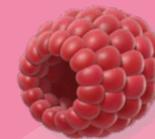




# Mangia l'Arcobaleno

La Società Italiana di Pediatria raccomanda che i bambini mangino almeno 3 porzioni diverse di frutta e verdura tutti i giorni per crescere forti e sani. Frutta e verdura sono ottime risorse di vitamine, minerali e fibre, e costituiscono una componente importante per una dieta bilanciata sia per i piccoli che per i grandi.





Qual è la porzione giusta di frutta e verdura? Varia a seconda dell'età, ma un criterio approssimativo per calcolarla è vedere quanta ce ne sta nel palmo della mano del bimbo. Non è necessario che ciascuna porzione sia tutta dello stesso frutto o della stessa verdura; potete mischiare gli ingredienti come fa Sula quando mangia la pasta Facile-Facile! Carote e piselli mischiati insieme nella stessa porzione.

### **SQUISILIZIOSA!**

Anzi, per i piccoli è meglio mangiare tanti tipi diversi di frutta e verdura, così da assumere le vitamine e i nutrienti di cui hanno bisogno.

Ricordate di tagliare la frutta e la verdura a piccoli pezzi per i bambini più piccoli e attenzione: solo i grandi si occuperanno di tagliarla! I bambini talvolta hanno gusti

difficili e convincerli a mangiare frutta e verdura può essere faticoso. Ci sono molti modi per stimolarli e incoraggiarli: ad esempio, tagliare a fettine le verdure e inserirle nel sugo della pasta è un ottimo modo per introdurre una porzione in più di verdura nella dieta anche per quei bambini che non amano le verdure!



Non sarà mai noioso mangiare frutta e verdura di tutti i colori dell'arcobaleno e con tanti sapori diversi!

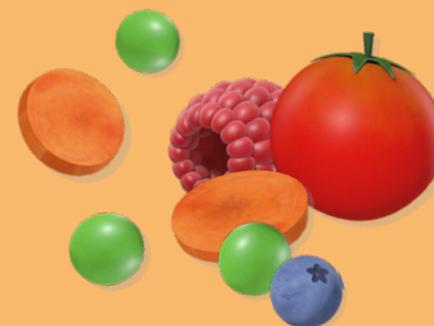




Ai bambini potrebbe piacere mischiare le verdure per fare una pasta Facile-Facile, come fa Sula, o potrebbero preferire un panino al pomodoro, come piace a Pando. O ancora, come nel caso di Bing, potrebbero preferire una squisiliosa ciambella alle carote. Usate tanta creatività con i vostri bambini, ad esempio per fare coni alla frutta con tutti i colori dell'arcobaleno (e magari anche un po' di cioccolato!).

I frullati sono un ottimo modo per incoraggiare i bambini a provare qualcosa di nuovo. Bing e Flop adorano preparare i frullati alla banana con Frully e quando nel frullato finiscono anche le carote Bing scopre che il frullato alle carote è super buono!

Fate in modo di coinvolgere i vostri bambini nella pianificazione e preparazione dei pasti, così facendo non solo presentate ai bambini i nutrienti essenziali ma li aiutete anche a sviluppare abitudini alimentari sane i cui benefici dureranno per tutta la vita.





## Qualche consiglio utile

La Società Italiana di Pediatria raccomanda che i piccoli mangino almeno 3 porzioni di frutta e verdura al giorno per crescere forti e sani. Incoraggiare i bambini a mangiare frutta e verdura a volte può essere un'impresa difficile, ma vitamine, minerali

e fibre sono essenziali per una crescita salutare.

Qui qualche consiglio che può aiutarvi a incoraggiare i vostri bambini a mangiare più frutta e verdura:

### **Date il buon esempio**

I bambini imparano dai genitori e dagli adulti che si prendono cura di loro. Se li vedono mangiare frutta e verdura regolarmente è più probabile che lo facciano anche loro.

### **Rendetelo divertente**

Incorporate frutta e verdure in merende o pasti divertenti. Potete preparare frullati o macedonie di frutta o pizze di verdure, per esempio.

### **Coinvolgete i bambini nella preparazione dei pasti**

Andate a fare la spesa insieme ai bambini e fate scegliere loro la frutta e la verdura che desiderano provare. Coinvolgeteli nella preparazione, sempre con la supervisione di un adulto!





### **Utilizzate tutti i colori dell'Arcobaleno**

I bambini possono stancarsi della stessa frutta e verdura, allora offrite loro una varietà di opzioni. Provate diversi colori, sapori e consistenze per continuare a interessarli. Utilizzare una buona varietà di frutta e verdura consente al vostro bambino di assumere tutte le vitamine e i minerali di cui ha bisogno.

### **Siate pazienti**

Potrebbero servire diversi tentativi prima che i vostri bambini sviluppino un gusto nuovo per un frutto o una verdura particolare. Non rinunciate, incoraggiateli a dare qualche morso.

### **Attenzione alle scelte**

Riducete gli zuccheri e gli alimenti industriali come caramelle e patatine poiché questi possono ridurre l'appetito del bambino; incoraggiate le scelte più sane.

Ricordatevi che un ambiente sereno, positivo e stimolante aiuta i vostri bambini a sviluppare le corrette abitudini alimentari. Celebrate le piccole vittorie e non scoraggiatevi se all'inizio i bambini rifiutano certi alimenti, il palato si può sempre educare a un sapore nuovo, ci vuole pazienza!

**Mangiare frutta e verdura...  
è una cosa da Bing!**