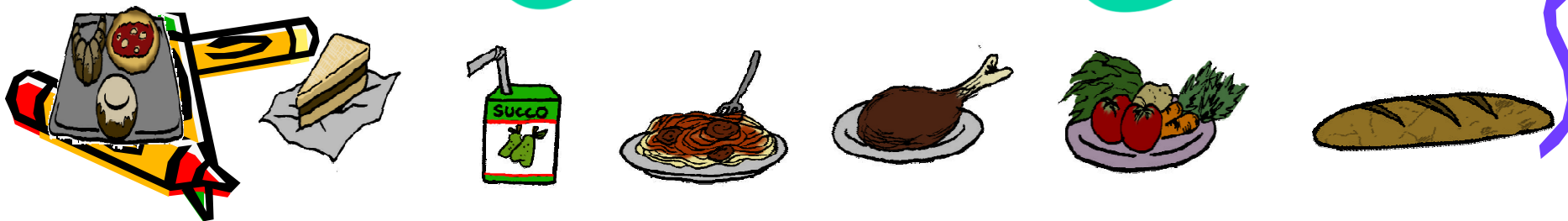




IMPARIAMO A MANGIARE!!!



I PASTI DELLA GIORNATA:



1 COLAZIONE



2 SPUNTINO

3 PRANZO



4 MERENDA



5 CENA



COLAZIONE



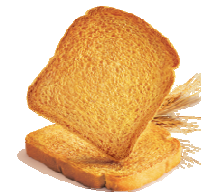
E' il pasto più
Importante!



Latte o
yogurt



Cereali o biscotti o fette
biscottate



Frutta



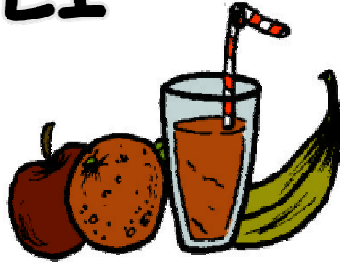


Spuntino o merenda

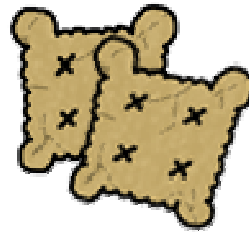
SCEGLI

Leggero!

Frutta



**2-3 biscotti
secchi**



2 crackers

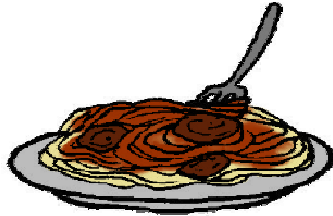


Pranzo o cena

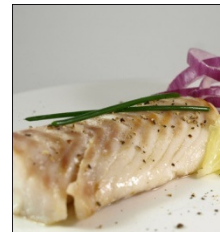


Scegli:

1 PASTA O PANE O PATATE O RISO



2 SECONDO PIATTO



3 VERDURE (MEGLIO CRUDE)



4 FRUTTA

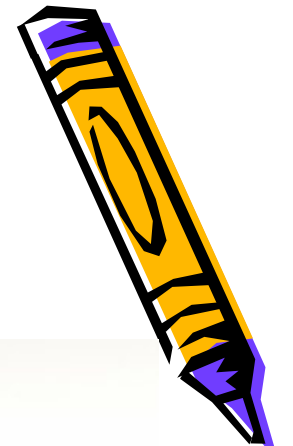
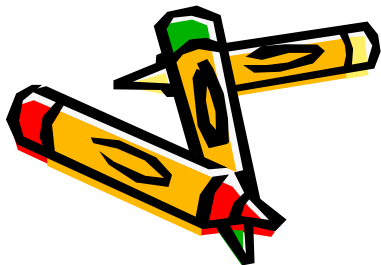


LA PORZIONE !!



1

E' COME.....

