

## IL BUON ESEMPIO

Consigli per l'alimentazione dei bambini

Il buon esempio della famiglia è la formula magica per insegnare ai bambini le regole del mangiar sano

- Sono le abitudini alimentari della famiglia, prima di tutto, a condizionare quelle dei bambini. Le preferenze e le scelte dei genitori, così come l'abitudine di mangiare insieme, almeno una volta al giorno, rappresentano fattori molto importanti
- Attenzione alle porzioni! I bambini non devono mangiare il doppio degli adulti, al contrario. Non eccedere nel consumo di alimenti di origine animale, in particolare carne e formaggi e attenzione ai fuoripasto
- Non offrire merende troppo ricche di grassi che, oltre ad appesantire il bilancio energetico, tendono a saziarli e di conseguenza ad impoverire i pasti principali (pranzo e cena)
- Attenzione alle bevande. I succhi di frutta, le bevande zuccherine (a base di cola, tè), le acque aromatizzate e gli yogurt da bere (che in realtà sono veri e propri alimenti travestiti da bevande) rappresentano solo un eccesso di zuccheri ed energia. L'acqua, meglio se del rubinetto, è l'unica bevanda sana e adatta a grandi e piccini



Per saperne di più o per cercare un Dietista ANDID visita i nostri siti web: [www.andid.it](http://www.andid.it), [www.lasettimanadeldietista.it](http://www.lasettimanadeldietista.it), oppure chiama il numero verde 800976680 o scrivi a: [info@andid.it](mailto:info@andid.it)

L'ANDID è l'unica associazione rappresentativa della Professione del Dietista in Italia (DM 19.06.2006), ne tutela gli interessi e promuove la qualità della sua formazione di base e post laurea. È membro delle federazioni europea (EFAD) ed internazionale (ICDA) delle associazioni di Dietisti.