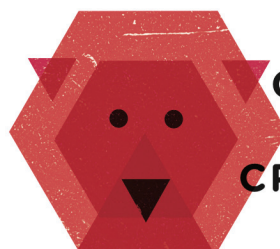


GLI AMICI
DI POOH



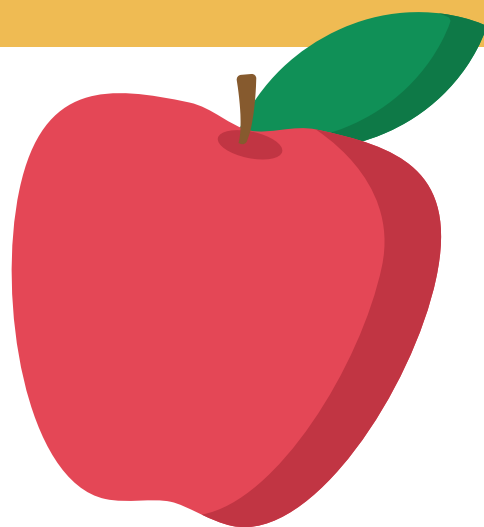
GLI AMICI
DI POOH
CRESCONO

presentano

guida introduttiva

ALLA SCOPERTA
DI UNA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE
PER TUTTA LA FAMIGLIA

in collaborazione con



cari genitori,

quante volte vi siete posti domande riguardo l'alimentazione dei vostri piccoli?

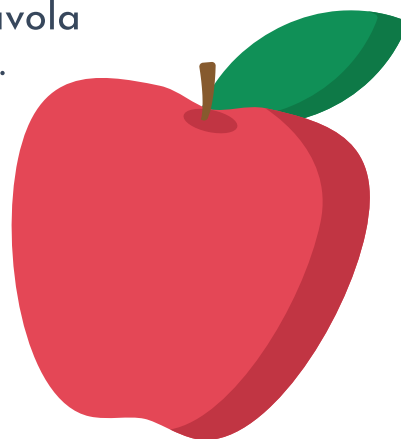
“Avrà mangiato tutto quello che gli serve?”

“Crescerà bene e in salute?”

È importante che ai vostri bambini vengano offerti pasti equilibrati, completi e vari quando si trovano fuori casa. La creazione di questi pasti segue delle regole che permettono di soddisfare i diversi fabbisogni nutrizionali dei bambini.

L'educazione alimentare può iniziare già dall'asilo, quando i bambini si trovano per la prima volta a tavola con altri bambini e può continuare poi a casa.

Abbiamo pensato quindi di condividere con voi questa semplice guida, che possa accompagnarvi in questo percorso e che possa aiutarvi a comprendere meglio come sono stati strutturati e pensati i pasti che i vostri bambini mangiano tutti i giorni a pranzo.



I piatti del menù proposto ai vostri bambini sono pensati dal team di Dietiste Nutricam. Si tratta di ricette equilibrate e ricche di nutrienti importanti per lo sviluppo e la crescita.

In questa parte teorica proveremo a riassumere i principi di una sana e corretta alimentazione. Gli stessi principi che ci hanno guidati nell'elaborazione del menù dei vostri bambini.

Buona lettura!



la piramide alimentare



ALLA BASE DELLA PIRAMIDE: CONVIVIALITÀ, PRODOTTI LOCALI E DI STAGIONE, SANA ATTIVITÀ FISICA E ADEGUATO RIPOSO

Base

Alla base della piramide puoi trovare quei comportamenti alimentari e non, senza i quali il resto della piramide crollerebbe. E noi non vogliamo farla crollare, giusto? Ecco i piloni della piramide:

Bevi acqua: ricordati di bere acqua non solo durante i pasti principali, ma anche durante tutta la giornata

Muoviti: fai un po' di attività fisica, se possibile all'aperto

Riposa bene: dormi almeno 8 ore ogni notte, addormentati lontano dagli schermi di TV e PC

Segui le stagioni: ogni stagione ha i suoi alimenti speciali, scopriili durante l'anno e segui le regole della natura



Frequenza Giornaliera

Qui troviamo quei cibi che puoi mangiare tutti i giorni, nelle giuste porzioni.

Verdura: preferisci verdura di stagione e varia la tipologia e il colore. Consumala ad ogni pasto, almeno 2-3 porzioni al giorno per un buon apporto di fibre, minerali e vitamine

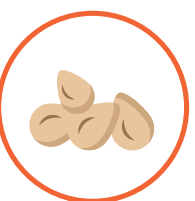
Frutta: consuma tutti i giorni 2-3 porzioni di frutta di stagione. Mangiale di tutti i colori e di stagione per un buon apporto di vitamine, minerali e fibre

Cereali: 3-5 porzioni al giorno, variando la tipologia e preferendo i cereali integrali in chicco (orzo, farro, riso, grano saraceno, miglio...).

Olio extravergine d'oliva: un cucchiaino a pasto

Latticini: puoi mangiare 1-2 porzioni di yogurt bianco naturale o latte intero al giorno

La **frutta secca oleosa** è buona: noci, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi, arachidi, una piccola porzione tutti i giorni o più volte alla settimana.