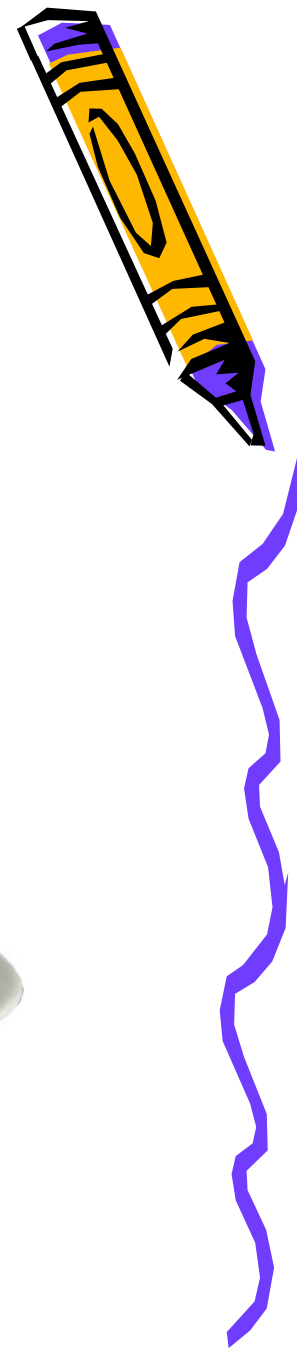


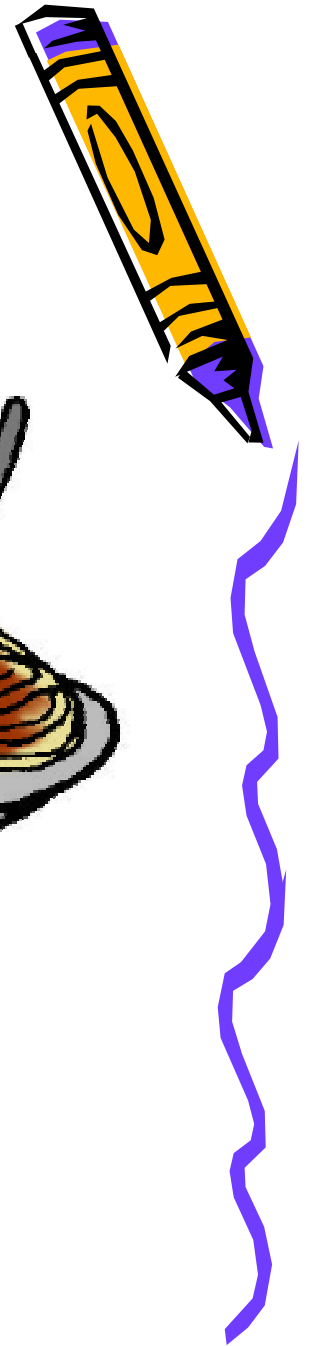
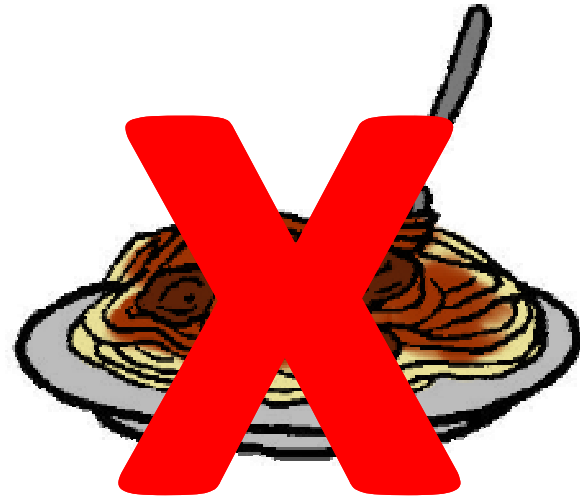


Un fondo di piatto

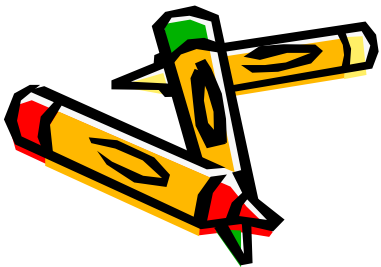


Una tazza

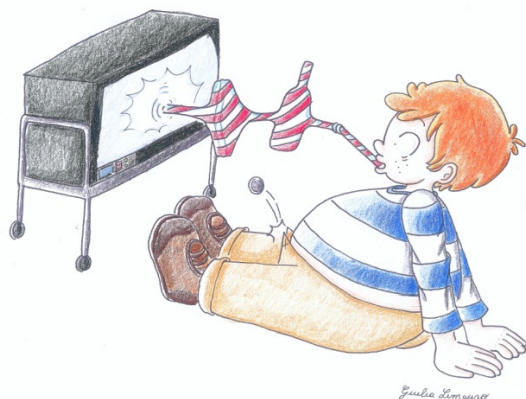




**Non chiedere il
bis!!!**



IMPORTANTE:

