



Consigli per spuntini sani

1. Proponete spuntini che comprendano verdura, frutta e latticini a basso contenuto di grassi.
2. Servite gli spuntini a orari regolari, circa 1 ora e mezzo dopo i pasti. Fate in modo che il bambino non mangi liberamente nel corso della giornata.
3. Servite gli spuntini a tavola.
4. Proponete uno spuntino solo se il bambino ha fame e non per calmarlo se è irrequieto o premiarlo se si è comportato bene.
5. Risparmierete denaro e guadagnerete in salute preparando spuntini sani.
6. Rendeteli divertenti realizzando sorrisi con spicchi d'arancia, ruote di cetrioli, alberi di broccoli, salsine di verdure e panini tagliati in forme simpatiche.
7. Servite gli spuntini accompagnandoli con acqua o latte scremato o parzialmente scremato (1%).

Oggi il vostro bambino ha imparato perché è importante consumare spuntini sani.

I bambini più piccoli hanno stomaci di piccole dimensioni e devono mangiare ogni due-tre ore. Gli spuntini sani aiutano i bambini a nutrirsi in modo corretto e danno loro energia tra un pasto e l'altro. I bambini imparano dall'esempio che gli viene dato. Fate scelte salutari se volete che le facciano anche loro.

Fiammiferi di verdure con salsa ranch fatta in casa

Si ottengono: 6 porzioni

Ingredienti

1 tazza e 1/2 di yogurt a basso contenuto di grassi o magro
1/2 cucchiaino di erba cipollina essiccata
3/4 di cucchiaino di prezzemolo essiccato
1/4 di cucchiaino di aneto essiccato
1/4 di cucchiaino di aglio in polvere
1/4 di cucchiaino di cipolla in polvere
1/8 di cucchiaino di sale
Carote, peperoni, cetrioli, sedano, zucchine e/o jicama

Procedimento

1. **Unire** insieme tutti gli ingredienti in una ciotola, tranne le verdure.
2. Coprire la ciotola e metterla in frigorifero per almeno due ore.
3. Tagliare le verdure a forma di fiammiferi sottili.
4. **Mettere** un cucchiaino di salsa sul fondo di una tazza per bambini.
5. **Mettere** le verdure in verticale nella tazza.
6. **Buon appetito!**

Fatevi aiutare dai bambini nei passaggi più semplici.

Consigli: Provate a utilizzare hummus (a base di ceci) o ricotta come salsa.

L'acqua prima di tutto se si ha sete!

Proporre bevande sane per bambini più sani.

ACQUA:

- Quando un bambino dice “Ho sete” prima di tutto offritegli dell’acqua.
- Comportatevi in modo da dare l’esempio. Bevete acqua di fronte ai bambini.
- Tenete sempre a disposizione dell’acqua durante i pasti e la merenda.

LATTE:

- Il latte materno è il più indicato per i primi 12 mesi di vita.
- Per i bambini dai 12 ai 24 mesi scegliete latte intero.
- Dopo i 2 anni di età passate al latte scremato o parzialmente scremato (1%).
- Il latte non aromatizzato è preferibile per i bambini di tutte le età.

SUCCHI:

I bambini non necessitano di succhi di frutta e i neonati fino a 12 mesi non dovrebbero consumarne.

In ogni caso, preferire succhi al 100% di frutta e limitarsi a:

- non più di 1/2 tazza al giorno per i bambini da 1 a 3 anni;
- non più di 3/4 di tazza al giorno per i bambini dai 3 anni in su.



BERE ACQUA È DIVERTENTE

- Aggiungere arancia, limone, lime a fettine, frutti di bosco, menta fresca o basilico per renderla un po' più “vivace”.
- Miscelare una parte d’acqua e una di succo al 100% di frutta, versare nella vaschetta dei cubetti per il ghiaccio e mettere in congelatore: si otterranno invitanti cubetti.
- Fate decorare ai bambini la loro tazza dell’acqua!

COLUMBUS PUBLIC HEALTH
Healthy Children, Healthy Weights
240 Parsons Ave., Columbus, OH 43215
www.publichealth.columbus.gov



8/2017

Mangiare sano e muoversi in un ambiente a misura di bambino



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Questa pubblicazione è stata finanziata dal Programma di assistenza nutrizionale supplementare (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell’agricoltura degli Stati Uniti (U.S. Department of Agriculture, USDA). Questa istituzione è un ente e datore di lavoro che assicura pari opportunità. Lo SNAP offre aiuti alimentari a persone e famiglie a basso reddito e può contribuire all’acquisto di alimenti nutrienti per una dieta più sana. Per ulteriori informazioni telefonare al numero 1-855-777-8590.