

# LUNCHBOX SALUTARI

I cestini per il pranzo salutari possono essere divertenti e deliziosi, colmi di entusiasmo, colori, consistenze e sapori, un'avventura da consumare ogni giorno. Con un po' di pianificazione, i vostri bambini non potranno resistere. Per i bambini più piccoli la varietà è importante, scegliere un alimento da ognuno dei sei gruppi indicati sotto consentirà di creare un lunchbox sano e bilanciato che può essere facilmente personalizzato anche per i piccoli più esigenti.

## Combina i 6 gruppi

2

**FRUTTA**

3

**VERDURA**

1

**CEREALI**

6

**ACQUA**

4

**LATTICINI**

5

**CARNE  
MAGRA**



# LUNCHBOX SALUTARI



1. CEREALI	2. FRUTTA	3. VERDURE	4. LATTICINI/ALTERNATIVE	5. CARNE MAGRA/ALTERNATIVE	6. ACQUA
<p>Piadine Tramezzini Panini Pasta Riso Noodles Cous cous Galette di riso e di mais Cracker Sushi Naan Involtini di carta di riso <i>(da preferire le varietà integrali)</i></p>	<p><b>Frutta fresca:</b> Mele Albicocche Banane Uva Mandarini Arance Pere Pesche Ananas Prugne Melone Fragole <i>(Per i bambini più piccoli la frutta può essere tagliata a pezzetti)</i></p> <p><b>Frutta in vaschetta</b> con succo naturale</p> <p><b>Frutta secca</b> Uva sultanina Frutta secca mista <i>(meno spesso)</i></p>	<p><b>Verdure fresche:</b> Avocado Carote Peperoni Sedano Spighe di mais Cetriolo Fagiolini Funghi Taccole Pomodori <i>(Per i bambini più piccoli le verdure possono essere tagliate a pezzetti o in varie forme, e anche abbinare a dip come hommus o yogurt naturale)</i></p> <p><b>Insalate:</b> Tramezzini e piadine farcite con insalata.</p>	<p>Latte <i>(congelatelo la notte prima per mantenerlo fresco)</i> Latte di soia o di altra origine vegetale arricchito con calcio Yogurt Crema pasticcera Formaggio a fette, bastoncini o cubetti Formaggio spalmabile Fiocchi di latte Ricotta <i>(Per i bambini di età superiore ai 2 anni optate per le varietà a contenuto di grassi ridotto)</i></p>	<p><b>Pesce:</b> Tonno in scatola Salmone in scatola</p> <p><b>Carne:</b> Arrosto magro o carne grigliata: manzo, agnello, pollo Burger di carne o pollo magri Cosce di pollo senza pelle Crocchette o polpette di carne Affettati di carne magra: Prosciutto, pollo, manzo <i>(meno spesso)</i></p> <p><b>Alternative:</b> Uova sode Fagioli stufati Tofu Polpette di lenticchie Hommus Falafel</p>	<p>L'acqua è la scelta migliore per ogni lunchbox e la miglior bevanda per spegnere la sete.</p> <p>L'acqua del rubinetto è sicura, per cui comprate ai vostri figli delle borracce portatili a loro piacimento in modo da coinvolgerli. Congelare le borracce per l'acqua durante la notte le mantiene fresche durante il giorno.</p>

## CIBI DA MANGIARE SOLO OGNI TANTO

Spuntini e bevande contenenti molti zuccheri aggiunti, grassi saturi o sale sono in genere poveri di nutrienti. Contengono oltretutto molte calorie che possono far sì che i bambini diventino sovrappeso o obesi. Questi cibi e bevande sono definiti "sometimes" perché andrebbero consumati solo ogni tanto e in piccole quantità. Cibi come caramelle, cioccolato, gelatine, barrette di frutta, biscotti dolci, patatine e patatine di mais dovrebbero essere consumati molto meno spesso.



Per maggiori informazioni e idee su come mangiare sano e fare attività fisica visitate [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)