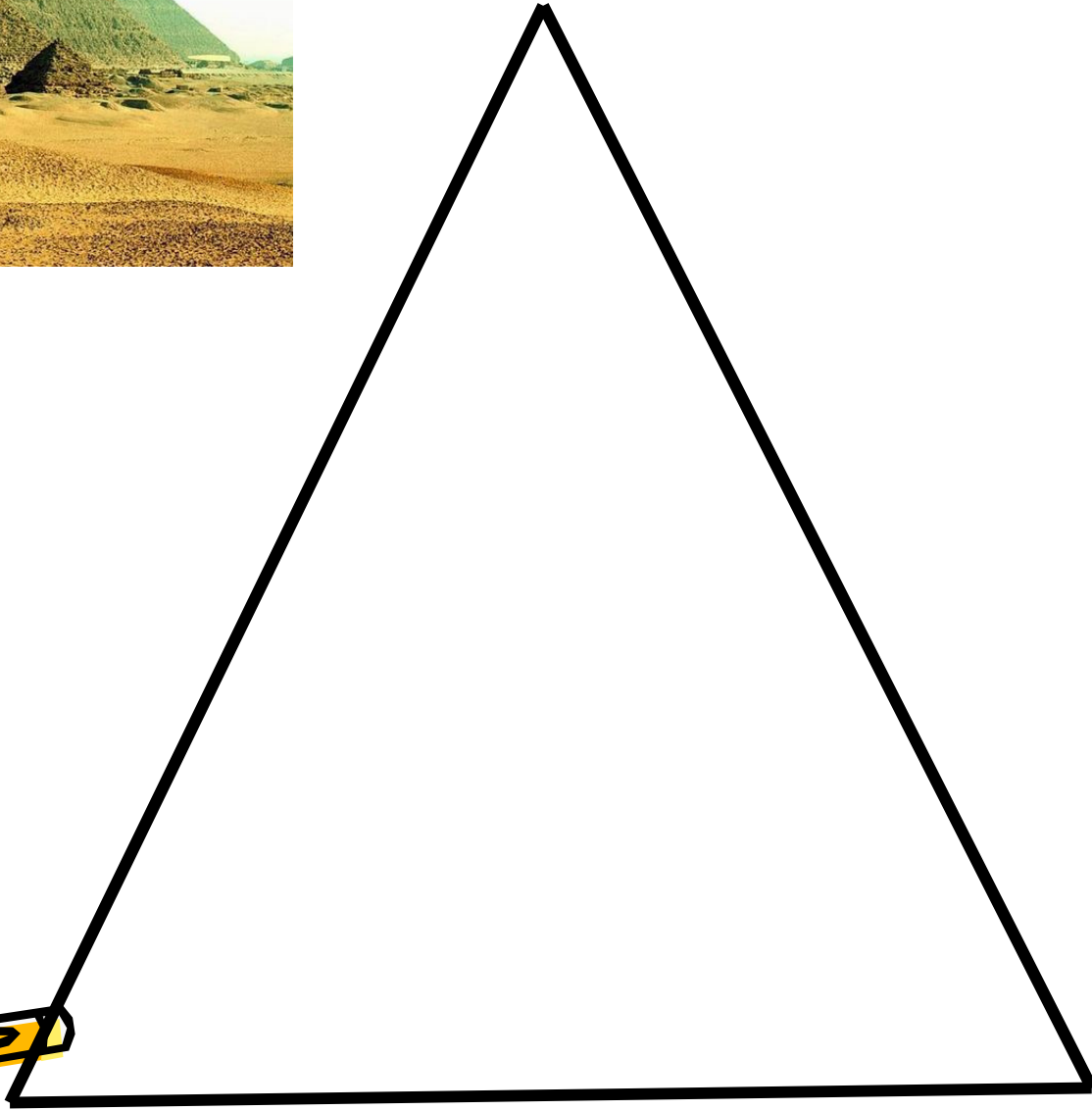


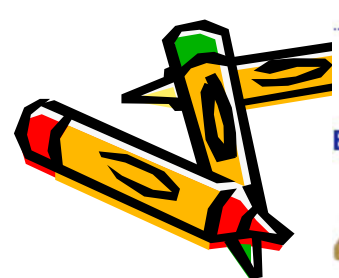
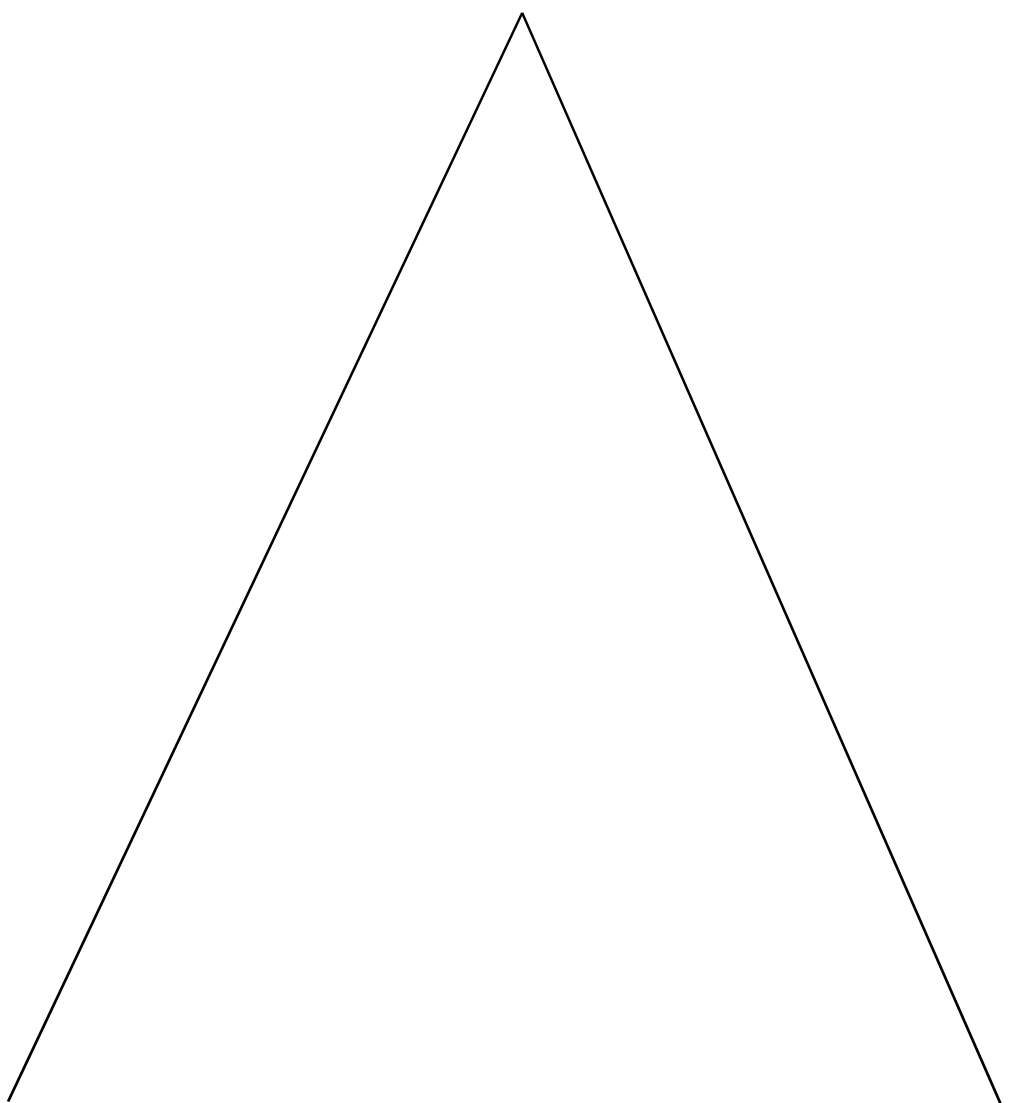
