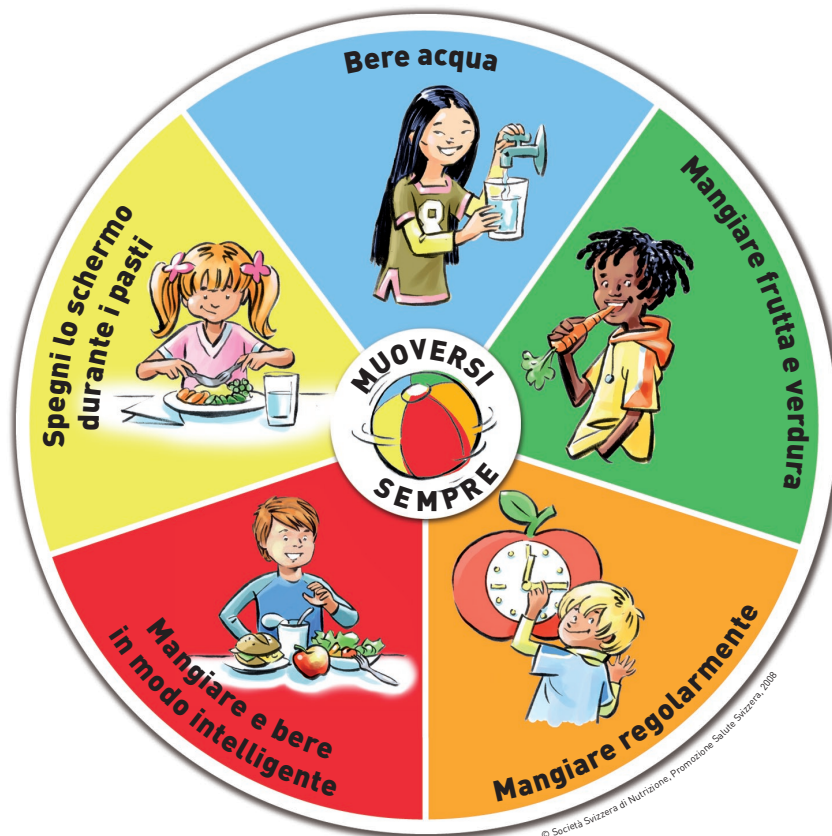




# Disco dell'alimentazione

Raccomandazioni alimentari per bambini, che conciliano piacere e salute



## Bere acqua

L'acqua che bevi non è mai troppa: bevine ad ogni pasto ed anche fra un pasto e l'altro.

Fai dell'acqua la tua bevanda preferita: è migliore e più rinfrescante delle bibite dolcificate.



## Mangiare frutta e verdura

La scelta è vasta: scopri i diversi colori e sapori della frutta e verdura.

È sempre un piacere: gusta frutta e verdura ad ogni pasto e come spuntino.



## Mangiare regolarmente

Dai inizio alla tua giornata con la colazione: una sana colazione ti dà energia.

Resta in forma per tutta la giornata: mangia regolarmente ad ogni pasto.

Evita di mangiucchiare in continuazione fra i pasti.



## Mangiare e bere in modo intelligente

Scopri le diverse offerte: per restare in forma, mangia in modo variato.

Mangia leggero: gusta solo saltuariamente e in piccole quantità cibi grassi e ricchi di zucchero.



## Spegni lo schermo durante i pasti

Fai movimento e sii attivo: gioca, fai lavori manuali, leggi oppure fai dello sport.

Volta la schiena allo schermo e dedicati ad un'altra piacevole attività.

Non mangiare fra i pasti: prenditi il tempo per mangiare, gusta il pasto e la conversazione in famiglia o tra amici.

## Informazioni e consigli per i genitori

Una sana alimentazione e il movimento fanno piacere e stimolano lo sviluppo sia fisico che mentale dei vostri figli. Alcuni semplici consigli vi illustrano in cosa consiste una sana alimentazione. Date il buon esempio, ne approfitterete sia voi che i vostri figli.



### Bere acqua

Bere a sufficienza è sano! Date priorità all'acqua anziché alle bibite dolci o alle bibite light dolcificate artificialmente. Le bibite dolci non dissetano perché contengono molto zucchero e i vostri figli si abituano al gusto dolce. Per variare vanno bene tè alla frutta o alle erbe non dolcificati o un succo di frutta diluito.



### Mangiare frutta e verdura

Scoprite la vasta scelta di frutta e verdura. Variate l'offerta in cucina ad ogni stagione, offrite ai vostri figli gusti sempre diversi. Frutta e verdura sono ricche di sostanze sane. Esse arricchiscono ogni pasto, inoltre sono ideali come spuntino.



### Mangiare regolarmente

Una colazione equilibrata è il miglior inizio per una giornata in forma. Müesli, pane integrale, frutta, verdura e latticini come formaggio, Yogurt e latte forniscono l'energia necessaria ai vostri figli per tutta la mattina. Ripartite i pasti sull'arco della giornata. Pasti principali e regolari completati da spuntini sani, saziano meglio e danno più energia anziché cibi dolci e grassi mangiucchiati fra i pasti.



### Mangiare e bere in modo intelligente

Molti cibi e bevande con un gusto seducente o molto pubblicizzati attirano l'attenzione dei vostri figli. Offrite loro una scelta di cibi variata ed intelligente – ogni giorno frutta, verdura, prodotti integrali, latticini e regolarmente pesce, uova e carne. L'importante è variare affinché il corpo riceva tutte le sostanze nutritive necessarie. Cibi ricchi di grasso e/o zucchero possono fare parte di un'alimentazione sana ed equilibrata se consumati di tanto in tanto ed in piccole quantità.



### Spegni lo schermo durante i pasti

Chi guarda la televisione non fa movimento. Chi mangia davanti allo schermo non si accorge di essere sazio e di conseguenza mangia troppo. Evitate che i vostri figli mangino davanti alla televisione o davanti al computer. Prendetevi tempo a sufficienza per un pasto sano a tavola in famiglia o tra amici.