



Il Pellicano onlus
Perugia

Andrà tutto bene



Coinvolgete i bambini in cucina, in questo modo non si annoieranno e saranno maggiormente invogliati a mangiare ciò che hanno preparato.



Programma la spesa: scrivi una lista degli alimenti sulla base del menù settimanale e al supermercato attieniti alla lista in questo modo ridurrai gli sprechi e non uscirai senza

Tra la frutta e la verdura preferire quella che si conserva più a lungo come mele, pere, arance, kiwi, cavoli, broccoli, bietole, carote, finocchi ecc.



Frutta & verdura
5 porzioni al giorno

Bevi almeno 1,5 litri di acqua al giorno limitando le bevande zuccherate

Formaggi 2 porzioni settimanali

Carne 3 porzioni settimanali

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
Risotto allo zafferano e parmigiano + spinaci	Pasta e fagioli + Cavolfiore	Pasta gamberi e zucchine + insalata mista	Riso con le lenticchie e carote lessate
Spiedini di salmone e zucchine + insalata e pane	Bocconcini di pollo con i funghi + pane	Bruschetta con scamorza e pomodorini	Frittata di spinaci (al forno) + pane
Venerdì	Sabato	Domenica	
Pasta al pesto + Bieta	Polpette di ceci + broccoli e pane	Gnocchi con ragù di carne + insalata mista con finocchi	
Tranci di nasello al forno con patate + insalata mista	Pizza + insalata mista	Arista di maiale con verza + pane	

Pane, pasta, riso, orzo ad ogni pasto

Pesce 3-4 porzioni settimanali

Legumi 3 porzioni settimanali

2 Uova alla settimanale

Mantieniti fisicamente attivo. Quando si sta seduti a leggere o davanti alla televisione, interrompere l'attività dopo 30 minuti, alzandosi e camminando per la casa. Sono efficaci anche solo 3-5 minuti di attività motoria. Con i bambini l'ambiente domestico può essere modificato in modo da invogliare al movimento e anche un appartamento può trasformarsi in un percorso ad ostacoli magari oppure in una pista da bowling



Fame nervosa: In tal caso evitare spuntini ipercalorici, bevande zuccherate o alcoliche, preferendo come spezza-fame yogurt, frutta fresca, frullati di frutta e ortaggi (finocchi, carote, ravanelli, sedano, ecc.). Può essere utile tenere pronte in frigorifero coppe di frutta tagliata a grandi pezzi, preferibilmente di vario colore;

