

## MODIFICARE LE ABITUDINI DI VITA

Cari genitori,

riuscire a perdere peso (o meglio non aumentare di peso per un certo periodo di tempo) è difficile per tutti, e quindi anche vostro figlio avrà molte difficoltà a seguire i consigli che vi daremo. Sarà fondamentale il vostro comportamento e la vostra fermezza nell' aiutarli a cambiare il proprio atteggiamento nei confronti del cibo: *preparatevi a dire molte volte "no" e poche volte "sì"*.

Modificare le abitudini di vita per vostro figlio è **necessario per riuscire a perdere peso** o a non ingrassare e significa:

- acquisire **corrette abitudini alimentari**
- aumentare l' **attività fisica**
- migliorare lo **stile di vita** del bambino e di tutta la famiglia

### Lo schema alimentare deve prevedere

1. colazione con latte o yogurt scremato + cereali o 2-3 biscotti semplici
2. pranzo con un primo + contorno di verdure + frutta
3. cena con secondo + contorno di verdure + frutta
4. 2 eventuali spuntini preferibilmente a base di frutta (metà mattina e pomeriggio)

Fare sempre colazione (preferibilmente con tutta la famiglia)

### **Vietare assolutamente i fuoripasto**

Non fare altro quando si mangia (non accendere la TV!)

Poggiare la forchetta tra un boccone e l'altro

Evitare di tenere a tavola i piatti di portata, ma portare un alimento per volta

Preparare solo gli alimenti da consumare per quel pasto (non offrire la possibilità di fare il bis)

Mettere a tavola solo le porzioni di pane da consumare

Utilizzare solo olio di oliva, eliminando gli altri grassi di condimento (burro, maionese...)

Bere solo acqua evitando altre bibite (anche se di tipo "light" o a basso contenuto di zuccheri)

Evitare di saltare i pasti (si arriva al pasto successivo più affamati)

Evitare di tenere nel frigorifero cibo in abbondanza per sfuggire alle tentazioni (frigo "quasi" vuoto !)

Tenere nel frigo frutta e verdura già pronta per tamponare eventuali "crisi di fame" (tipo carote e finocchi)

**Evitare assolutamente di tenere in casa dolciumi, merendine, caramelle...**

## AUMENTARE L'ATTIVITA' FISICA

Camminare tutti i giorni e quando più spesso possibile (almeno 60 minuti al giorno)

Evitare di prendere l'ascensore, ma salire sempre le scale a piedi

Inserire vostro figlio in una **attività sportiva regolare** che lo impegni almeno 3 volte alla settimana

**Ridurre l'attività sedentaria** a massimo 1 ora al giorno (TV, computer, play station, game-boy...)