

MANGIARE SANO

Consumare frutta e verdura ogni giorno aiuta i vostri figli a crescere sani e forti.

Quante porzioni di frutta e verdura dovrebbero mangiare i miei figli?			A quanto corrisponde una porzione?			
Età	Frutta	Verdure				
2-3 anni	1	2.5	Verdure ½ tazza ½ media 1 tazza ½ tazza			
4-8 anni	1.5	4.5				
			Frutta 1 media 1 tazza 1 piccola			

Una porzione standard di verdure equivale a 75g

Una porzione standard di frutta equivale a 150g

Per i bambini piccoli assaggiare frutta e verdura diverse è il modo migliore per acquisirne familiarità. Se i bambini le rigettano per le prime volte potreste pensare di lasciar perdere, ma continuate ad offrirglielle, poiché potrebbero volerle dalle 10 alle 15 volte prima che imparino a mangiarle.

I bambini piccoli possono soddisfare più facilmente i loro fabbisogni alimentari se gli vengono forniti spuntini salutari tra i pasti.

Scegliete spuntini a base di:

- Frutta
- Verdura
- Latte, formaggio, crema pasticciera e yogurt.
- Pane, cracker e cereali integrali o ad alto contenuto di fibra.

Suggerimenti per rendere più facile consumare spuntini salutari

- Tenete spuntini salutari nel frigo e in dispensa
- Tenete frutta fresca nel cesto della frutta in cucina
- Fate pasti e spuntini ogni giorno ad orari regolari
- Offrite una gamma di spuntini salutari in modo che i bambini possano scegliere
- Non tenete in casa cibi poco salutari.



L'acqua è la bevanda migliore per i bambini!

Ai vostri figli date da bere acqua, è la bevanda migliore per chi ha sete. Al contrario di succhi di frutta, bevande gassate o altre bevande confezionate, l'acqua non contiene zuccheri. Il latte è un'altra opzione salutare perché aiuta a rafforzare i denti e le ossa. Per i bambini al di sopra dei due anni, scegliete latte a contenuto ridotto di grassi (non scremato). Il latte di soia con l'aggiunta di calcio è un'ottima alternativa.

Per maggiori informazioni e idee su come mangiare sano e fare attività fisica visitate www.healthykids.nsw.gov.au

*National Health and Medical Research Council (2013) Australian Dietary Guidelines. Canberra: National Health and Medical Research Council.