

Una buona merenda!

Se necessario possiamo inserire una merenda durante la mattina o il pomeriggio:

1 frutto, o 1 vasetto di yogurt, o 30g di pane con 1 cucchiaino di marmellata, o con dei pomodori.

No al cibo spazzatura!

Patatine, merendine, pizzette e dolcetti confezionati sono spesso ricchi di grassi non salutari e di additivi artificiali. Meglio buone merende fatte in casa!



Succo di frutta. No grazie!

Contiene poco frutta, niente fibre e vitamine, molto zucchero, molte calorie e non sazia mai. Meglio la frutta fresca!

A cena tutti insieme!

Apparechiamo sempre una bella tavola e mangiamo tutti insieme, spegnendo la TV!

Il condimento:

È consigliato 1 cucchiaino raso di olio per pasto. Se d'oliva ancora meglio! È ricco di grassi monoinsaturi, che combattono il colesterolo cattivo e aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari.



Sapevate che...

Il pesce è importante!

Fornisce proteine nobili, grassi polinsaturi e monoinsaturi, calcio, vitamina D ed elementi complessi adatti a stimolare lo sviluppo psicomotorio.



© ricchi

Usiamo basilico, origano e menta!

Contengono antibiotici e antiossidanti come vere medicine. Sono molto protettive per la giovinezza delle cellule. Sono un'esperienza gustativa importante!

il pomodoro fa bene!

Contiene licopene, che protegge dai processi di invecchiamento.

Le 7 regole d'oro:

- Il bambino a tavola con gli adulti;
- TV spenta durante i pasti;
- Non forzare il bambino ad assumere tutte le quantità proposte;
- Variare il più possibile le tipologie di alimenti;
- Non offrire alternative agli alimenti proposti a tavola;
- Orari regolari per i pasti;
- Tavola e dieta curate per tutti.

Alimentazione dei bambini

Consigli per i Genitori

dopo il primo anno
proseguiamo bene!



SPAZIO PER LOGHI

www.crescerefelix.it

crescere
felix
mangia sano cresci felix



È importante alimentarsi bene! anche dopo il primo anno di vita

Dopo lo svezzamento, bisogna continuare a dare molta attenzione all'alimentazione del bambino perché:

SIAMO QUEL CHE MANGIAMO.

Con gli alimenti che diamo al bambino, costruiamo la sua salute. Un'alimentazione sana protegge da gravi malattie nel futuro: obesità, diabete, ipertensione, infarto, cancro.

MANGIARE BENE GRANDI E PICCINI.

I bambini imparano guardando i genitori. È importante che tutta la famiglia abbia delle abitudini alimentari corrette.

Cibi nuovi, non vi scoraggiate!

Verso i 18 mesi spesso i bambini iniziano a rifiutare cibi nuovi. **Non scoraggiatevi:** È provato che ci vogliono fino a 15 assaggi consecutivi dello stesso alimento per superare il primo rifiuto.

Consiglio: continuare a proporre il cibo rifiutato insieme ad altri già graditi, magari curiosando dal piatto di mamma e papà.

Mangiare bene grandi e piccini

I bambini imparano guardando i genitori. È importante che tutta la famiglia abbia delle abitudini alimentari corrette.



Prima colazione: una carica per la giornata!

Chi fa la prima colazione, mangerà di meno durante la giornata, mangerà in modo più sano e sarà protetto dall'obesità.

Una colazione completa deve fornire il 20% delle calorie giornaliere, cioè l'energia sufficiente per le ore del mattino.

Apparecchiamo sempre la tavola, per indicare al bambino che la prima colazione è importante quanto il pranzo e la cena.

ESEMPI DI BUONE COLAZIONI

- 1 tazza di latte (o un vasetto di yogurt) + 1 fettina di pane con 1 cucchiaino di marmellata o di miele
- 1 tazza di latte (o un vasetto di yogurt) + 2-3 fette biscottate con un velo di marmellata o di miele
- 1 tazza di latte (o un vasetto di yogurt) con 3 cucchiari di cereali e un frutto
- 1 tazza di latte (o un vasetto di yogurt) con 2-3 biscotti secchi e un frutto
- 1 vasetto di yogurt + 1 fettina di pane con 1 cucchiaino d'olio d'oliva e qualche pomodorino + 1 arancia (anche spremuta)
- 1 vasetto di yogurt con 1 cucchiaino di miele + 1 fettina di pane con cetrioli e pomodori + qualche oliva (snocciolata!)

LATTE si, ma non troppo!

- Il latte non deve superare mezzo litro al giorno, altrimenti il bambino non avrà più appetito per altri alimenti.
- Eliminare il biberon entro il secondo anno di vita. Il bambino ha bisogno e voglia di masticare e va educato a scoprire nuovi sapori e nuove consistenze.



Che buon pranzetto!

Curate sia la qualità, sia la quantità. Un bambino si autoregola: spesso bastano 2-3 cucchiari per soddisfare la sua fame. Quindi non forzate! Se invece il bambino è una "buona forchetta" ricordiamoci che ha bisogno di minori quantità rispetto ad un adulto.

Un pranzo di qualità

esempio di un giusto pranzo:

PRIMO: 40-50g di cereali (*pasta, riso, polenta ecc.*) con salsa di pomodoro o di verdure.

SECONDO: 50-60g di pesce, o 40g di carne o 1 uovo o 20g di formaggi o 30g di latticini, (oppure 25g di legumi).

CONTORNO: 50-100g di verdura (anche di più se il bambino la gradisce)

FRUTTA: 1 frutto di stagione.

Piatto unico



Se vogliamo unire il primo e il secondo piatto:

Pasta o riso (*ma anche farro, orzo perlato, ecc*) con legumi, (almeno 2 volte/settimana.

- Pasta o riso con il pesce (*calamarata, con i polipetti, riso alla pescatora, ecc.*)
- Pasta al sugo con 20g di parmigiano
- Insalata di riso con tonno e verdure
- Pasta con 1 uovo
- Pasta alla bolognese o al sugo con carne
- Polenta con formaggio

e dopo questa buona pappa ricordiamoci di mangiare la verdura e un po' di frutta.