**NON GUARDARE LA TV
MENTRE SI MANGIA!!!**



La Piramide alimentare

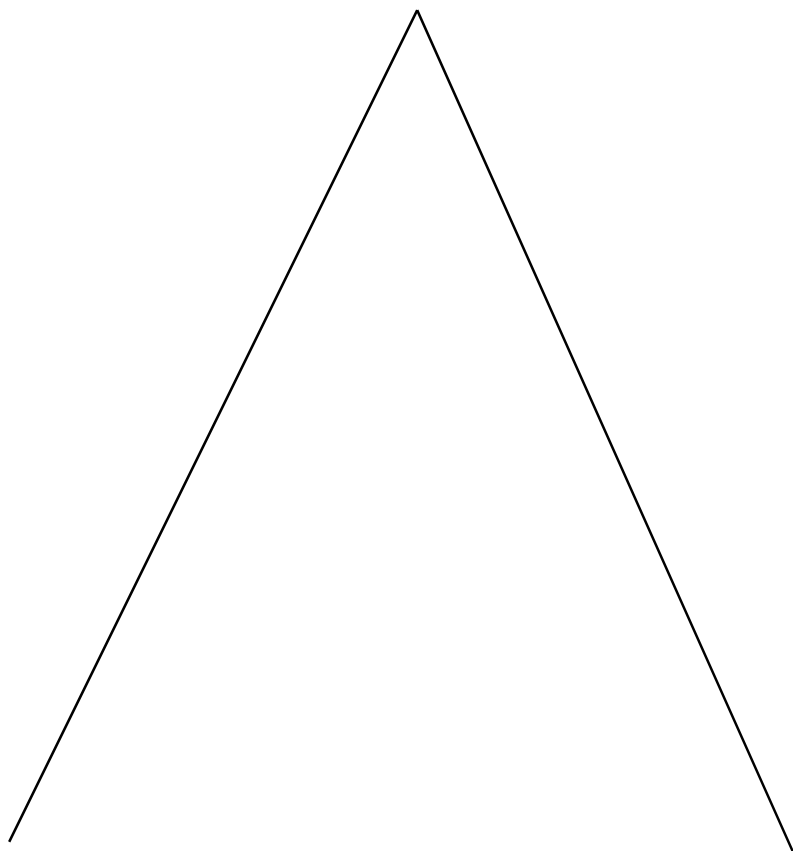
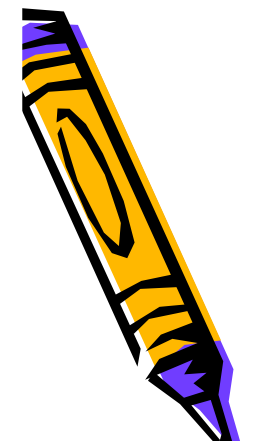






