



io
mangio
valdostano

Consigli ed indicazioni per favorire sane abitudini alimentari nei bambini

Buone abitudini

- **Distribuite i pasti in cinque momenti** della giornata: tre pasti principali (prima colazione, pranzo e cena) e due spuntini leggeri.
- **Rispettate gli orari** dei pasti, nei limiti del possibile.
- **Abituate i bambini a mangiare lentamente**, masticando bene e dando al pasto tutto il tempo che merita.
- **Mangiate con i vostri bambini** il più spesso possibile, soprattutto a colazione e preferibilmente senza televisore acceso.
- **Non lasciate che mangino da soli**; la solitudine induce ad un maggior consumo di cibo.
- **Coinvolgete i bambini** nella spesa e nella preparazione di nuovi cibi.

A tavola

- **A colazione offrite loro latte (o yogurt), cereali e frutta.** Mettete sempre in tavola pasti completi, ma non forzate il bambino se non ha fame (il bambino sa autoregolarsi).
- **Favorite il consumo giornaliero di verdura e frutta**; quest'ultima può essere servita anche a merenda sottoforma di macedonia o di frullato.
- **Proponete il consumo dei legumi e del pesce**, almeno una volta alla settimana.
- **Proponete ogni tanto un piatto del menù scolastico**, per renderlo familiare e favorirne l'accettazione all'interno della mensa della scuola.

Varietà e stagionalità

- **Offrite varietà** nei pasti principali, alternando gli alimenti nella settimana e così pure negli spuntini.
- **Offrite alimenti freschi e di stagione**, il più possibile.
- Qualora siano disponibili offrite prodotti e **alimenti locali o a km zero**.



A scuola

- **Fornite ai bambini per lo spuntino di metà mattina** frutta o yogurt o un pacchetto di crackers (preferibilmente non salati) o due fettine di pane con marmellata o una merendina purché senza farcitura; in ogni caso cibi leggeri, per favorire il consumo completo del pranzo.
- **Informatevi su cosa ha mangiato il bambino a scuola**, per proporre una cena nutrizionalmente adeguata, senza ripetizioni delle fonti proteiche e dei tipi di frutta e verdura, al fine di soddisfare l'apporto di tutti i nutrienti (*).

Bevande

- **Offrite ai bambini per dissetarli soprattutto acqua**, più volte al giorno (il loro organismo necessita di molta acqua), limitando l'uso di bibite dolci.

Per quanto riguarda le cotture, privilegiate le modalità più semplici (al vapore, al forno, stufate) che richiedono pochi grassi.

Moderate il consumo di sale, perché la quantità di sodio necessaria all'organismo è già fornita da un'alimentazione variata; utilizzate preferibilmente sale iodato.

Cotture e condimenti

- Ricordate che **se il bambino si muove poco, ha bisogno di porzioni meno abbondanti.**
- **Dedicate parte del tempo libero ad attività di movimento insieme ai vostri figli:** passeggiate a piedi, in bicicletta, partite di calcio, la cura dell'orto, i giochi nel cortile, recuperando magari anche i giochi tradizionali come nascondino, o altri ancora.

Movimento

consigli su come distribuire i piatti per una dieta bilanciata

io mangio valdostano

Pranzo

PRIMO PIATTO ASCIUTTO

PRIMO PIATTO IN BRODO

SECONDO PIATTO CON:

uova
formaggio
carne-pesce

PIATTO UNICO A BASE DI:

carne
formaggio: pizza, cannelloni, crespelle
legumi
uova

VERDURA COTTA

VERDURA CRUDA

FRUTTA

Cena

PRIMO PIATTO IN BRODO

(vegetale o di carne, con cereali o patate, minestra di verdura con crostini di pane o cereali)

PRIMO PIATTO ASCIUTTO

SECONDO PIATTO CON:

Legumi o pesce o carne
Legumi o pesce o carne
Uova o formaggio o legumi

PRIMO PIATTO IN BRODO O ASCIUTTO + UN SECONDO PIATTO TIPO:

uova o formaggio o legumi
legumi o pesce o carne
salumi o uova o formaggio o pesce
legumi o pesce o carne

VERDURA CRUDA

VERDURA COTTA O CRUDA

FRUTTA/FRUTTA COTTA