

ALIMENTA LA SALUTE : IL CIBO COME STRUMENTO DI BENESSERE

Suggerimenti pratici per la gestione alimentare dei bambini

- *Rispettare l'appetito del bambino/a ; in caso di inappetenza servire piccole porzioni senza forzature.*
- *Creare il più possibile una routine con orari definiti, mantenendo la giornata alimentare suddivisa in 5 pasti: colazione , 2 spuntini , pranzo e cena.*
- *Non preparare pasti diversi, non offrire alternative; il pasto deve essere uguale per tutta la famiglia.*
- *Cucinare in modo semplice ma creativo, coinvolgendo i figli nella preparazione dei pasti quando pensiamo di poter trasmettere “amore” verso la cucina.*
- *Non far mancare i cibi che vorremmo mangiassero come spuntini mettendoli in vista e a portata di mano es. cesto di frutta, ciotola con frutta secca o semi, oppure verdure crude da sgranocchiare prima dei pasti..*
- *Minimizzare le distrazioni a tavola (spegnere televisione, telefonini, tablet), per imparare la convivialità sin da piccoli.*
- *Non offrire frequentemente dolci o cibi golosi come ricompensa.*
- *Evitare l'eccesso di cibi calorici o ricchi in sale, nonché lo scarso apporto di fibre, proteine vegetali e pesce.*
- *Nel programmare i pasti casalinghi occorre garantire ,variando il più possibile e rispettando la stagionalità :*
 - *l'assunzione giornaliera di frutta e verdura fresca, di cereali (anche integrali o a chicco intero)*
 - *l'assunzione settimanale , ad integrazione del menù scolastico, di :*
 - *carne (bianca e rossa) max 2 volte*
 - *legumi almeno 2 volte*
 - *uova 1 volta*
 - *formaggi max 2 volte*
 - *prevedere la preparazione di tali alimenti come piatto unico almeno una volta a settimana (es. pasta con legumi, oppure con carne o pesce, pizza margherita....)*

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.