



## CRESCERE SANI È UN GIOCO DA RAGAZZI, INSEGNIAMOLO AI NOSTRI FIGLI

Per una corretta alimentazione è fondamentale mangiare lentamente e variare i cibi.

La colazione del mattino , preferibilmente fatta a casa, deve essere sana e abbondante per dare ai bambini l'energia necessaria per affrontare la giornata. Scegliendo fra: il latte lo yogurt, la spremuta o frullato di frutta fresca abbinati a biscotti secchi, torta casalinga pane e marmellata; evitando il più possibile cibi confezionati e conservati. E' preferibile consumare cibi dolci al mattino. Fra la colazione e il pranzo non è necessario mangiare molto, è sufficiente un piccolo spuntino come ad esempio un frutto, un vasetto di yogurt, un pacchetto di cracker. Lo spuntino deve essere leggero e di facile digestione per poter arrivare al pranzo con un sano appetito.

Anche la merenda del pomeriggio deve essere genuina e leggera: frullati di latte e frutta, yogurt, gelato alla frutta, pane e olio, pane pomodoro, pane e marmellata, ciambellone casalingo, crostata di frutta fatta in casa; evitando cibi confezionati, panino o focaccia con salumi, snack salati come patatine in sacchetto.

Il pranzo è un pasto completo e deve comprendere almeno una porzione di:

- CARBOIDRATI, scegliendo fra pane, pasta, riso, cereali, patate e legumi.
- PROTEINE scegliendo fra carne bianca , pesce il cui consumo dovrebbe essere incentivato a sfavore di quello della carne, formaggio magro, salumi magri e uova.
- GRASSI rappresentati da olio extravergine d'oliva.
- ALIMENTI PROTETTIVI ricchi in fibra vitamine e sali minerali come la verdura fresca e la frutta di stagione

Come il pranzo anche la cena deve essere un pasto completo ,iniziando con un primo piatto non asciutto, e completato con cibi semplici e di facile digestione. È un'occasione per riscoprire con tutta la famiglia riunita a tavola, i prodotti genuini e le ricette della nostra tradizione e cultura regionale. Stimolare l'uso delle verdure. I bambini non amano le verdure! Ma ciò dipende dalla cattiva informazione e soprattutto dal mancato gioco di squadra fra la cucina casalinga e la cucina scolastica. Tutti noi ci siamo imbattuti nel rifiuto del proprio figlio nel voler semplicemente assaggiare una verdura nuova o diversa! Ciò che è necessario fare è non considerarla una battaglia persa ma è necessario insistere provando a variare, inventando nuove preparazioni, coinvolgendo nella preparazione delle verdure il bambino stesso....

Lo stesso possiamo dire dei legumi, che se proposti in combinazione con verdure e cereali rappresentano un ottimo piatto gustoso colorato energetico che nulla ha da invidiare al classico piatto di carne.....è necessario sfatare il concetto che se i bambini non mangiano carne sono denutriti!! Almeno una volta a settimana mangia una porzione di legumi, come piatto unico.

Favorire il consumo d'acqua anche del rubinetto, evitando l'uso di bibite gassate e succhi di frutta confezionati.

Mangia con gusto e colore utilizzando erbe e spezie aromatiche, limita l'uso del sale. Non mangiare troppi dolci , riscopri il gusto della torta casalinga.

Ma soprattutto ricordiamoci di sederci tutti insieme a tavola, di apparecchiare con cura la tavola, di spegnere la televisione e nel tempo libero di muoverci di più.