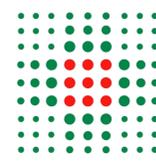




COSTRUIAMO SALUTE

IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara
DIPARTIMENTO DI SANITA' PUBBLICA
U.O.C. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Per una vita in salute...in età pediatrica

Fai **colazione** tutti i giorni insieme al tuo bambino.

Alimenti consigliati:

latte/yogurt insieme a pane/fette biscottate/biscotti o altri prodotti da forno.



La **merenda** a metà mattina e nel pomeriggio è molto importante!

Alimenti consigliati: frutta, yogurt, un piccolo panino imbottito, una fetta di pane con marmellata oppure con pomodoro o olio.

Stimola il bambino a mangiare **frutta e verdura** tutti i giorni



Incoraggia il bambino a mangiare i **legumi** almeno 2-4 volte a settimana

Proponi il **pesce** almeno 3 volte a settimana



Ricordati degli alimenti fonte di **calcio**

(latte e yogurt: 2 volte al giorno; formaggio: 3 volte a settimana)

Non aggiungere **zucchero**



Limita **dolciumi o bevande gassate**

Rendi più appetibili il sapore amaro di alcune verdure (come cicoria, radicchio, carciofi, ecc.) affiancandole a quelle dal sapore più dolce (come carote e zucca)



Proponi **alimenti diversi e nuovi** al tuo bambino!

Attenzione alle **quantità!**



Per fare scelte sane e consapevoli...
LEGGERE L'ETICHETTA!



L'etichetta è la carta d'identità dell'alimento.

QUANTI E QUALI NUTRIENTI

Leggi la dichiarazione nutrizionale per conoscere il contenuto nutrizionale di ciò che mangi.



Per approfondire:

Linee guida per una sana alimentazione - CREA



Per approfondire:

Risultati indagine Okkio alla Salute

