

# BENESSERE BAMBINO

I quaderni #MY ENERGY - n°10



# Mangiare sano? Un gioco da ragazzi!

I bambini possono essere titubanti a provare nuovi cibi. Il gusto, la consistenza, il profumo e il colore sono le caratteristiche che li attraggono e che possono fargli sperimentare nuovi sapori.

Un modo per incoraggiarli a gustare nuovi tipi di frutta e verdura è coinvolgerli e farli divertire. Ecco come:

- Fai la spesa assieme al tuo bambino, lasciando che sia lui a scegliere la frutta e la verdura da mangiare. Il prossimo pasto sarà più divertente!
- Taglia a pezzetti un mix di frutta e verdura colorata e fai comporre al tuo bimbo un disegno (una stella, un fiore, una faccina) su un piatto. Prima che mangi, scatta una foto e attaccala sul frigo!
- Appendi in cucina una lavagna e, assieme al tuo piccolo, disegnate ogni nuovo alimento assaggiato, stabilendo che se arriverà in un mese a 10 conquisterà un piccolo premio!



# Sei tu il suo modello!

I bambini imparano comportamenti e abitudini a casa. Dai loro l'esempio, mangiando in modo salutare e facendo regolarmente attività fisica.

## Mangia bene

- Decidi pasti salutarici con i tuoi bambini e lascia che ti aiutino a cucinare.
- A tavola spegni la tv e mangiate tutti assieme.
- Non pretendere il "piatto pulito" e lascia che tuo figlio mangi nelle quantità desiderate.
- Dimostra tu stesso entusiasmo nel provare cibi nuovi.

## Fai attività fisica

- Organizza una passeggiata o un'uscita in bicicletta per tutta la famiglia.
- Fatti aiutare dal tuo bambino nelle faccende all'aperto, come pulire l'auto o raccogliere le foglie in giardino.
- Sostituisci la tv con giochi che richiedono movimento, come nascondino, ruba bandiera, etc.



# Dolci sì, ma con moderazione

L'assunzione eccessiva di dolci e alimenti zuccherati può essere dannosa, ma diversi studi hanno dimostrato che vietarli completamente fa solo aumentare la voglia nei più piccoli e li spinge ad essere ingordi. Stabilisci quindi delle regole e ricorda alcuni punti fondamentali.

- Limita i dolcetti ad un massimo di 150 calorie.
- Controlla attentamente la lista degli ingredienti di ogni alimento.
- Fai in casa torte e biscotti, scegliendo materie prime fresche e salutari.
- Utilizza la frutta come ingrediente principale!



## Alcune idee per una dolce merenda:

- Fragole o altra frutta ricoperta con cioccolato fondente.
- Frutti di bosco con lo yogurt.
- Mele caramellate con un pizzico di zucchero e cannella.
- Spiedini di frutta mista e colorata.

# Il bambino ha bisogno di nutrienti fondamentali

che si trovano in frutta e verdura

Nutrienti

Si trovano in:

Fibre



*pere*



*mele*



*piccoli frutti*

Acido folico



*spinaci*



*broccoli*



*cavolfiori*

Magnesio



*avocado*



*patate con la buccia*



*banane*

Vitamina A



*patate dolci*



*carote*



*cavolo riccio*

# 10 Snack Salutari per i bambini

Una corretta alimentazione è fondamentale per garantire la salute, la normale crescita e lo svolgimento delle varie attività (scuola, sport, gioco) dei bambini. Ti suggeriamo alcune idee per una sana merenda!



## 1

### Chips di frutta e verdura.

Taglia a fettine frutta (banane, mele) e verdura (carote, zucca, barbabietola); condisci la prima con qualche goccia di succo di limone e la seconda con poco olio extra vergine di oliva; cuoci in forno a 150° per circa 45 minuti.

