

Le porzioni dei bambini

Nel suo recente libro "Il bambino sovrappeso" Barbara Asprea, dietista e giornalista specializzata in alimentazione sottolinea l'importanza di conoscere le porzioni corrette consigliate per i bambini in particolare se tendono al sovrappeso e all'obesità. *"Normalmente le mamme cucinano per tutti e ai piccoli vanno delle porzioni simili a quelle dei fratelli maggiori. Rischiando però di esagerare."*

La tabella di seguito ci viene in aiuto e ci sottolinea come – al contrario di quanto in genere si pensi– le porzioni di alimenti proteici di origine animale (carne, pesce, formaggi) siano inferiori. *"Tanto più che è sufficiente darle al bambino in un solo pasto"* ci ricorda Barbara Asprea.

Ogni quanto consumare una porzione ?

- pesci e legumi >> 1 porzione almeno 3-4 volte alla settimana
- carne (compresi gli affettati) >> 1 porzione 3-4 volte alla settimana
- uova e formaggi (seconda portata) >> 1 porzione 1-2 volte alla settimana
- yogurt o parmigiano grattugiato sul primo >> almeno 1 porzione ogni giorno

LE PORZIONI DEI BAMBINI					
<i>Alimenti crudi</i>	<i>1-3 anni (g)</i>	<i>4-6 anni (g)</i>	<i>7-9 anni (g)</i>	<i>10-12 anni (g)</i>	<i>13-15 anni (g)</i>
Pasta e altri cereali	30	40-50	60	60-70	70-80
Pane	30	30-40	50	60	60-80
Carne	40	50	60	60	70-80
Pesce	50-60	70	70-80	70-80	80-100
Legumi freschi	40	50	50-60	50-60	50-80
Legumi secchi	20	30	30	30	40
Formaggio	30	40	50	50	60
Verdure cotte	50-60	100	150	200	200
Verdure crude	50	100	150	200	200
Insalate	30	50	70	70	80

Fonte: Barbara Asprea – *Bambini in sovrappeso. Tecniche Nuove Ed, 2° ed, 2012*



È un servizio di www.unavitasumisura.it

powered by  **smm**