Bevande (acqua, tè senza zucchero)

Ad ogni occasione, distribuite durante il giorno

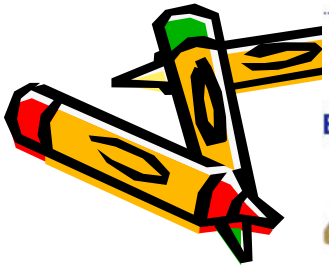


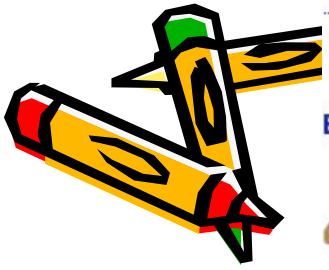
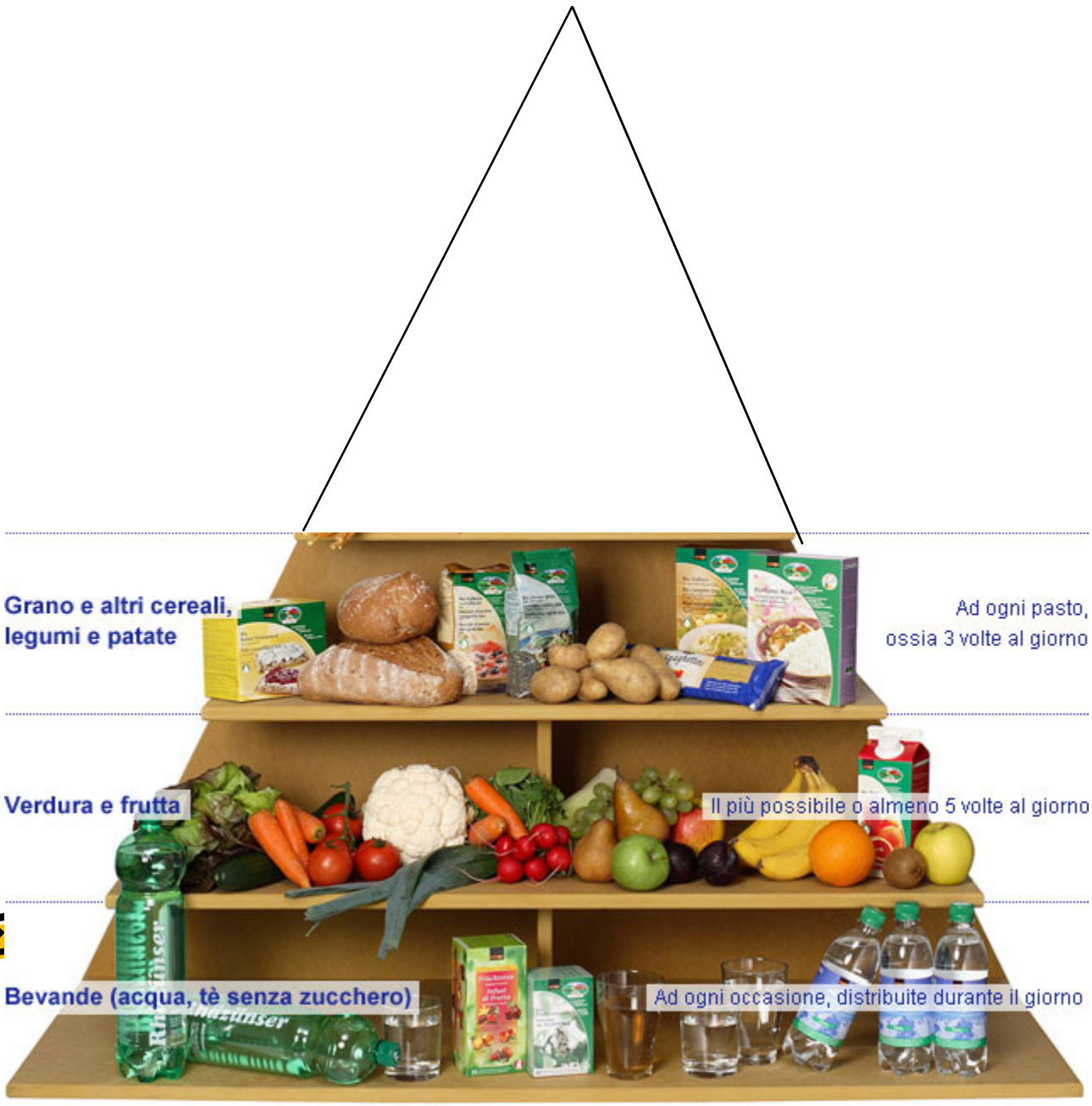
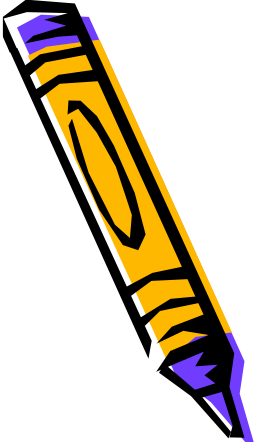
Verdura e frutta

