
CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Fonte INRAN Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione



SEGUIRE UNA DIETA VARIA ED EQUILIBRATA

Il bambino per stare in buona salute ha bisogno di diversi nutrienti, con un apporto del 10-15% di proteine, del 30% di grassi e del 55-60% di carboidrati. Per comporre un menù equilibrato bisogna variare il più possibile le scelte alimentari, combinando in modo opportuno gli alimenti dei diversi gruppi alimentari, alternandoli nei vari pasti della giornata. In questo modo si evita la monotonia dei sapori e il rischio di squilibri nutrizionali.

RIPARTIRE CON EQUILIBRIO LE CALORIE DURANTE LA GIORNATA

Il consumo regolare della prima colazione favorisce il rendimento scolastico e migliora il comportamento alimentare (minore senso di fame e regolazione della assunzione di alimenti al pasto successivo). La giornata alimentare va quindi ripartita in 3 pasti principali intervallati da una merenda e uno spuntino, secondo il seguente schema: Colazione 15%, spuntino metà mattino 5%, Pranzo 40%, merenda 10% e Cena 30%.

ALTERNARE LE FONTI PROTEICHE

Se il menù scolastico prevede a pranzo la carne, la sera bisognerà alternare con pesce, cereali e legumi, uova o formaggio.

CONSUMARE REGOLARMENTE FRUTTA E VERDURA

Frutta e verdura sono alimenti preziosi per la salute del bambino perché ricchi di minerali, oligoelementi, vitamine e fibre, utili anche a promuovere una buona masticazione. Se il bambino non gradisce la verdura, provare diverse

ricette, coinvolgendolo nell'acquisto e nella preparazione. Stimolare la curiosità e l'appetito del bambino dando ai piatti nomi di fantasia: mangiare giocando è un ottimo modo di nutrirlo con cibi semplici e sani e farlo crescere in armonia.

PREFERIRE CARBOIDRATI COMPLESSI A QUELLI SEMPLICI

Pasta, riso, pane devono essere presenti ogni giorno nell'alimentazione del bambino. E' importante variare la tipologia di cereali (grano, orzo, avena, farro, etc.) consumando anche quelli integrali e limitare il consumo di zucchero e di prodotti dolci da spalmare.

LIMITARE IL CONSUMO DI SNACK, DOLCI, BEVANDE ZUCCHERATE

Limitare il consumo di snack ricchi di grassi, zuccheri o sodio, di prodotti che contengono molto saccarosio, specialmente le caramelle e di bevande zuccherate (cola, aranciata) perché hanno un alta densità calorica e un basso valore nutrizionale e possono contenere caffeina. Preferire i prodotti da forno, con meno grassi e zuccheri e più amido e riscoprite il piacere di preparare con il vostro bambino un dolce semplice (torta allo yogurt o alle mele), ha una forte valenza educativa: si valorizza la colazione e la merenda e si avvicina il bambino a sapori più genuini.

GRASSI: QUALITÀ E QUANTITÀ

Preferire i grassi da condimento di origine vegetale, soprattutto olio extra vergine di oliva e limitare condimenti di origine animale (panna, burro, strutto, etc), utilizzarli preferibilmente a crudo. Il consumo del pesce va incentivato sia a casa che a scuola almeno 2-3 volte alla settimana. Tra le carni scegliete quelle magre ed eliminate il grasso visibile. Adottate tecniche di cottura con pochi grassi: al forno, al vapore, al cartoccio ed evitate soffritti e frittture.

LIMITARE IL SALE

Educare il bambino fin da piccolo al consumo di alimenti poco salati, contribuisce allo sviluppo di uno stile alimentare salutare. Preferite il sale arricchito di iodio in sostituzione o in aggiunta a quello comune ed insaporite i cibi con erbe aromatiche evitando di utilizzare i dadi per brodi. Limitare il consumo di snack salati, patatine in sacchetto, salumi, etc. L'eccessivo consumo di sale aumenta il rischio di sviluppare ipertensione.

ASSUMERE UN ADEGUATA QUANTITÀ DI ACQUA

Il bambino deve bere un'adeguata quantità di acqua durante il giorno, almeno 1 litro e 1/2, di più se fa caldo o se svolge attività fisica intensa. L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua naturale ma contribuiscono anche gli alimenti vegetali (frutta, ortaggi, latte contengono l'85% di acqua), pertanto vanno consumati regolarmente frutta, verdura, passati e zuppe di verdure.

SCELTA AL CONSUMO DEGLI ALIMENTI

E' importante leggere attentamente le etichette dei prodotti alimentari, sia per conoscerne la composizione nutrizionale, sia per manipolare e conservare correttamente gli alimenti, in modo da evitare rischi. Preferite gli alimenti di produzione regionale, territoriale e locali: i prodotti sono più freschi, se ne può verificare la provenienza e si riscoprono i prodotti tipici e tradizionali che sono la nostra cultura; scegliete i prodotti ortofrutticoli facendo attenzione alla loro stagionalità: sono più saporiti, più ricchi di vitamine e minerali e più naturali.

MANTENERE UN PESO CORPOREO ADEGUATO E RIDURRE LA SEDENTARIETÀ

Il peso adeguato per un bambino che cresce dipende da molti fattori: sesso, attività fisica e fattori ereditari. Essere in sovrappeso da bambini significa aumentare il rischio di esserlo in età adulta, questo è un fattore di rischio per l'insorgenza di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, etc.. E' importante incentivare i bambini ad uno stile di vita attivo, anche attraverso l'organizzazione di attività che coinvolgano tutta la famiglia a cui associare un esercizio fisico programmato.

CALENDARIO DELLA STAGIONALITÀ FRUTTA E VERDURA

					
mele	pere	arance	mandarini	mandaranci	pompelmi
					
limoni	kiwi	aglio	cicoria	carote	patate
					
finocchi	spinaci	cipolla	sedano	insalate	bietola
					
carciofi					



INVERNO

					
mele	pere	arance	pompelmi	limoni	fragole
					
ciliegie	aglio	cicoria	carote	patate	finocchi
					
spinaci	cipolla	sedano	insalate	bietola	carciofi
					
asparagi	zucchine	pomodori	piselli	fagiolini	melanzane
					
cetrioli					



PRIMAVERA



mele



albicocche



pesche



prugne



meloni



limoni



angurie



fichi



uva da tavola



susine



aglio



carote



patate



cipolla



sedano



insalate



bietola



asparagi



zucchine



peperoni



pomodori



piselli



fagiolini



melanzane



cetrioli



fagioli



ESTATE



mele



pere



arance



mandarini



mandaranci



pompelmi



limoni



kiwi



uva da tavola



cicoria



carote



patate



finocchi



spinaci



sedano



insalate



bietola



carciofi



broccoli



AUTUNNO

COOPERATIVA SOCIALE PROGETTO H



Via Emilio Lussu, 3
08015 Macomer (Nu)
info@progettoh.it

Tel. 0785/20272 Fax. 0785/228163

www.progettoh.it