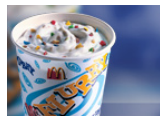


Ciao, mi chiamo Mario, sono un bambino di quasi 10 anni (*fabbisogno energetico calcolato secondo i LARN\* = 2000 - 2100 K.calorie/die*), e tutti i sabati i miei genitori mi portano a mangiare da McDonalds.

Di solito a pranzo prendo un **panino Big Tasty** (845 K.cal) con  
delle **patatine fritte** (472 K.cal) condite con della **maionese** (175 K.cal)



Naturalmente da bere prendo un bicchiere di **Coca Cola** (215 K.cal) e per finire un  
dolce, il mio preferito, ovvero **McFlurry Minismarties** (395 K.cal)



***A pranzo ho totalizzato 2102 K.Cal.***

Stamani a colazione ho mangiato 30 gr di **Cereali Nestlé CHOCAPIC**  
con 125 ml di latte di latte parzialmente scremato (come consigliato dal  
ed ho totalizzato 176 K.cal. Poi, quando sono andato a fare la spesa con la mamma, mi sono fatto  
regalare un **ovino Kinder**, (112 K.cal), perchè mi piacciono le sorprese che ci sono  
dentro.



A merenda ho mangiato le solite due merendine **Fiesta** (169+169 = 338 K.cal)



e stasera la mamma dice che devo stare leggero, così a cena mangerò 2

**Sofficini che Crochè Findus** (142 +142 = 284 Kcal)



ma anche un poco di pesce, che fa bene, ovvero 4 **bastoncini di pesce Findus Big 5 Cereali**  
(108 x4 = 432 Kcal) ed anche un  
poca di frutta, ma di quella che  
piace a me,



ovvero un vasetto Maxi (100 gr) di **Fruttolo alla fragola e vaniglia** (133 Kcal).



bere prendo una  
lattina di **Estathè al limone** (149 K.cal)



*In totale a cena, tenendomi leggero, ho realizzato solo **998 K.cal***

*In fondo alla giornata ho totalizzato **3726 K.cal.** sempre che, quando gioco alla Playstation, non*

*mi mangi 4 pezzetti di Kinder*



*cioccolata(tot 280 K.cal)*

*Nel qual caso arriverei a **4006.***

*L'ultima volta che la mamma mi ha portato dal dottore dei bambini, lui si è  
arrabbiato ed ha detto che sono obeso e che devo fare una dieta.  
Non capisco perchè.*

*\* LARN = Livelli di assunzione giornalieri raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana secondo la Società Italiana di Nutrizione Umana*

*N.B. I valori nutrizionali dei singoli prodotti sono stati tratti dalle tabelle messe a disposizione dai produttori dei vari alimenti*