



## Ciao mamma, cinque consigli per l'alimentazione del tuo bambino...

### Bere acqua a sufficienza

È importante che il tuo bambino sia adeguatamente idratato. Meglio dare priorità all'acqua anziché alle bibite dolci o contenenti dolcificanti artificiali. Le bibite dolci non dissetano, dato il contenuto elevato di zuccheri, ed abitua il bambino al sapore dolce. Il tè alla frutta o alle erbe non dolcificato oppure un succo di frutta diluito rappresentano, invece, una valida alternativa all'acqua.

### Consumare frutta e verdura

La scelta di frutta e verdura è molto ampia. È preferibile variare il più possibile la frutta e la verdura secondo la stagione, offrendo al bambino un gusto sempre diverso. Frutta e verdura sono ricche di vitamine e sali minerali e, inoltre, rappresentano uno spuntino ideale.

### Mangiare regolarmente

È buona norma iniziare la giornata con una colazione equilibrata. Müesli, pane integrale, frutta, verdura e latticini come formaggio, yogurt e latte, forniscono un apporto nutritivo adeguato al tuo bambino permettendogli di affrontare al meglio la mattinata. Meglio ripartire i pasti durante la giornata, alternando i pasti principali con spuntini sani che non apportino un eccesso di calorie.

### Selezionare con cura cibi e bevande

Molti cibi e bevande pubblicizzati attirano l'attenzione dei bambini, per cui è consigliabile offrire loro una selezione varia ed accurata degli alimenti, alternando ogni giorno frutta, verdura, prodotti integrali, latticini e regolarmente pesce, uova e carne per garantire un apporto adeguato di tutte le sostanze nutritive necessarie. Il consumo di cibi ricchi di grassi e/o zuccheri deve essere contenuto, limitando le porzioni e la frequenza dell'assunzione di cibi ad alto contenuto calorico.

### Meglio evitare di consumare i pasti davanti al televisore

È necessario non abituare il bambino a mangiare davanti al televisore o al computer perché davanti allo schermo si tende a non accorgersi di essere sazi e di conseguenza a mangiare in modo eccessivo. Meglio dedicare tempo a sufficienza al pasto da svolgere preferibilmente a tavola, in famiglia o tra amici.

# Valuta la dieta del tuo bambino\*

## Questionario KIDMED

Consuma sempre una porzione di frutta al giorno	+1
Consuma sempre una seconda porzione di frutta al giorno	+1
Consuma sempre una porzione di verdure crude o cotte al giorno	+1
Consuma una seconda porzione di verdure al giorno	+1
Consuma pesce almeno 2-3 volte alla settimana	+1
Gradisce i legumi e li consuma almeno 1 volta alla settimana	+1
Consuma pasta o riso almeno 5 giorni alla settimana	+1
Fa colazione con un cereale o derivati (pane, etc)	+1
Consuma frutta secca almeno 2-3 volte alla settimana	+1
Utilizza regolarmente olio d'oliva come condimento	+1
Non fa colazione	-1
Fa colazione con un latticino (yogurt, latte, etc)	+1
Fa colazione con pasticceria industriale (merendine, biscotti, paste, etc)	-1
Consuma 2 yogurt e/o 40 g di formaggio al giorno	+1
Consuma dolci più volte al giorno	-1

### Valutazione dell'indice KIDMED

Punti  $\leq 3$  : dieta di qualità molto bassa

Punti 4 - 7: dieta non ottimale da migliorare

Punti  $\geq 8$  : dieta ottimale

\* fa riferimento alla dieta mediterranea

