

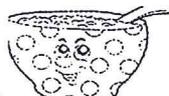
INDICAZIONI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE ...FIN DA PICCOLI!

LA COLAZIONE:

la colazione è il primo pasto della giornata e il più importante in quanto permette di affrontare le prime attività con la giusta energia.

Per una buona colazione scegliere tra:

-latte o yogurt



-pane o fette biscottate con qualche cucchiaino di miele, marmellata o cacao, oppure biscotti o cereali

-un frutto fresco o spremuta



LA MERENDA DI META' MATTINA:

durante la ricreazione è opportuno fare una merenda leggera per arrivare all'ora di pranzo col giusto appetito.

Per una adeguata merenda scegliere tra:

-uno yogurt



-un frutto

-due fettine di pane e pomodoro

-un piccolo panino

E' IMPORTANTE MANGIARE LA FRUTTA E VERDURA PIU' VOLTE AL GIORNO, ALMENO 5 PORZIONI:



-mangiare tre frutti al giorno uno a colazione, uno come spuntino e un altro dopo pranzo o dopo cena (anche sotto forma di macedonia)

-sgranocchiare una carota o un finocchio può essere un ottimo spuntino

-mangiare una verdura cruda al giorno

-mangiare una verdura cotta al giorno



E' IMPORTANTE VARIARE NEL CORSO DELLA SETTIMANA LE SCELTE PER I SECONDI PIATTI:

-consumare pesce almeno 2 volte a settimana



-2-3 volte a settimana sostituire il secondo piatto con una preparazione a base di legumi

-consumare la carne massimo 4 volte la settimana, limitando al minimo quella rossa

-scegliere almeno una volta a settimana l'uovo come secondo piatto



- limitare il consumo di formaggi ed affettati, comunque magri, al massimo 1-2 volte a settimana

Per fare in modo che l'alimentazione del bambino sia meno ripetitiva e più varia possibile, è importante tenere in considerazione cosa al bambino viene proposto per il pranzo a scuola per poi decidere cosa preparare per il pasto serale.

QUANDO SI HA SETE...

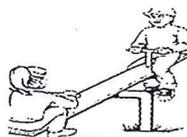


Ogni volta che si ha sete è sempre meglio preferire l'acqua perchè succhi di frutta e bevande zuccherate come le bibite gassate o il thè in commercio non apportano solo acqua ma anche tanto zucchero.

MANGIARE IN SICUREZZA

evitare preparazioni ad alto rischio di ostruzione delle vie aeree se non previa riduzione delle dimensioni (gnocchi, prosciutto crudo, verdure filamentose quali spinaci, bietole, altro)

NO ALLA PIGRIZIA!



Il movimento fa sempre bene non solo per mantenere una buona forma fisica ma anche per migliorare l'umore e mantenere il nostro organismo efficiente e sano.

Non c'è bisogno di correre decine di chilometri...è sufficiente fare di frequente passeggiate, spostarsi di più a piedi o in bicicletta e giocare all'aria aperta. Quindi il consiglio: camminare, giocare all'aria aperta o fare sport almeno 1 ora ogni giorno.

Non esagerare invece con videogiochi e tv che costringono a stare ore seduti: evitare quindi di passare più di due ore complessivamente al giorno davanti alla tv o al computer.

Accorgimenti per l'alimentazione nei primi tre anni di vita

In questo periodo i pasti devono essere frequenti e ben distribuiti nell'arco della giornata. Le esigenze cambiano dopo il primo anno di vita: dai pasti del lattante con frequenza di 5/6 volte al giorno si passa ai definitivi quattro pasti generalmente già intorno all'ottavo mese.

Con il divezzamento si introducono gradualmente tutti i cibi, per ultimi quelli più allergizzanti (pesce, uova) e dall'anno in poi le preparazioni alimentari si avvicinano sempre di più ad un pasto "da grande", con l'accortezza di utilizzare metodi di cottura che rendano più facilmente digeribili i cibi senza complicarne la digestione o alterarne troppo le caratteristiche nutrizionali.

Evitare quindi le frittiture che comportano l'assunzione di oli/grassi cotti che possono anche essere dannosi. Preferire semplici passati/minestre di verdura o legumi con cereali (pasta, riso, orzo), la pasta con pomodoro o altri ortaggi, la carne e il pesce cotti magari al forno o insaporiti con il pomodoro.

E' buona abitudine preparare gli alimenti al naturale, piuttosto che consumare troppo spesso i prodotti industriali: è meglio una torta di mele casalinga che una qualsiasi merendina confezionata.



BUON APPETITO!!

Arezzo, 27/02/2015