



Consigli per una corretta alimentazione di bambini e adolescenti

Pasti familiari regolari

È fortemente raccomandato consumare **almeno 5 pasti a settimana possibilmente in famiglia** prestando attenzione alle **porzioni corrette per età**.

Prima colazione

Consumare **quotidianamente** la colazione.

Dieta Mediterranea

Seguire i principi della **dieta Mediterranea** può aiutare a mantenere il giusto peso.

Attività fisica

Svolgere attività fisica per almeno 60 minuti al giorno e limitare il tempo davanti agli schermi, specialmente durante i pasti.

5 pasti al giorno

I bambini fino ai 12 anni dovrebbero **mangiare almeno 5 volte al giorno**, inclusi uno spuntino di metà mattina e uno di metà pomeriggio.

Snack salutari

Ridurre al minimo gli snack ad alta densità energetica ricchi di grassi saturi e zuccheri aggiunti. Scegliere alternative salutari.

Acqua

Evitare le bevande zuccherate e preferire sempre l'acqua.

Gli psicologi CISOM possono essere contattati al numero: **06 95945656**. Il servizio è rivolto a genitori, caregiver di ragazzi con disturbi dell'alimentazione e giovani maggiorenni, ed è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 17.00



Per saperne di più:
<https://sip.it/non-siete-soli/>