

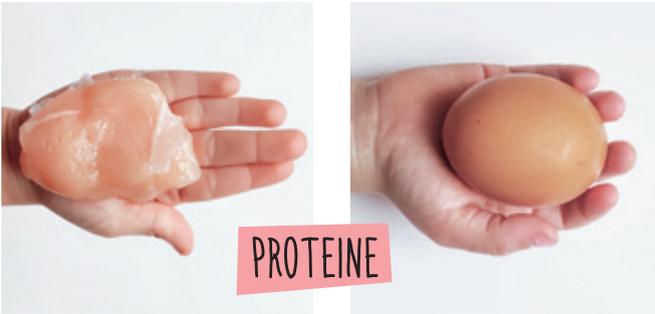
Porzioni degli alimenti

VERDURA



◀ Questa è la quantità di **verdura** che dovrebbe mangiare il vostro bambino: se non la mangia tutta, non è un problema; se ne vuole mangiare ancora va bene comunque, l'importante è partire da qui.

PROTEINE



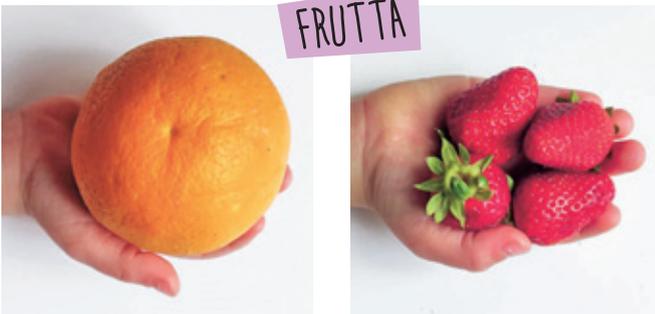
▲ Spesso si tende a esagerare con la quantità di **proteine**, ma è bene ricordare che i secondi proteici sono da limitare. Potete sicuramente concedere al bambino una porzione maggiore, se la desidera, ma cercate di rimanere il più possibile vicino a questa quantità consigliata per i secondi piatti.

FORMAGGI



◀ I **formaggi** sono alimenti altamente energetici e concentrati, come spiegato nel capitolo dei formaggi è facile abusare di questo alimento perchè sapido e molto gustoso, ricordatevi la quantità da somministrare è quella in foto.

FRUTTA



▲ Per la **frutta** non mettiamo limiti, ma una porzione di frutta adeguata è quella che sta in una mano del vostro bambino. Non pesate la frutta, che è il dolce della giornata dei vostri figli: se ne mangiano di più, va bene, ma se anche dovessero mangiarne meno non è un problema, l'importante è continuare a proporla, in più occasioni.



▲ La porzione di **frutta secca** è indicativa. Fate attenzione a non fornirla intera ai bambini al di sotto dei 4-5 anni, per il pericolo di soffocamento (preferite la crema o la granella sottile o la farina).



CEREALI

▲ La quantità di **cereali**, per i primi piatti, non possiamo misurarla con le mani, ma usando un piatto piano potete capire le quantità su cui basarvi, senza dover pesare la pasta che fornirete ai vostri bambini. Ricordatevi, però, che se lascerete loro la possibilità di fare più bis arrivando a oltre un etto di pasta, sarà più che scontato che non avranno voglia di assaggiare null'altro. Se capita un giorno o due va bene, ma se accade sistematicamente va rivista la proposta delle quantità.