INCONTRA IL NUTRIZIONISTA

Oltre il piatto

Studio nutrizionale

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Preferisci l'olio extravergine di oliva per condire le pietanze

Mangia cereali soprattutto integrali come pane, pasta e riso integrali

Verdure e frutta più colori e forme, più allegria!

Abbina proteine sane come pesce, pollame e legumi; limita carne rossa e conservata

E non dimenticare di bere!

DON'T FORGET

Le patate sono considerate fonte di carboidrati al pari di pasta, pane e riso; i legumi (fagioli, lenticchie, ceci, ...) invece fonte di proteine al pari di pesce, carne, uova, ...

SOLO DUE CONCETTI GUIDA

LA COMUNICAZIONE

Dai più piccoli ai più grandi, Voi come figure genitoriali avete **l'onore** di crescere una nuova persona, ma anche **l'onere** di indirizzarla verso una vita più armoniosa possibile; pertanto, in ambito di alimentazione e salute, evitiamo il più possibile di **discriminare** un determinato cibo come troppo grasso, troppo calorico o troppo "cattivo". Parlate ai vostri figli di "**energia**": "quel cibo mi dà più energia o meno energia, che posso poi spendere nello studio, nel giocare o nel movimento".

Allo stesso modo normalizziamo la parola "**dieta**", recuperando il concetto greco del termine:

dièta s. f. [dal lat. diaeta, gr. δίαιτα «modo di vivere»]. – 1. Nell'antica medicina greca, il complesso delle norme di vita (alimentazione, attività fisica, riposo, ecc.) atte a mantenere lo stato di salute

