



Decalogo Di Una Sana Alimentazione

A cura della Dott.ssa Lia Rossi Prospero



Di tutto un po' e in giusto equilibrio:
ecco i Dieci Comandamenti da seguire

PRIMO COMANDAMENTO

Mangiare di tutto ed attingere alla variabilità dei cibi del mondo animale e vegetale che la natura ci mette a disposizione.

SECONDO COMANDAMENTO

Mantenere una giusta proporzione tra gli alimenti, perchè contengono carboidrati, proteine, grassi vitamine, minerali, che sono i nutrienti fondamentali.

TERZO COMANDAMENTO

Cominciare bene la giornata con una buona prima colazione, uno spuntino a metà mattinata, un giusto e gustoso pranzetto, una mini merenda e una cenetta in famiglia.
POI A LETTO PRESTO, MI RACCOMANDO!

QUARTO COMANDAMENTO

Bisogna educare il bambino ad una adeguata masticazione, poiché la prima digestione avviene in bocca. Masticare il boccone almeno 15 volte aumenta il senso di sazietà e diminuisce la fermentazione degli zuccheri nello stomaco.

QUINTO COMANDAMENTO

Non abituare il bambino a mangiare davanti alla TV, in modo che sia pienamente consapevole di quello che fa e sviluppi il senso del gusto e della sazietà

SESTO COMANDAMENTO

Ricordarsi che il bambino, prima di assaggiare un cibo, recepisce l'ambiente, osserva i colori e la forma di ciò che è nel piatto e, se tutto va bene, mangia con soddisfazione.

SETTIMO COMANDAMENTO

Bambini piccoli, piatti piccoli: non spaventiamo i bambini con le stoviglie dei grandi o peggio ancora non riempiamo di cibo i piatti grandi con l'intento di far mangiare al bambino le porzioni dell'adulto.

OTTAVO COMANDAMENTO

I bambini non gradiscono i cibi troppo conditi, quindi usate poco sale, poco aceto e niente spezie. L'olio preferibilmente a crudo ed il burro con parsimonia.

NONO COMANDAMENTO

Il bambino non ha solo bisogno di cibo, ma anche di amore, di attenzione e di tempo. Se vuoi fare un piatto gradito al tuo bambino aggiungi sempre il tuo amore.

DECIMO COMANDAMENTO

Stimolare la curiosità e l'appetito del bambino dando ai piatti nomi di fantasia; mangiare giocando è un ottimo modo di nutrirlo con cibi semplici e sani e farlo crescere in armonia.

(decalogo tratto dal libro "Fiabe in tavola " di Lia Rossi Prosperi)