

camst:

group | Più di una scelta

E...STATE CON CAMST

Modulo di educazione alimentare

INTRODUZIONE LA SANA ALIMENTAZIONE



Approfondimento con il nostro Tecnico della Nutrizione Matteo Bergami

- Gli aspetti fondamentali per una sana ed equilibrata alimentazione sono tre: quantità, qualità e frequenza dei pasti e degli alimenti consumati durante la giornata o la settimana.
- Una dieta varia e bilanciata supporta non solo le attività quotidiane, ma è anche essenziale per un adeguato accrescimento e sviluppo neuro-evolutivo. Inoltre, evita cibi malsani e promuove abitudini che favoriscono un corretto bilanciamento nutrizionale.
- Una sana alimentazione è cruciale per sostenere la crescita fisica, il funzionamento cognitivo e il benessere emotivo dei bambini. Durante l'infanzia, il corpo cresce e cambia più rapidamente che in qualsiasi altro periodo della vita. Cibi nutrienti forniscono l'energia necessaria per giocare, esplorare e partecipare alle attività scolastiche, permettendo ai bambini di sfruttare al meglio le loro giornate.
- È importante che le porzioni fornite siano adeguate all'età e al livello di attività del bambino. Una corretta quantità aiuta a prevenire l'eccessiva introduzione di calorie e a mantenere un equilibrio energetico.



Approfondimento con il nostro Tecnico della Nutrizione Matteo Bergami

- La scelta degli alimenti deve privilegiare cibi nutrienti, freschi e di stagione, evitando alimenti ultra-processati ricchi di zuccheri aggiunti, grassi saturi e sale. E' fondamentale garantire un giusto equilibrio tra proteine animali e vegetali, zuccheri semplici e complessi, grassi animali e vegetali.
- Mangiare bene sin dall'infanzia è raccomandabile perché la salute si costruisce fin da piccoli. I bambini tendono a imitare gli adulti, quindi è importante che genitori ed educatori diano il buon esempio con le loro scelte alimentari.
- Una corretta alimentazione prevede:
 - ✓ Alternanza quotidiana di tutti i principi nutritivi per evitare carenze;
 - ✓ Giusto equilibrio tra proteine, carboidrati e grassi;
 - ✓ Consumo di una quantità adeguata di frutta, verdura e alimenti integrali per il loro contenuto di fibre e nutrienti essenziali (salvo diverse indicazioni).



Approfondimento con il nostro Tecnico della Nutrizione Matteo Bergami

- Un'educazione alimentare completa dovrebbe includere anche la promozione di attività fisica regolare e riduzione della vita sedentaria, soprattutto quella passata davanti a TV, videogiochi o smartphone. Inoltre, è importante assicurarsi che i bambini bevano abbastanza acqua durante la giornata, limitando il consumo di bevande zuccherate e gassate.
- In conclusione, promuovere una sana alimentazione fin da bambini è essenziale per il loro sviluppo fisico e cognitivo, nonché per il loro benessere emotivo. Fornendo una dieta varia ed equilibrata, stabilendo buone abitudini alimentari e incoraggiando uno stile di vita attivo, si pongono le basi per una vita sana e attiva.





Grazie per averci scelto