

AMAPERBENE

ALIMENTAZIONE per il BENESSERE



Suggerimenti per i Genitori

- 1 Ricorda che i bambini assimilano spesso i comportamenti dei genitori e della famiglia in genere; cercate di essere per loro dei buoni modelli coerenti nel rispetto delle regole; se ci sono momenti di tensione e di attrito, evitate di portarli a tavola.
- 2 Insegna loro l'importanza di sedersi a tavola almeno ai pasti principali e dialogare (in questo modo controlli ciò che mangiano).
- 3 Se sei obeso, presta maggiore attenzione, perché l'obesità, sotto certi aspetti, può considerarsi un problema di natura ereditaria. Nutri i tuoi figli nella maniera più salutare ed appropriata possibile.
- 4 Proponi ed incoraggia un corretto stile di vita riducendo le occasioni di sedentarietà e potenziando l'attività fisica quotidiana incentivando il bambino a giochi di movimento preferibilmente all'aria aperta. E' utile che i genitori stessi mantengano una vita attiva in quanto si è rilevato che genitori attivi tendono più facilmente ad avere figli attivi.
- 5 Esercita una periodica rilevazione delle abitudini nutrizionali, sì da essere il primo ad accorgerti di possibili squilibri alimentari, comportamenti non corretti, eccessivo aumento ponderale del bambino; cerca di ottenere indicazioni quantitative e qualitative mirate, volte a ridurre gli eccessi e a compensare le carenze.
- 6 Insegna il piacere dei sapori cucinando in modo da stimolare il gusto del bambino; allena il suo olfatto; cerca di coinvolgerlo nella scelta del menu, ma anche nell'apparecchiare o sparecchiare la tavola, cercando, per quanto possibile, almeno una volta al giorno di consumare un pasto con tutta la famiglia riunita alla stessa ora, possibilmente senza che vi siano elementi di disturbo (quali TV, telefono, cellulari, computers, etc...).
- 7 Offri una varietà di cibi fino a cambiarli anche tutti i giorni. Latte e latticini sono indispensabili per garantire la mineralizzazione ossea. Preferibili i formaggi stagionati, come parmigiano e grana. Ricorda che il ferro è importante sia per la formazione delle cellule del sangue, che per aumentare la capacità di concentrazione mentale o combattere la carie; per cui stimola il consumo di fagioli e ceci, oltre che di carne.
- 8 Stimola il consumo di frutta di stagione e verdura. Non scegliere primizie o prodotti fuori stagione. Anguria, melone e fragole hanno un basso contenuto di zuccheri.
- 9 Sostituisci le bevande gasate e dolci con succhi e spremute naturali.
- 10 Leggi bene le etichette: conservanti, acidificanti, addensanti, antiossidanti, aromatizzanti non servono negli alimenti naturalmente buoni.