SOLO DUE CONCETTI GUIDA

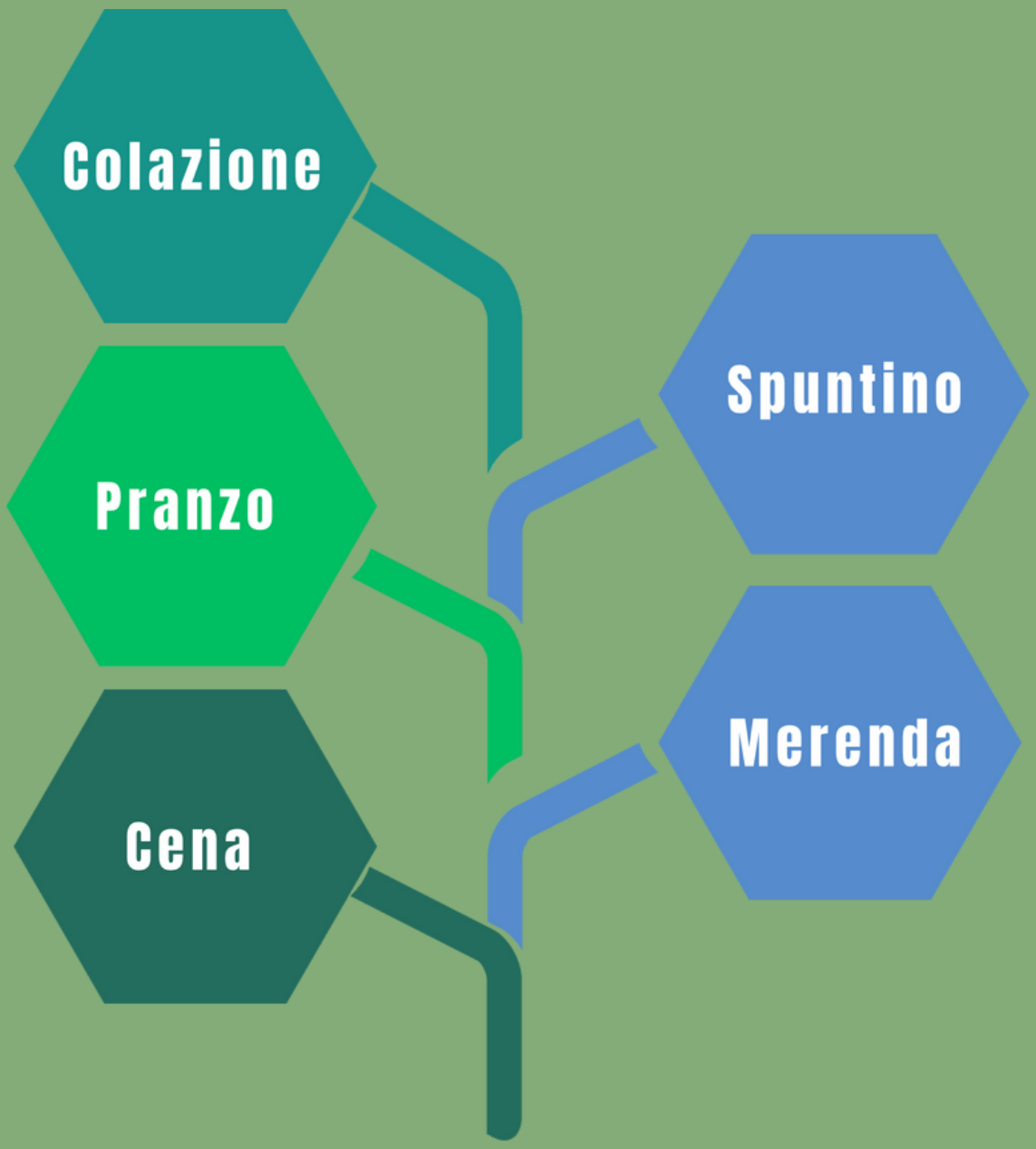
COMPETENZE

Nel rapporto genitore-figlio esistono delle **competenze** diverse

IL RUOLO DEL GENITORE È QUELLO DI SCEGLIERE COSA PORTARE IN TAVOLA, QUANDO E DOVE PROPORLO.
IL RUOLO DEI BAMBINI È INVECE QUELLO DI SCEGLIERE SE VOGLIONO MANGIARE E QUANTO VOGLIONO MANGIARE.

Più volte nei nostri incontri è uscito il problema che il bimbo spesso **rifiuta** un determinato alimento: è **normale**. Se questo rifiuto è rivolto verso uno o pochi alimenti, continuiamo a proporglieli **senza forzarlo**, magari cambiandone forma o ammorbidendone il sapore con erbe aromatiche.
Siete il suo **punto di riferimento e la sua guida**: non posso pretendere che lui mangi un determinato alimento se io in primis non lo mangio.

RIPARTIZIONE GIORNALIERA



COLAZIONE

Proponi fonti di **calcio** e **proteine** come **yogurt** o **latte** insieme a **pane**, biscotti o fette biscottate - alterna le varie proposte in modo da stimolare la curiosità e l'appetito, variando con soluzioni salate. Fare colazione **insieme** ai bambini è un modo per abituarli e incoraggiarli!

SPUNTINO

Fai fare al bambino un piccola merenda a metà mattina, incoraggiando la scelta tra **frutta, yogurt, panini farciti** e, se piace, **frutta secca**

PRANZO CENA

Stimola il bambino a mangiare **frutta** e **verdura** tutti i giorni ad ogni pasto principale, almeno 2-3 per la frutta e 2 per la verdura.
Incoraggia il consumo di **legumi** almeno 2-4 volte a settimana e il **pesce** 3 volte, preferendo quello azzurro.
Incoraggia il bambino a consumare il pasto proposto a **scuola**, evitando di mostrare eccessive critiche alla cucina fuori casa.

MERENDA

Fai fare al bambino una merenda a metà pomeriggio, proporzionata in base agli **impegni**: più energetica se avrà tempo da dedicare al movimento, più frugale se passerà un pomeriggio sedentario.

Oltre il piatto
Studio nutrizionale

CONVENZIONE

Il centro Oltre il piatto offre alle famiglie dei giovani calciatori della Società calcistica Lucca7 la possibilità di consulenze specialistiche a tariffe agevolate.

NB: è necessario contattare il Professionista specificando l'appartenenza alla Società.

Dott.ssa **Margherita Toschi**
Biologa nutrizionista

353 408 2654

Dr. **Contini Gianmarco**
Biologo nutrizionista

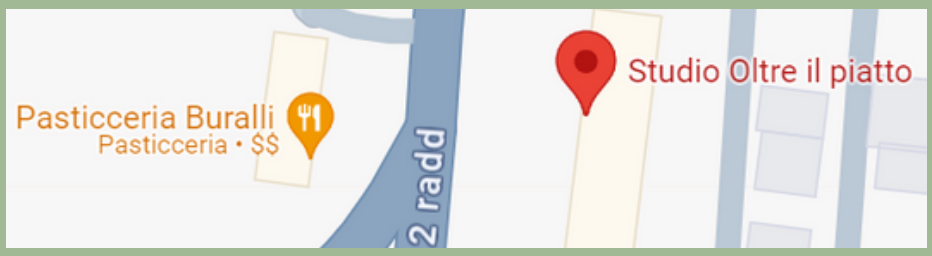
346 846 9378

Dr. **Matteo Alessandro Trotta**
Osteopata, Chinesiologo

346 956 3708

Dr. **Umberto Taglisacchi**
Psicologo

333 578 7556



Viale Europa 797/C, San Concordio Lucca