Il più possibile o almeno 5 volte al giorno

Bevande (acqua, tè senza zucchero)

Ad ogni occasione, distribuite durante il giorno





Dolci, sal

Oli, grass

Latticini, carne,
pesce e uova

Alternati, durante la settimana

Grano e altri cereali,
legumi e patate

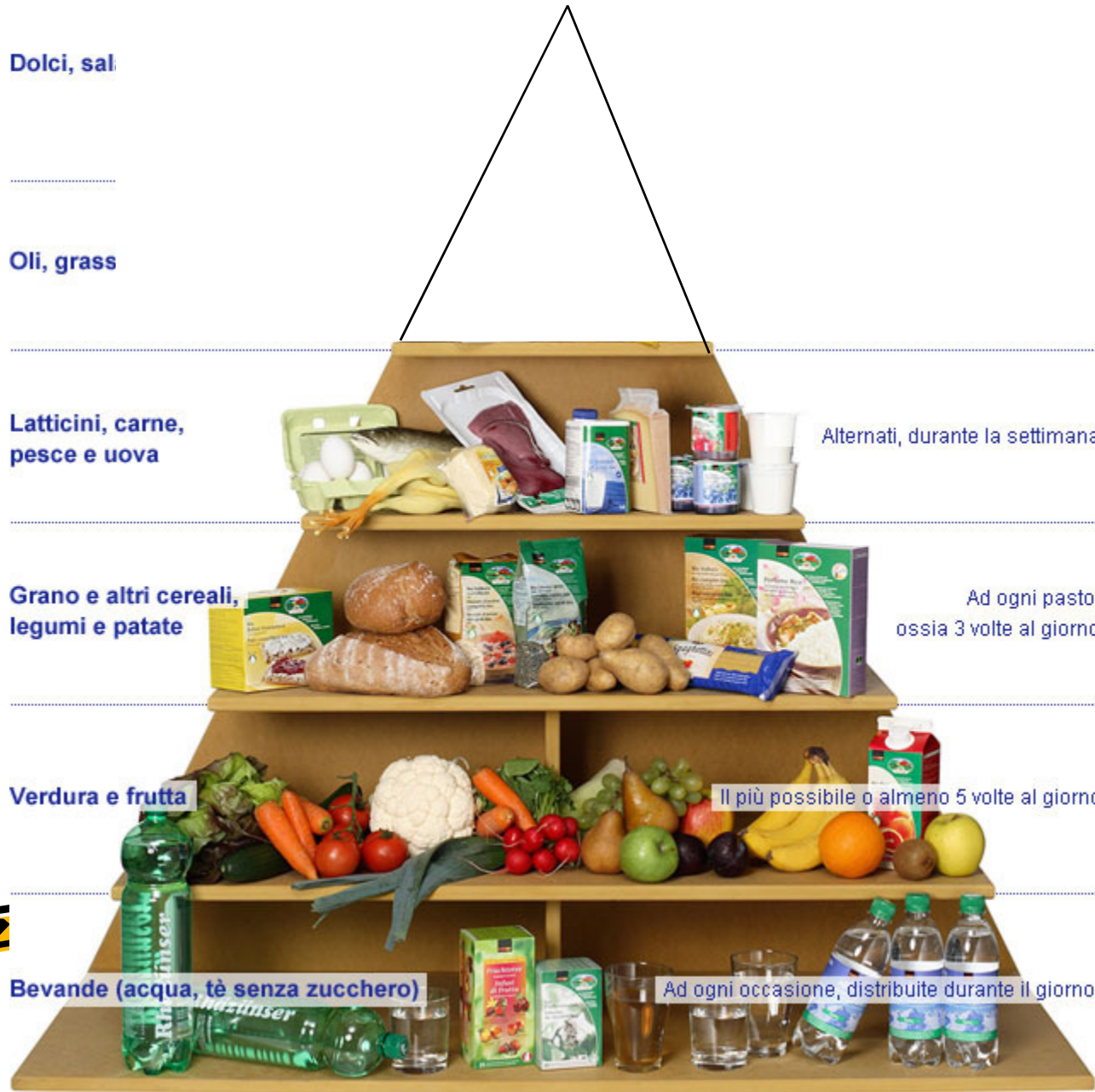
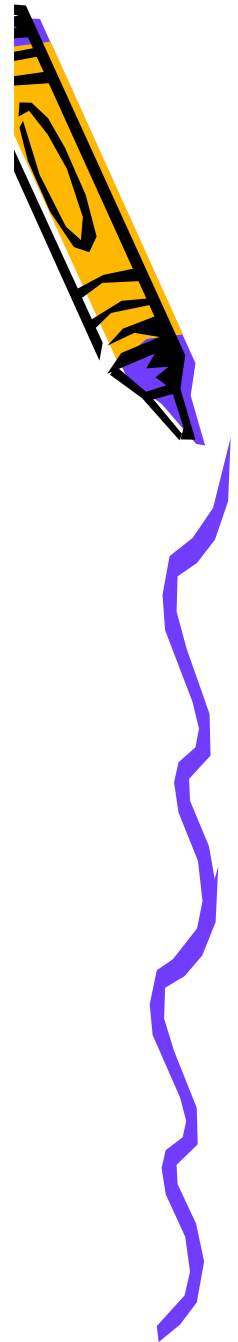
Ad ogni pasto,
ossia 3 volte al giorno

