

## INDICAZIONI DIETETICHE PER SANE ABITUDINI ALIMENTARI

- Frazionare il cibo in cinque pasti durante la giornata
- La prima colazione può essere a base di latte parzialmente scremato o succo di frutta o tè o orzo, sempre accompagnati da fette biscottate o biscotti secchi o cereali oppure può essere di tipo salato come ad esempio pane e prosciutto crudo
- Gli spuntini (di metà mattina e metà pomeriggio) possono essere a base di frutta fresca o yogurt o cracker o succo di frutta o gelato alla frutta



- Nei pasti principali (pranzo e cena) deve sempre comparire un contorno a base di verdura cruda o cotta
- Le patate non vanno considerate come verdura ma consumate in sostituzione del pane o della pasta
- I legumi vanno consumati in sostituzione di carne o pesce o formaggio o uova o prosciutto
- È indicato far ruotare i secondi piatti nell'arco della settimana, nel modo seguente:

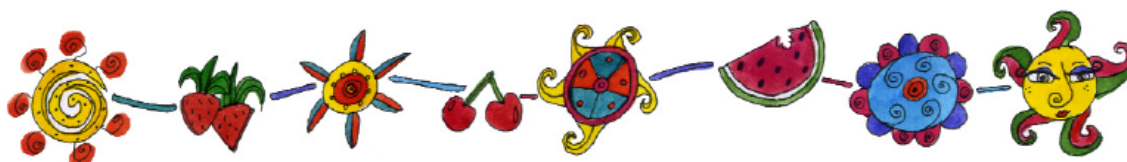
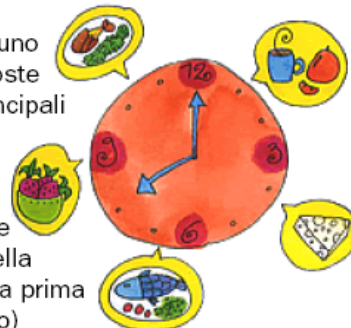
- 2-3 volte la carne
- 2-3 volte il pesce
- 2 volte i legumi
- 2 volte il formaggio
- 1-2 volte il prosciutto crudo o la bresaola
- 1-2 volte l'uovo



- Preferire l'acqua per dissetarsi e utilizzare di rado bevande dolci gassate
  - Non eccedere nei grassi da condimento e utilizzare spezie e aromi per insaporire le pietanze
-

### CONSIGLI PER DISTRIBUIRE CORRETTAMENTE I PASTI DURANTE LA GIORNATA

- È importante per il bambino l'assunzione di 5 pasti giornalieri
- L'inserimento di uno spuntino a metà mattina e uno a metà pomeriggio consente di modulare le risposte glicemiche e di non arrivare affamati ai pasti principali
- È importante che la cena sia meno abbondante del pranzo e che sia effettuata almeno 2 ore prima di andare a dormire. Questa abitudine oltre a favorire il riposo notturno facilita il consumo della colazione del mattino (a volte i bambini saltano la prima colazione perché dichiarano di non avere appetito)
- Fornire al bambino il tempo necessario per una colazione rilassata e non frettolosa cercando di individuare i suoi gusti per invogliarlo al pasto
- Nella scelta degli spuntini cercare di variare il più possibile e inserire durante l'orario scolastico gli alimenti più graditi al bambino (scelti tra quelli consigliati)



## CONSIGLI PER RIDURRE L'APPORTO CALORICO

- Evitare di aggiungere zucchero a bevande di per sé già dolci (latte, spremute)
- Ridurre drasticamente il consumo di caramelle e gomme (in alternativa consumare prodotti con dolcificanti ipocalorici ma sempre limitandone il consumo)
- Evitare l'assunzione, senza controllo, di bevande dolci gassate, tipo cola e aranciata (1 bicchiere equivale a 80 kcal)
- Sostituire i gelati alla crema con gelati alla frutta o ghiaccioli
- Preferire, per la colazione, biscotti secchi, cereali o fette biscottate, integrali e non, per un maggior effetto saziante
- Inserire il dolce in sostituzione di altri alimenti, se consumato nell'ambito di un pasto (ad esempio rinunciando alla razione di pane) o come merenda, scegliendo il tipo con meno calorie (ad esempio crostata o ciambellone)
- Preferire l'acqua come bevanda dissetante ai succhi di frutta (per il loro apporto calorico possono essere inseriti nello spuntino)
- Incentivare il consumo di frutta e verdura
- Condividere le scelte alimentari con il proprio figlio



## CONSIGLI SUGLI SPUNTINI E SUGLI SNACK

- Lo spuntino del mattino e la merenda del pomeriggio dovrebbero rappresentare circa il 7% delle calorie totali giornaliere e il loro apporto energetico variare dalle 70 alle 130 kcal
- Il tipo di alimento scelto è decisivo nel conferire potere saziante e quindi nell'evitare ulteriori richieste di cibi fino al pasto successivo
- Chiaramente, più un alimento contiene carboidrati a lento assorbimento e fibre più aumenta il potere saziante (ad esempio, un pacchetto di cracker invece di una merendina, anche se con apporto calorico simile, un frutto al posto del succo di frutta)
- La scelta della merendina ricadrà su quella meno calorica e andrà alternata al consumo di altri alimenti
- È opportuno che nel momento in cui vengono inseriti snack più calorici (patatine, alcuni tipi di merendine, gelati alla crema) si bilanci il pranzo o la cena con piatti semplici a basso contenuto calorico e di grassi

