

I bambini e la frutta e la verdura

Lo sapevate?

Oltre l'87% dei bambini che frequentano la scuola elementare nel NSW non consuma la quantità consigliata di verdura.

Apposite ricerche hanno dimostrato che i bambini che trascorrono lunghi periodi di tempo davanti al televisore hanno maggiori probabilità di fare frequentemente merenda con snack che hanno un alto contenuto di grasso, sale e zucchero in reazione alla pubblicità televisiva e tendono a consumare meno frutta e verdura.

Frutta e verdura sono una valida fonte di vitamine, minerali e fibre dietetiche. L'inclusione di più frutta e verdura in una dieta equilibrata contribuirà alla crescita e allo sviluppo dei vostri figli, migliorerà la loro vitalità e contribuirà a prevenire una serie di malattie croniche quali il diabete di tipo II, le patologie cardiache, l'alta pressione sanguigna e alcune forme di tumore.

I bambini dovrebbero consumare due porzioni di frutta e cinque porzioni di verdura tutti i giorni. A seconda della loro età, i bambini potrebbero avere bisogno di porzioni più piccole.

Come faccio a incoraggiare i miei figli a mangiare frutta e verdura?

L'incoraggiare i bambini a mangiare frutta e verdura può talvolta essere un'impresa difficile. Tuttavia, apposite ricerche hanno indicato che maggiore è la facilità con cui i bambini possono servirsi di frutta e verdura, cioè se questa è già tagliuzzata e pronta da consumare, maggiori saranno le probabilità che i bambini la consumino.

Il mettere a disposizione una varietà di frutta e verdura è un modo di incoraggiare i vostri bambini ad acquisire sane abitudini alimentari, ma dovete avere pazienza. È stato dimostrato che i bambini devono provare nuovi frutti e nuove verdure fino a otto o nove volte prima che li apprezzino o li accettino.

In veste di genitori potete agevolare questo processo essendo creativi nel modo in cui presentate la frutta e la verdura. Ad esempio, preparate le verdure in modi diversi per cambiarne la consistenza, ad esempio servendole crude, cotte a microonde, in purea, cotte al forno, grattugiate in una pietanza o casseruola o frittata, emulsionate come sugo per la pasta oppure come consommé.

Succhi di frutta o bevande alla frutta non devono essere considerate come valido sostituto per la frutta intera. I succhi di frutta sono spesso considerati una scelta sana in quanto contengono vitamina C. Tuttavia, un bicchiere piccolo (125 ml) della maggior parte dei succhi soddisfa il fabbisogno di vitamina C di un bambino per una giornata intera. Quantità superiori apportano quantità eccessive di zucchero e di kilojoule che possono contribuire all'aumento di peso. Un pezzo di frutta è una scelta migliore rispetto al succo.

Semplici idee per il consumo di frutta e verdura

Cercate di fare della frutta e della verdura una componente di ogni pasto o di ogni spuntino, ad esempio:

- aggiungete frutta ai cereali della prima colazione
- aggiungete frutta tagliuzzata o purea di frutta allo yogurt per uno spuntino
- fate un frullato con frutta fresca, surgelata o inscatolata
- aggiungetela affettata ad un toast, es. banana, funghi, pomodori
- preparate dei bastoncini di frutta e verdura che i vostri figli si porteranno a scuola per il pranzo
- in estate, congelate della frutta su uno spiedino da consumare come spuntino
- aggiungete verdure ad una pietanza in padella, tagliuzzata ad un polpettone o ad una pietanza in casseruola o ad una pizza fatta in casa.

Scegliete frutta e verdura di stagione – avrà un sapore migliore e di solito costerà di meno di quella fuori stagione.

Per maggiori informazioni ed idee sul mangiare sano e sull'attività fisica, visitate il sito www.healthykids.nsw.gov.au