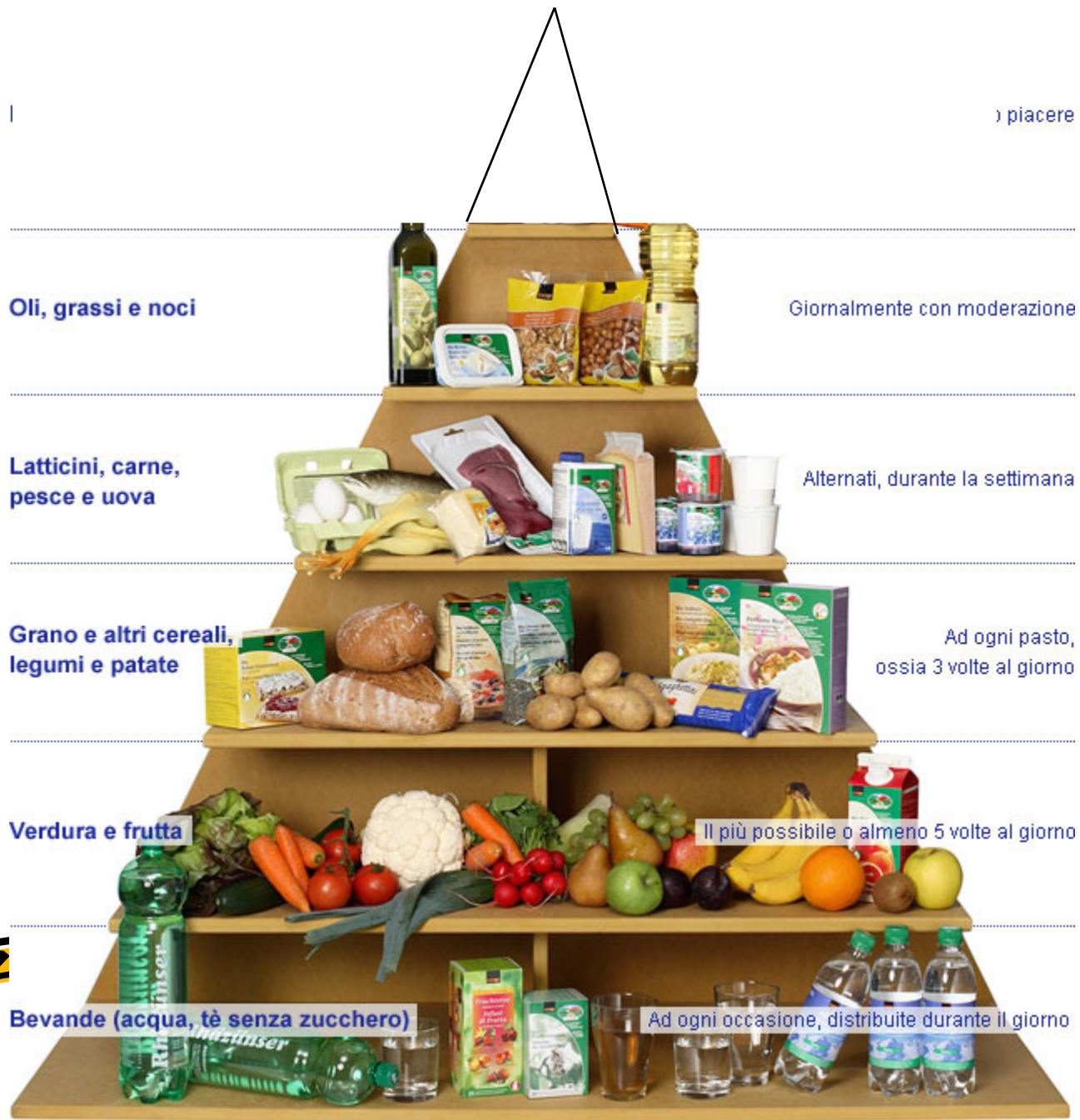
Verdura e frutta

Il più possibile o almeno 5 volte al giorno

Bevande (acqua, tè senza zucchero)

Ad ogni occasione, distribuite durante il giorno





Dolci, salatini e bibite

Poco e di rado, per il solo piacere

Oli, grassi e noci

Giornalmente con moderazione

**Latticini, carne,
pesce e uova**

Alternati, durante la settimana

**Grano e altri cereali,
legumi e patate**

Ad ogni pasto,
ossia 3 volte al giorno

Verdura e frutta

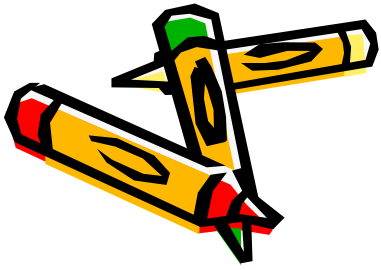
Il più possibile o almeno 5 volte al giorno

Bevande (acqua, tè senza zucchero)

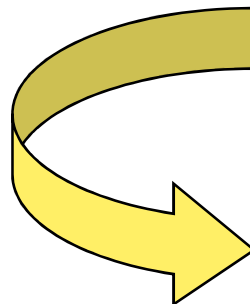
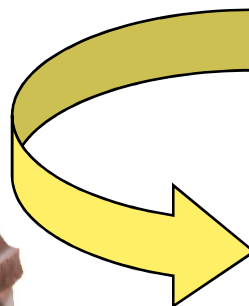
Ad ogni occasione, distribuite durante il giorno



PERCHE' ??????



