

PER UNA VITA SANA...

- **ABITUA IL TUO BAMBINO AD ESSERE ATTIVO E NON FARLO INGRASSARE** L'eccesso di peso è un fattore di rischio per la salute. Favorisci la sua attività fisica. Puoi ridurre le ore davanti a TV e accompagnarlo a scuola a piedi. Controlla la quantità di cibo che introduce **il piatto non deve essere necessariamente pieno**.
- **VARIA L'ALIMENTAZIONE DEL TUO BAMBINO INSEGNANDOGLI FIN DA PICCOLO A MANGIARE DI TUTTO** Un'alimentazione varia è indispensabile per una buona salute
- **DISTRIBUISCI I PASTI IN MANIERA CORRETTA NEL CORSO DELLA GIORNATA** Tre pasti principali (colazione, pranzo, cena) e due spuntini

...E PER UNA ALIMENTAZIONE SANA

- **FRUTTA E VERDURA: IN ABBONDANZA** Sono da consumare più volte al giorno per un totale di 5 porzioni (2 di verdura e 3 di frutta) nel corso della giornata. Contengono vitamine, sali minerali e fibre ed aiutano a prevenire molte malattie.
- **ZUCCHERI E DOLCI: POCCHI** Il loro consumo deve essere ridotto il più possibile perché fanno ingrassare e favoriscono la formazione delle carie. Limitate al massimo il consumo di succhi di frutta e bibite e abituate il bambino a bere acqua o spremute.
- **GRASSI: SOLO QUELLI GIUSTI** Limitate i grassi di origine animale (carni grasse, salumi, burro, strutto). Evitate gli oli di palma e di cocco ed i grassi idrogenati (margarine), spesso aggiunti in alimenti pronti: essi contengono acidi grassi saturi dannosi perché aumentano il colesterolo. Il pesce, l'olio di oliva e gli oli monoseme (di mais, arachide o girasole) invece contengono acidi grassi insaturi che hanno un effetto protettivo sui livelli di colesterolo. Utilizzate per condire preferibilmente olio extravergine di oliva e incrementate il consumo del pesce.
- **CEREALI: ANCHE INTEGRALI** Vanno mangiati più volte al giorno cercando di variare (grano, riso, mais, orzo, farro, miglio...) e utilizzando di più quelli integrali dopo i 2 anni di età.
- **PESCE E LEGUMI: PIU' SPESSO** Vanno consumati al posto della carne: il pesce 2-3 volte alla settimana sia fresco che surgelato (contiene acidi grassi insaturi omega 3 molto utili per l'organismo), i legumi 1-2 volte alla settimana (sono ricchi di fibre, proteine e ferro).
- **LATTE E LATTICINI: ASSICURARE UN CONSUMO COSTANTE** Essi garantiscono un regolare apporto di calcio con la dieta. Il latte può essere consumato intero.
- **SALE: CON MODERAZIONE** Non bisognerebbe superare i 6 g al giorno perché favorisce l'aumento della pressione arteriosa. Potete insaporire il cibo usando erbe aromatiche e spezie.
- **ACQUA: IN ABBONDANZA** E' importante bere molto, preferibilmente acqua non gasata.
- **CUCINATE IN MANIERA SANA** Usate pochi grassi, limitate i fritti, utilizzate la cottura al vapore, al forno, al cartoccio. Aggiungete l'olio a fine cottura.

Per distribuire i cibi nel corso della giornata e della settimana può essere utilizzata la piramide degli alimenti.