



Come si misurano le porzioni per i bambini?

Consigli per un'alimentazione sana dai 2 ai 4 anni



Di quanto cibo hanno bisogno i bambini? A quanto corrisponde, per loro, una porzione di frutta o di verdura, di pane o di latte? Per saperlo, basta applicare una regola molto semplice.

Un piccolo stomaco che sta crescendo

Tra i 2 e i 4 anni lo stomaco del bambino è piccolo (ha le stesse dimensioni del suo pugno chiuso) e riesce a contenere molto meno di quanto si pensi. Certo, si può espandere, ma anche in tal caso lo spazio non è tutto sommato molto. Così come crescono pian piano le sue manine, cresce pian piano anche il piccolo stomaco.

La porzione corrisponde alle dimensioni della manina

Riferirsi alla manina del bambino per capire a quanto corrisponde una porzione è una soluzione semplice e pratica, che presenta anche un notevole vantaggio – quando si tratta di mangiare, la manina c'è sempre! È individuale, cresce con il bambino e quindi tiene conto dei suoi bisogni, a seconda dell'età e del sesso.



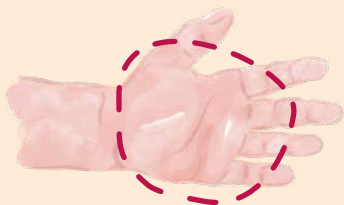
Sono i genitori che decidono quali cibi vanno in tavola, quando e con quale frequenza – il bambino, invece, decide quanto ne vuole mangiare.



1 porzione = 1 manciata di fiocchi di cereali, frutta e verdura grosse tagliate a pezzi (ad es. mela, pera, pomodori, finocchio).

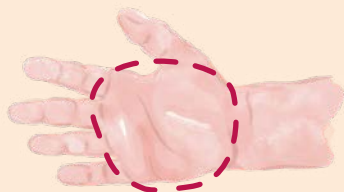


1 porzione = le mani accostate a coppetta di frutta e verdura piccole (ad es. albicocche, prugne, ciliegie, frutti di bosco, piselli, bastoncini di carota, rosette di cavolfiore o di broccoli, formentino), patate, pasta, riso e leguminose cotte.



1 porzione = 1 fetta grande come la mano di pane, crostate di frutta o di verdura.

1 porzione = 1 fetta grande come il palmo di carne, pesce o insaccati.



Una dieta equilibrata include anche 3 porzioni di latte o latticini al giorno.

Una porzione di latte equivale a:

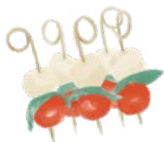


1 piccolo bicchiere di latte intero o di latticello

ca. 1 dl

2½ cucchiaini di yogurt, di quark o di cottage cheese

ca. 100 g

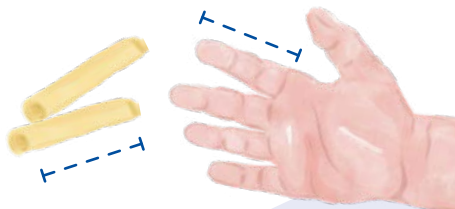


3-5 mozzarelline

ca. 60 g

2 pezzetti di formaggio larghi e lunghi come due dita del bambino

ca. 15 g di formaggio a pasta dura o semidura = ca. 30 g di formaggio fresco



2 cucchiaini di formaggio grattugiato, ad es. Sbrinz

ca. 15 g





Niente appetito? Nessun problema!

Il bambino non ha sempre appetito, né sempre fame. Non va costretto a mangiare, perché l'alternanza tra periodi nei quali è più affamato e periodi nei quali il cibo non sembra interessarlo minimamente è assolutamente normale. Anche le preferenze e le antipatie per certi alimenti possono cambiare col tempo. Finché il bambino è sano e cresce bene, non bisogna preoccuparsi se per un certo periodo i pasti non sembrano ispirarlo più di tanto.



Durante la prima infanzia il fabbisogno energetico e nutritivo è più elevato rispetto all'età adulta, ma lo stomaco è ancora molto piccolo. Per questa ragione i bambini hanno bisogno di pasti regolari lungo l'arco della giornata, se possibile suddivisi in tre pasti principali e due spuntini. Tra un pasto e uno spuntino, la pausa non dovrebbe essere inferiore a 2 ore né superiore a 4 ore. I bambini dovrebbero avere sempre un po' d'acqua a portata di mano, per dissetarsi. L'alternanza regolare di pasti e pause dà una struttura alla giornata e li aiuta a distinguere in modo chiaro i momenti destinati al gioco e quelli riservati ai pasti. Così prenderanno sin da subito delle buone abitudini alimentari.

Appuntamento su www.swissmilk.ch/famille
per informazioni sull'alimentazione durante
l'infanzia – e moltissime ricette appetitose.

Produttori Svizzeri di Latte PSL
Swissmilk
Alimentazione e cucina

Weststrasse 10
CH-3000 Berna 6

+41 31 359 57 28
marketing@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

© Swissmilk 2021

1150151



Svizzera. Naturalmente.

swissmilk