

Scegliere i giusti spuntini per i vostri figli



I bambini hanno bisogno di fare uno spuntino tra un pasto e l'altro perché il loro stomaco è piccolo e richiede piccole quantità di cibo con maggiore frequenza rispetto agli adulti.

La scelta di spuntini sani per i vostri figli è importante.

Spuntini a base di frutta e verdura, prodotti caseari a contenuto ridotto di grasso e granaglie integrali contribuiranno al fabbisogno nutrizionale dei vostri bambini e miglioreranno la qualità complessiva della loro dieta. Le merendine che hanno un alto contenuto di zucchero aggiunto, grasso saturo o sale hanno normalmente un basso contenuto di sostanze nutrizionali e spesso presentano kilojoule indesiderate che possono contribuire a far diventare i vostri figli sovrappeso o addirittura obesi.

Scelta di spuntini più sani

Il modo più facile di limitare gli spuntini meno sani è semplicemente di non acquistarli a scadenza regolare. I bambini tenderanno a fare merenda con ciò che trovano in casa, pertanto cercate di rifornire la credenza, il vassoio della frutta e il frigorifero con snack sani che i vostri bambini si porteranno anche a scuola.

Al supermercato troverete molti snack commerciali di valore nutrizionale diverso. Quando scegliete snack a base di granaglie, preferite quelli ad alto contenuto di fibra e preferibilmente integrali.

Altre cose che dovrete cercare di includere:

- Parlate con i vostri figli e fissate dei limiti al numero di snack meno sani che consentite loro di consumare alla settimana. Tali snack meno sani comprendono caramelle, stecche di cioccolato, ciambelle, alcuni frutti, barrette di cereali e di muesli, scaglie di patate/polenta, patatine fritte e molti tipi di biscotti salati e dolci.
- Incoraggiate i vostri figli a scegliere degli snack più sani.

Idee per uno spuntino sano!

È una buona idea cercare di includere in uno spuntino sano i seguenti alimenti:

- frutta fresca, surgelata o secca
- yogurt alla frutta a contenuto ridotto di grasso
- sottilette di formaggio a contenuto ridotto di grasso su cracker o fette biscottate integrali
- crema a contenuto ridotto di grasso con frutta
- patate con sottilette di formaggio a contenuto ridotto di grasso cotte al forno o nel microonde
- sandwich tostati con fagiolini stufati
- cracker di riso o tartine di mais
- focaccine o tartine (semplici, alla frutta o salate)
- popcorn (senza burro e non rivestito di zucchero)
- focaccina all'inglese tostata, preferibilmente integrale
- focaccine alla frutta (piccole porzioni).

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