con al centro un occhio - 6. Esempio - 9. Dava ospitalità ai pellegrini - 11. Unisce URSS e USA - 12. La formica che assiste i malati a domicilio - 14. Unione Europea - 17. La prima metà del nastro - 20. E' buona sia bianca che nera - 21. La massima autorità religiosa - 22. Targa di Parma - 23. Aria poetica - 24. Codice del cellulare - 25. Sport invernale - 26. Sodo ma senza la U - 28. Sono dispari nel testo - 30. Metà di otto - 33. Le vocali in festa.

ORIZZONTALI

1. E' alimentare quella rappresentata in figura - 7. Ente Nazionale - 8. In Cina si mangia al posto del pane - 10. L'alimento che non ne può più - 13. Infuso a base di erbe - 14. Film della Pixar - 15. Acceso - 16. Bio Tecnologia - 17. Se cambiano forma possono essere pericolosi - 18. Prima mattina - 19. Il piatto tipico del padre di Po nel film *Kung Fu Panda* - 24. Si aggiunge a tavola - 27. Accumulare, addensare - 29. Lo è quello dei pirati - 31. Il sapone che precede l'opera - 32. Il leone di Walt Disney - 34. Pronome personale, prima persona plurale - 35. Il numero palindromo - 36. Una lei senza fede.

1. Qual è l'alimento speciale del padre di Po nel film Kung Fu Panda?
2. Qual è il motto di Gusteau nel film Ratatouille?
3. Il piatto preferito da Obelix
4. Il cibo preferito da Timon e Pumba
5. L'alimento che dà il nome all'amico dell'Omino di Marzapane in Shrek
6. Come si chiama il topolino grassoccio di Cenerentola?
7. Cosa prepara il cuoco francese ne La Sirenetta?
8. Come si chiama il locale dove va a mangiare la "famiglia" di Woody in Toy Story?
9. Che particolarità ha lo squalo amico di Oscar in Shark Tales?
10. Di che alimento è composto il tornado in Piovono polpette?

Soluzioni

1. Zuppa di spaghetti
2. "Chiunque può cucinare"
3. Arrosto di cinghiale
4. Gli insetti
5. Focaccina
6. Gas Gas
7. Poisson (pesce)
8. Pizza Planet
9. E' vegetariano
10. Spaghetti

Tutti sappiamo che **IL SOLE** è importante per la nostra salute, ma sappiamo anche che **L'ECESSIVA ESPOSIZIONE** ai suoi raggi può essere **PERICOLOSA** per la pelle

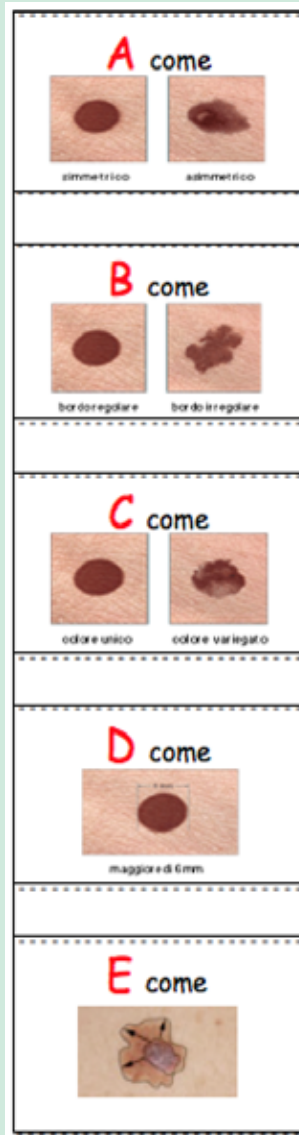
2 consigli 2

1. Nei primi giorni di sole al mare esposti ai raggi solari in modo graduale, e non dimenticare di usare le **creme protettive** adeguate al tuo tipo di pelle
2. **Evita i raggi solari più intensi**, cioè dalle 11 alle 17. Meglio prendere il sole di primo mattino o al tardo pomeriggio

L'ABCD dei nei sospetti

Come costruire i POP UP

Prevenzione significa **diagnosi precoce**
Controlliamo i nostri nei, e se si trasformano
facciamo una visita dal dermatologo



Asimmetria
(forma irregolare)

Bordi
(bordi irregolari)

Colore
(non uniforme)

Dimensione
(superiore a 6 mm di
diametro)

Elevazione
Estensione
Emorragia (spontanea)

Pagina 3

Ritaglia (senza le forbici: si rompe da solo!) lungo le linee tratteggiate:
chiudendo le ANTe appariranno i 4 moschettieri della prevenzione

Pagina 5

Ritaglia lungo le linee tratteggiate e richiudi: il ragazzo che fuma avrà
i polmoni sporchi (a forma di posacenere), quello all'aria aperta avrà i
polmoni sani e puliti

Pagina 7

1. Costruisci la piramide alimentare



2. Ritaglia le finestre lungo i bordi tratteggiati e richiudile: appariranno le
10 regole della sana alimentazione

Pagina 11

Ritaglia la striscia gialla e toglì il foro rettangolare nel mezzo. Taglia le
tre linee tratteggiate nella bottiglia di birra. Inserisci la striscia gialla nelle
linee della birra, come nella figura sotto, e tira lentamente la striscia:
appariranno le faccine sempre più ubriache, fino all'immagine finale del
ragazzo ubriaco che cade dalla moto.



Pagina 17

Ritaglia la striscia arancione, poi taglia tutte le linee tratteggiate
(10) nella striscia con i nei. A questo punto, inserisci la striscia
arancione nelle linee, come nella figura a lato, e tira verso il
basso la freccia: appariranno le 5 lettere dell'alfabeto ABCDE,
con le figure dei nei sospetti.



DECALOGO DELLA PREVENZIONE



Si ringraziano



e



per il sostegno al progetto



Fondazione ANT Italia ONLUS

Via Jacopo di Paolo 36 | 40128 Bologna

051 7190111 | info@ant.it | ant.it