

## Iniziamo con le idee chiare

Con l'inizio dell'anno scolastico riprende la vita routinaria per genitori e bambini; la ripetizione delle azioni quotidiane ci offre un ottimo spunto per eliminare cattive abitudini ed introdurre di nuove più corrette. Iniziamo quindi anche noi fornendo (poche) idee chiare che approfondiremo nei prossimi numeri.

Innanzitutto è indispensabile comprendere che la chiave del benessere dei vostri figli risiede (anche) in un'alimentazione varia ed equilibrata che, unita alla giusta quantità di movimento, permette ai bambini di crescere e svilupparsi in modo corretto, in buona forma, in salute e pieni di energia. Grazie a voi, i vostri figli potranno **acquisire delle buone abitudini** e ve ne saranno grati **per tutta la vita**. Bambini e adulti hanno bisogno degli stessi nutrienti (proteine, grassi, carboidrati, vitamine, sali e oligo-elementi), ma in quantità diverse. Ai fini di facilitare l'apprendimento delle consuetudini più idonee, gli alimenti verranno perciò classificati in gruppi di colori diversi, all'interno dei quali i cibi presenteranno caratteristiche nutrizionali simili. È importantissimo ricordare che una giornata equilibrata presenta alimenti di ogni gruppo e, soprattutto, che non esiste un alimento che contenga tutti i nutrienti indispensabili al buon funzionamento dell'organismo. Favoriamo quindi un'alimentazione variata e ricca di colori!