



L'esperto risponde!



Quali indicazioni per l'alimentazione dei bambini?

- Suddividere l'apporto energetico giornaliero in 4 - 5 pasti (colazione, pranzo, cena ed uno o due spuntini), con la seguente ripartizione calorica:

Colazione + spuntino: 20 %

Pranzo 40%

Merenda 10%

Cena 30%

- Evitare il consumo di snack dolci e salati al di fuori dei pasti e preferire il consumo di latte, yogurt, frutta o pane come spuntino mattutino e pomeridiano.



- Ridurre l'apporto di grassi e proteine animali: in particolare, limitare il consumo di insaccati, snack dolci e salati, formaggi e creme da spalmare.
- Utilizzare l'olio extravergine di oliva come condimento per tutte le pietanze, evitando l'utilizzo di condimenti di origine animale (burro, strutto, lardo, panna), di margarine vegetali e salse (maionese e simili).
- È auspicabile il consumo di 2 porzioni di verdura al giorno, preferibilmente alternando verdura cotta e verdura cruda, e di 2-3 porzioni di frutta al giorno.
- Bere almeno 8 - 10 bicchieri di acqua al giorno, evitando il consumo abitudinario di bevande zuccherine (tipo cola, aranciata, tè e succhi di frutta); naturalmente, in età evolutiva, il divieto al consumo di bevande alcoliche è assoluto.
- Mantenere il peso corporeo entro i limiti della norma; a tal fine è utile controllare il peso almeno una volta al mese.
- Mantenere un buon livello di attività fisica e ridurre le attività sedentarie.

