

## CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

### Più CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA.

Consumare quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca ed aumentare il consumo di legumi sia freschi che secchi ed alternare i diversi tipi di cereali come pane, pasta, riso, orzo, farro, miglio, ecc., preferendo quelli integrali.

Per favorire il consumo di verdura è consigliabile proporla ad inizio pasto (come antipasto).

Scegliere frutta e verdura di colore diverso nell'arco della settimana, per assicurare la più vasta variabilità di scelta possibile.

### QUANTI GRASSI, QUALI GRASSI.

Utilizzare i grassi da condimento a crudo, privilegiando modalità di cottura al cartoccio, al forno o al vapore, che riducono l'utilizzo dei grassi durante la cottura ed evitando i cibi fritti. Preferire i grassi di origine vegetale come l'olio extravergine d'oliva e gli oli monoseme.

Evitare i prodotti che contengono come ingredienti grassi saturi (come l'olio di palma, di cocco e palmisti) ed idrogenati.

### ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: COME E QUANTI.

E' importante che i bambini si dissetino con l'acqua e limitino il più possibile il consumo di bevande zuccherate e/o gassate (thè, succhi di frutta, cola, ecc...).

### BERE OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA.

Occorre bere, ogni giorno, 1,5-2 L di acqua, assecondando sempre il senso di sete, anzi, tentando di anticiparlo. I bambini sono più esposti al rischio di disidratazione perciò devono bere spesso e in piccole quantità.

### SALE? MEGLIO NON ECCEDERE.

Si consiglia di ridurre il sale nella preparazione e nel condimento delle pietanze, preferendo l'uso del sale iodato. Per insaporire i cibi, preferire l'uso di erbe aromatiche. Evitare l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio, quali dado da brodo, ketchup, senape.

### SUGGERIMENTI PER GLI ALTRI PASTI DELLA GIORNATA.

Per la prima colazione e la merenda preferire:

- Pane, fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali, ecc...
- Yogurt o latte
- Frutta fresca (anche sotto forma di frullati e/o centrifugati senza zuccheri aggiunti)

Durante la mattina privilegiare alimenti quali frutta o yogurt.

A cena si consiglia di scegliere alimenti diversi da quelli consumati a pranzo. Ad esempio:

- Se a pranzo il bambino ha consumato un pasto a base di minestra, carne, verdura e pane; a cena è preferibile consumare riso/pasta, formaggio/uova/legumi/pesce, verdura e pane
- Se a pranzo il bambino ha consumato un pasto a base di pasta, prosciutto/uova/formaggio, verdura e pane; a cena è preferibile consumare minestra, carne/pesce/legumi, verdura e pane.

Sulla base delle precedenti linee guida, si propone un esempio di menù serale.