

LE 10 REGOLE D'ORO

PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE NEI PRIMI DUE ANNI DI VITA

Durante i pasti non utilizzare tv, smartphone, tablet e altri device.

Allattare il bambino al seno a richiesta. Introdurre gli alimenti solidi non prima dei 6 mesi compiuti. Mai forzarlo a mangiare.

E' importante che tutta la famiglia attui corretti stili di vita e una dieta sana come la dieta mediterranea.

Leggere sempre le etichette e prediligere i prodotti che hanno meno di 5 ingredienti prestando attenzione al contenuto calorico.

L'alimentazione deve prevedere un giusto equilibrio tra carboidrati (55-60%), proteine (12-20%) e grassi (25-30%), preferibilmente olio extra vergine di oliva, scegliendo alimenti non processati.

Evitare le bevande zuccherate e bere acqua.

La prima colazione, insieme al pranzo e alla cena, costituiscono i tre pasti principali, che possono essere intervallati da due spuntini.

Sostituire il sale con erbe aromatiche e spezie.

Consumare 5 porzioni tra frutta e verdura al giorno.

Per gli spuntini preferire alimenti come frutta fresca, yogurt, latte, dolci fatti in casa e frutta secca.



Referenze

- 1) NOVA. The star shines bright. [Food classification. Public health] World Nutrition January-March 2016
- 2) <https://www.epicentro.iss.it/V> Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana - LARN 2024
- 3) Complementary feeding as a tool for prevention of Non-Communicable Diseases (NCDs)-Paper Co-Drafted by the SIPPS, FIMP, SIDOHaD, and SINUPE Joint Working Group. Nutrients. 2022 Jan 7; 14 (2):257

Scopri di più sul nostro sito <https://www.fimp.pro>

A cura dell'Area Alimentazione e Nutrizione con il contributo dell'Area FIMP Social