



#IORESTOACASA

CONSIGLI NUTRIZIONALI



In questo periodo di isolamento, la necessità di restare a casa e in famiglia può diventare un'**opportunità** per migliorare le nostre abitudini alimentari educando i nostri figli ad una **sana alimentazione**.

L'esempio dei genitori è, come sempre, fondamentale:

- ✓ **coinvolgete** il più possibile i bambini e ragazzi nella preparazione e nella presentazione dei piatti,
- ✓ **incoraggiateli** ad aumentare la **varietà dei cibi** provando a introdurre nuovi alimenti nella loro dieta e orientando la scelta verso quelli più salutari
- ✓ fatevi aiutare ad apparecchiare la tavola con cura in modo da favorire la **convivialità del pasto** che non va consumato frettolosamente ma vissuto come momento di aggregazione con la famiglia.

Passare il tempo in cucina può essere inoltre un rimedio contro la noia, l'ansia da contagio e l'inattività. Il rischio però è quello di mangiare in eccesso.

Progetto ideato e curato da Hilary Napoli, Francesca Donato, Doriana Allegri

Consigli nutrizionali di Sabrina Piras, Biologa e Nutrizionista

www.centroterapeuticomontessori.it

Come possiamo quindi **evitare di prendere peso senza rinunciare al gusto?**

Ecco 10 consigli pratici:

1. Mantieni **regolari** il numero e gli orari dei pasti, evitando di mangiare fuori pasto e di piluccare mentre si cucina.
2. Non eccedere con le **quantità**, porta in tavola solo quello che hai deciso di mangiare e consuma solo una porzione adeguata di ogni portata. Un trucco utile: usa **piatti più piccoli** perché i piatti grandi ci portano a mangiare di più!
3. Consuma almeno **5 porzioni** al giorno di **frutta e verdura**, fonti di vitamine e minerali utili per rafforzare il sistema immunitario. Ricorda che è importante anche il consumo di frutta secca, fonte di sali minerali, fibre, vitamine e proteine.
4. A **colazione** libera la fantasia per iniziare bene la giornata: non la solita merendina o i soliti biscotti mangiati di corsa ma scegli latte, yogurt, kefir, pane e marmellata, miele, ricotta e miele o una fetta di torta fatta in casa e, da non dimenticare, frutta fresca.
5. **Spuntini** leggeri, salutari e gustosi anche per i bambini: bruschetta con olio evo e pomodoro o altre verdure, spiedini di verdure, un pezzo di parmigiano, yogurt, kefir, frutta fresca (macedonia, spremuta, centrifugato), frutta secca, cioccolato fondente.
6. **Prediligi** il consumo dei **cereali** integrali: riso, farro, avena, miglio, quinoa, grano saraceno, amaranto etc. Ottimo abbinare i cereali ai legumi creando un piatto unico completo dal punto di vista nutrizionale.
7. **Favorisci** il consumo di **legumi** come fonte proteica vegetale e pesce, uova, formaggi magri e carni bianche come fonti proteiche animali.
8. **Evita le bevande zuccherate** (compresi i succhi di frutta), si invece a frullati e centrifugati di frutta e verdura. Evita cibi pronti e conservati, merendine, biscotti e dolci industriali.
9. **Si ai dolci fatti in casa**, da consumare con moderazione e da preparare con qualche accorgimento: sostituisci burro e margarina con lo yogurt, farcisci le torte con frutta fresca e preferisci le crostate di frutta alle torte ripiene.

Progetto ideato e curato da Hilary Napoli, Francesca Donato, Doriana Allegri

Consigli nutrizionali di Sabrina Piras, Biologa e Nutrizionista

www.centroterapeuticomontessori.it

10. Non dimenticare di **bere** almeno 6-8 bicchieri d'acqua al giorno (1,5-2L).

Fonti:

SINU – Alimentazione e Coronavirus www.sinu.it

Ministero della Salute – Cosa mangiare ai tempi dell'isolamento www.salute.gov.it

CREA - Linee guida per una sana alimentazione www.crea.gov.it

“#iorestoacasa: consigli nutrizionali” fa parte della Collana #IORESTOACASA E CRESCO CON IL METODO MONTESSORI ESPERIENZE DI VITA PRATICA. (Tutti gli altri fascicoli sono scaricabili sul nostro sito al link [Centro Terapeutico Montessori - Pubblicazioni](#)).

Progetto ideato e curato da Hilary Napoli, Francesca Donato, Doriana Allegri

Consigli nutrizionali di Sabrina Piras, Biologa e Nutrizionista

www.centroterapeuticomontessori.it