PROMUOVERE LA SALUTE A TAVOLA CON FORCHETTA E COLTELLO

DARE IL BUON ESEMPIO

La scienza ha confermato che spesso i figli mangiano quello che mangiano i genitori. Quindi i genitori devono essere un buon esempio a tavola e nel tempo libero. È importante, mangiare con gusto ed equilibrio in famiglia.

NON TRASCURARE LA PRIMA COLAZIONE

Abituatevi a fare la prima colazione con i vostri figli. Chi "salta" la prima colazione è più predisposto a disordini alimentari durante la giornata. Dopo il digiuno notturno il nostro corpo ha bisogno di energia. Consumare la colazione favorisce l'attenzione e la concentrazione del bambino a scuola.

AUMENTARE IL CONSUMO DI FRUTTA GIORNALIERO

La frutta può essere mangiata durante i pasti principali (colazione, pranzo e cena) e a merenda tra un pasto e l'altro. Si consiglia di sostituire le merende abituali con un frutto di stagione.

MANTENERSI ATTIVI

La maggior parte del tempo libero trascorretelo in movimento insieme ai vostri figli (passeggiate a piedi, giri in bicicletta, giochi nei parchi…).

AUMENTARE IL CONSUMO DI VERDURA

Prevedere contorni di verdure sia a pranzo che a cena, ovviamente scegliendo tra quelle che il bambino "predilige".

FAVORIRE IL CONSUMO DI PESCE

Pianificare il menù settimanale con almeno due volte a settimana il pesce a pranzo o a cena, come secondo piatto o come condimento nei primi (pesce al forno, pasta con le alici..etc.).

AUMENTARE IL CONSUMO DI LEGUMI

I legumi possono essere proposti nelle zuppe oppure come secondi piatti (riso con piselli, pasta e fagioli, polpette con piselli, crema di ceci).

STIMOLARE IL CONSUMO DI ACQUA

Offrite ai bambini acqua a temperatura ambiente, più volte al giorno. Limitare il consumo di bibite dolci e/o gassate solo alle occasioni particolari.

Dr.ssa Sabrina Severi
Biologa - Specialista in Scienza dell'Alimentazione
SITO: www.sabrinaseveriit
MAIL: info@sabrinaseveri.it
SKYPE: sabrina_severi
TEL. 339 287 7139

Consigli per genitori…
… da leggere insieme ai propri figli

I consigli sono tratti e modificati da "Il progetto Cimone" - di Sabrina Severi at AII
http://www.ausl.mo.it/dsp/pubblicazionionline/doc.pdf/progetto_cimone.pdf