



DIECI REGOLE PER CRESCERE SANI

a cura dei Pediatri di Libera Scelta ASUFC

1) 5 PASTI AL GIORNO

colazione (20%), pranzo (40%) e cena (30%) sono i pasti principali, mentre gli spuntini devono essere limitati al 5% del totale delle calorie giornaliere



3) NON SALTARE LA COLAZIONE

Chi consuma con regolarità una colazione bilanciata si autoregola nei pasti successivi: una quota di carboidrati complessi (pane), una di proteine (latte, yogurt, ricotta, uova...), una di grassi buoni (frutta secca), un frutto

2) EVITA LE BEVANDE ZUCCHERATE

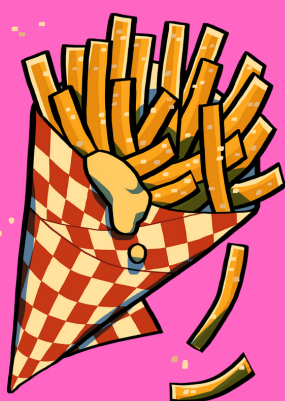
succhi di frutta, the freddi e bevande come la Cola e le aranciate, determinano un aumento dell'apporto calorico e un ridotto senso di sazietà; il fruttosio favorisce inoltre l'aumento del grasso viscerale



4) 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA AL GIORNO

suddivise nei 5 pasti

5) LIMITA L'UTILIZZO DI FAST FOOD



6) SEGUI LA DIETA MEDITERRANEA

Adotta i principi della dieta mediterranea consumando tanta frutta, verdura, legumi, cereali integrali, olio d'oliva come condimento e poca carne rossa

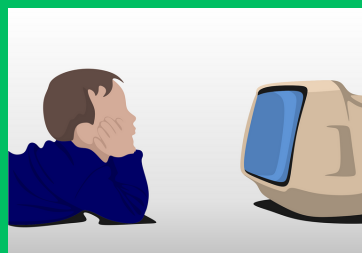


7) LIMITA I CONDIMENTI



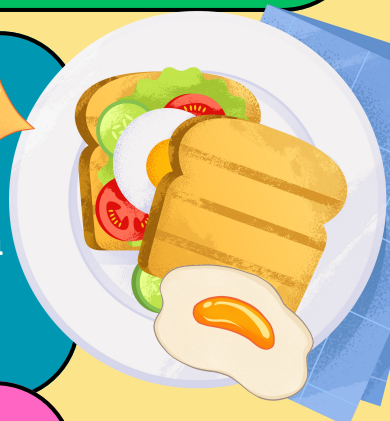
8) NIENTE SCHERMI DURANTE I PASTI

Trascorri meno di due ore al giorno davanti agli schermi



9) DEDICA ALMENO UN'ORA AL GIORNO ALL'ATTIVITA' FISICA :

muoversi a piedi o in bicicletta, giocare all'aperto, fare le scale oltre a un'attività fisica strutturata almeno 2 volte a settimana migliora il metabolismo e previene sovrappeso e obesità



10) RICORDA:
i bambini imparano più da come ti comporti che da come lo insegni...
“fai quello che faccio e non quello che dico!”

