

RICETTARIO

Muoviti con gusto per sentirti bene

Per crescere sani e stare bene occorre mangiare in modo equilibrato e fare movimento tutti i giorni.

Qui di seguito, in modo semplice, il tuo pediatra ti consiglia come alimentarti e che tipo di attività fisica può essere adatta a te in questo momento.

La tua alimentazione deve essere varia:



- Frutta fresca (2 frutti al giorno)



- Verdura a ogni pasto



- Le patate: non sono verdure, evita quelle fritte



- Pesce (compreso il tonno in scatola) almeno 2-3 volte la settimana



- Legumi (piselli, fagioli, lenticchie, ceci, fave) almeno 2-3 volte la settimana



- Pane e pasta integrale almeno 1 volta la settimana



- Come condimento: preferibilmente olio extravergine di oliva



- Poco sale (preferisci spezie e aromi) e pochi grassi: salumi, patatine, focacce etc.



- Niente bibite: solo acqua

Fai attività fisica:



- Vai a scuola in bicicletta o a piedi



- Fai le scale



- Non farti portare in auto per brevi tragitti



- Cammina ogni giorno



- Vai a giocare al parco con gli amici



- Non stare troppo davanti alla televisione e non usare troppo i videogiochi



- Cammina o vai in bici almeno 20 minuti al giorno o un'ora tre volte la settimana



- Pratica uno sport che ti piace (nuoto, arti marziali, calcio, pallacanestro, danza etc.)

● Tutti questi insieme.

Sei in un momento di crescita intensa.
Se non stai abbastanza tempo al sole,
non bevi almeno 2 bicchieri al giorno di latte,
non mangi mai pesci ad elevato contenuto di grassi insaturi
(merluzzo, salmone), uova, burro, formaggi:
È consigliato un supplemento di Vitamina D

Segui questi consigli:
LA TUA SALUTE È NELLE TUE MANI