Frequenza Settimanale

Andiamo sempre più in alto e qui troviamo i cibi che è giusto mangiare seguendo delle frequenze settimanali. Si tratta di tutti gli alimenti che sono fonti principali di proteine:

Legumi: 3-5 volte a settimana

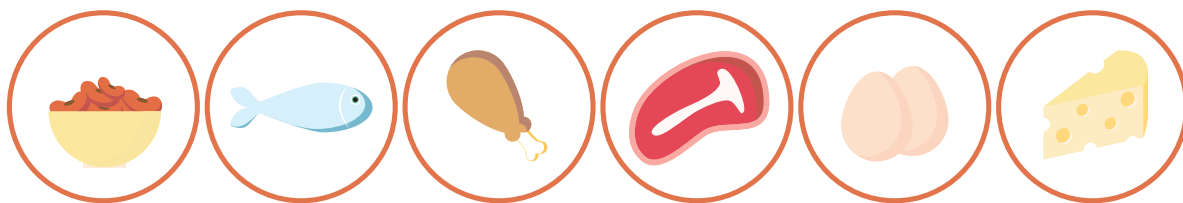
Pesce: almeno 3 volte a settimana, possibilmente fresco. Preferisci il pesce azzurro (sgombro, alici, sardine), merluzzo, nasello, salmone, branzino. Molluschi e crostacei (calamari, polpo, gamberi, gamberetti) non più di una volta a settimana. Limita molto invece il pesce grosso (tonno, pesce spada).

Carne: al massimo 3 volte a settimana e preferisci la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio). La carne rossa (vitello, manzo, maiale), carne trasformata e affettati (prosciutto, bresaola, speck, salame, würstel...)

Uova: 1-2 volte a settimana

Formaggi: 1-2 volte a settimana e ricordati...la mozzarella sulla pizza conta come una porzione!

E poi ci sono anche i tuberi e le patate: sono una perfetta fonte di carboidrati!



Frequenza occasionale

In cima ci sono i cibi che non andrebbero mangiati quotidianamente.

Dolci: 1-2 porzioni a settimana (preferendo quelli fatti in casa), a merenda o a colazione.

Fritti, snack salati, patatine fritte: occasionalmente

Bevande zuccherate e succhi di frutta: anche queste sono ricche di zuccheri e meglio concedersene un bicchiere solo durante le occasioni speciali.



il piatto della salute



a cura delle Dietiste  NutriCam

Come comporre il piatto sano?

Riempi circa metà del piatto con le verdure, di stagione. Può essere verdura cruda o cotta, di un solo tipo o di due-tre tipologie diverse. L'importante è che provi a variare, giorno dopo giorno, con colori e tipologie. Ricorda che le patate sono sì una verdura, ma sono principalmente fonti di carboidrati complessi e che i fagiolini (cornetti, tegoline... ogni regione ha un nome suo) sono sì dei legumi ma nutrizionalmente parlando sono come le verdure! E che i legumi (fagioli, piselli, ecc.) sono soprattutto una fonte proteica e non sono quindi da considerare verdura ma da inserire nella vostra alimentazione come secondo piatto.

Riempi circa un quarto del piatto con una fonte di carboidrati, in entrambi i pasti: puoi, anche qui, variare e cambiare fonte di carboidrati ogni giorno.

Quali sono le principali fonti di carboidrati?

- Grano: quindi pasta, pastina, cous cous, bulgur che sia integrale o meno
- Cereali in chicco: orzo, farro, riso, grano saraceno, miglio, quinoa, amaranto...
- Pane: integrale, di segale, di grano duro, ai semi, ai cereali...
- Pane secco: tipo pane carasau, grissini e cracker (da limitare come frequenza)
- Polenta, fatta con farina di mais o farina di grano saraceno
- Patate

Riempi infine il restante quarto con una fonte di proteine, facendo ruotare correttamente, secondo le frequenze viste nella piramide, questi alimenti:

- **legumi**: ceci, fagioli, lenticchie, piselli, soia (tofu e derivati), fave, ecc.
- **pesce, molluschi e crostacei**: orata, branzino, sogliola, platessa, merluzzo, sgombro, salmone, tonno, piovra, seppie, calamari, moscardini, gamberi, gamberetti, vongole, cozze...
- **carne**: pollo, tacchino, vitello, coniglio, manzo...
- **affettati**: salumi, prosciutto cotto e crudo, ecc.
- **formaggi freschi e stagionati**: ricotta, primosale, robiola, crescenza, mozzarella, parmigiano, feta, emmenthal, asiago, pecorino, caprino...
- **uova**: di gallina, di quaglia, di oca

Infine la fonte di grassi: cerca di prediligere l'uso dell'olio extravergine d'oliva a pasto (un cucchiaino), ma puoi anche usare della frutta secca o dei semi

La frutta puoi consumarla a fine pasto inserendone magari piccole quantità perché magari ti sentirai già sazio, ma ti consigliamo di consumare 2-3 porzioni di frutta al giorno, variandone tipologia e colore e inserendola in più momenti della giornata (colazione, merende, dopo cena)

Con questi semplici strumenti speriamo di esservi stati utili,
anche per le scelte che farete a casa!

Grazie per l'attenzione!



Gli Amici di Pooh
Via Moscatti, 12 - Milano
Tel. +39 02.45473476
Email: info@gliamicidipooh.it
Sito web: www.gliamicidipooh.it



Gli Amici di Pooh Crescono
Via Domodossola 9 - Milano
Tel. +39 02.84141895 - Fax +39 02.84141893
Mobile +39 340.7974787
Email: info@gliamicicrescono.it
Sito web: www.gliamicicrescono.it