# 2

## Mix di frutta secca.

Unisci mela disidratata, uvetta, mandorle, pinoli, noccioline, noci e altra frutta secca; versa in un bicchiere colorato e, se piace, decora con un filo di miele (o una spolverata di cacao).



# 3

## Colorati smoothies.

Frulla una banana e qualche fragola  
assieme ad uno yogurt magro  
o del latte di mandorla.

Scegli di volta in volta frutta diversa,  
così da variare gusti e colori.





# 4

## Golosi gelati.

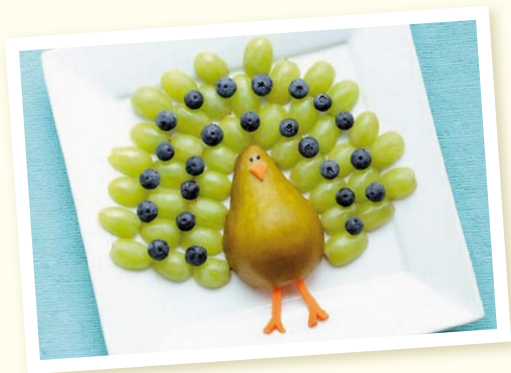
Inserisci un bastoncino da gelato in una mezza banana sbucciata, ricopri con yogurt alla vaniglia e fiocchi di cereali, disponi su un foglio di carta da forno e lascia in freezer per circa un'ora.



# 5

## Sfiziose macedonie.

Scatena la tua fantasia nel preparare la macedonia ai tuoi piccoli, creando con la loro frutta preferita tagliata a pezzi (banane, mele, pere, uva, more, ananas, etc.) delle divertenti composizioni.



# 6

## Tronchetti vegetariani.

Prova a spalmare un po' di formaggio fresco magro su qualche gambo di sedano o qualche falda di peperone.

Una deliziosa novità per i tuoi bimbi!



# 7

## Patatine dolci.

Taglia a bastoncini una patata dolce piccola, spolvera con della cannella e cuoci in forno a 200° per circa 30 minuti.



# 8

## Croccanti barrette.

Sciogli in un pentolino un cucchiaino di zucchero di canna e uno di miele, unisci pezzetti di frutta a piacere, riso soffiato, una manciata di frutta secca e farina di mandorle; stendi il composto su una teglia, inforna e, una volta cotto ma ancora caldo, taglialo a strisce.



# 9

## Bastoncini di verdure.

Affetta a bastoncini diversi tipi di verdura (carote, sedano, peperoni, cetrioli) e accompagnali con una crema di yogurt o una mousse di ricotta nelle quali farli tuffare!





# 10

## Frutta e verdura a portata di mano.

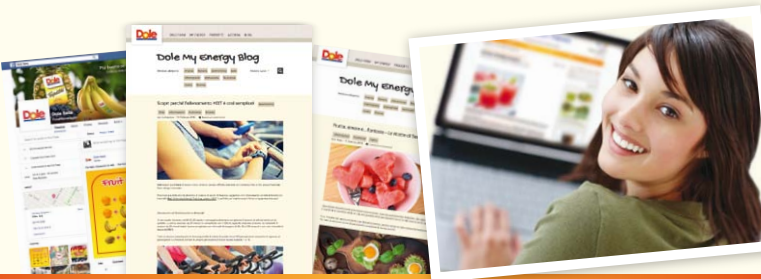
Tieni sempre pronte da sgranocchiare (sulla tavola, sul ripiano della credenza, in frigorifero) frutta e verdura fresca già lavata e tagliata a pezzi: un chiaro invito a salutari scorpacciate!



Segui uno stile di vita sano! Colleziona i 10 quaderni #MY ENERGY!  
*Dal Dole Nutrition Institute  
tutti i consigli per una vita all'insegna del benessere.*

# Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette  
e tanto altro ancora su alimentazione, benessere e sport.



[blog.dole.eu/it](http://blog.dole.eu/it)

 /Doleitalia