

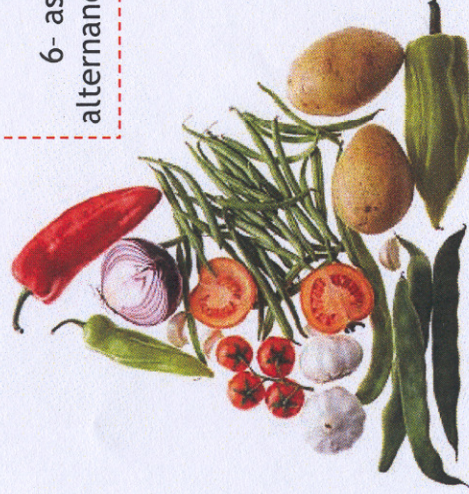
I 10 CONSIGLI PER MANGIAR SANO SIN DALLA NASCITA

1- allattate al seno il vostro bambino e dal sesto mese di vita iniziate lo svezzamento con la prima pappa, introducendo gradualmente gli altri alimenti secondo le indicazioni del vostro Pediatra

2- assumi ogni giorno cibi sani, gustosi e sempre diversi.
3- fai sempre una prima colazione abbondante: latte o Yogurt, frutta e cereali.

4- consuma: carne non più di 4 volte a settimana, preferendo carni magre e bianche; pesce almeno 2-3 volte a settimana; uova e formaggi 1-2 volte a settimana.

5- mangia frutta e verdura ad ogni pasto tutti i giorni.
6- assumi pasta o riso tutti i giorni alternando piatti asciutti a piatti in brodo.



7- ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre, possono essere assunti anche come piatto unico insieme a pasta e riso.
8- per condire, usa l'olio extravergine di oliva, e non eccedere nel consumo di sale e zuccheri.

9- limita il consumo di dolci (merendine), di bevande zuccherate e/o gasate nel corso della giornata: la bibita migliore è l'acqua in tutte le occasioni!

10- cerca di fare 5 pasti al giorno: evita di saltare i pasti e di mangiare fuori pasto.

RICORDATI SEMPRE DI:

Spegnerla la TV quando mangi; consumare i pasti seduti a tavola; mangiare piano e masticare bene; lavare i denti dopo aver mangiato.