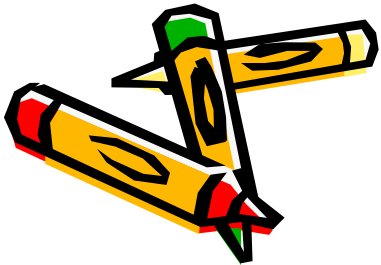
QUANDO?





**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE!!!**

CI SONO DOMANDE?



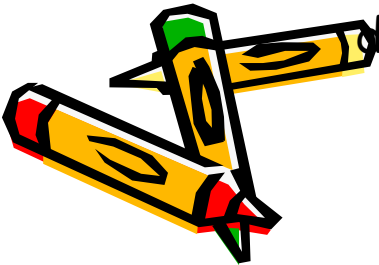
CONCLUSIONI:

Abbiamo cercato di incidere sulle abitudini alimentari dei bambini mediante un intervento da parte del pediatra di famiglia nelle scuole con il coinvolgimento della famiglia.

Pensiamo che la "sinergia" pediatra, famiglia, scuola sia vincente per modificare comportamenti errati.

Il nostro "studio pilota" è stato solo un seme perché c'è ancora tanto lavoro da svolgere per arrivare a risultati duraturi.

I futuri interventi dovranno essere mirati ad incrementare l'attività fisica quotidiana ed a ridurre i condizionamenti derivanti dai messaggi pubblicitari.





Grazie per l'attenzione