

1

Dopo una buona prima colazione, se possibile, mandateli a scuola a piedi.



Mettete nel loro zaino due frutti diversi e una bottiglietta d'acqua, per metà mattina e per merenda.

2



3

Incoraggiateli a mangiare tutto, o quasi, quello che offre il ristorante scolastico a pranzo.

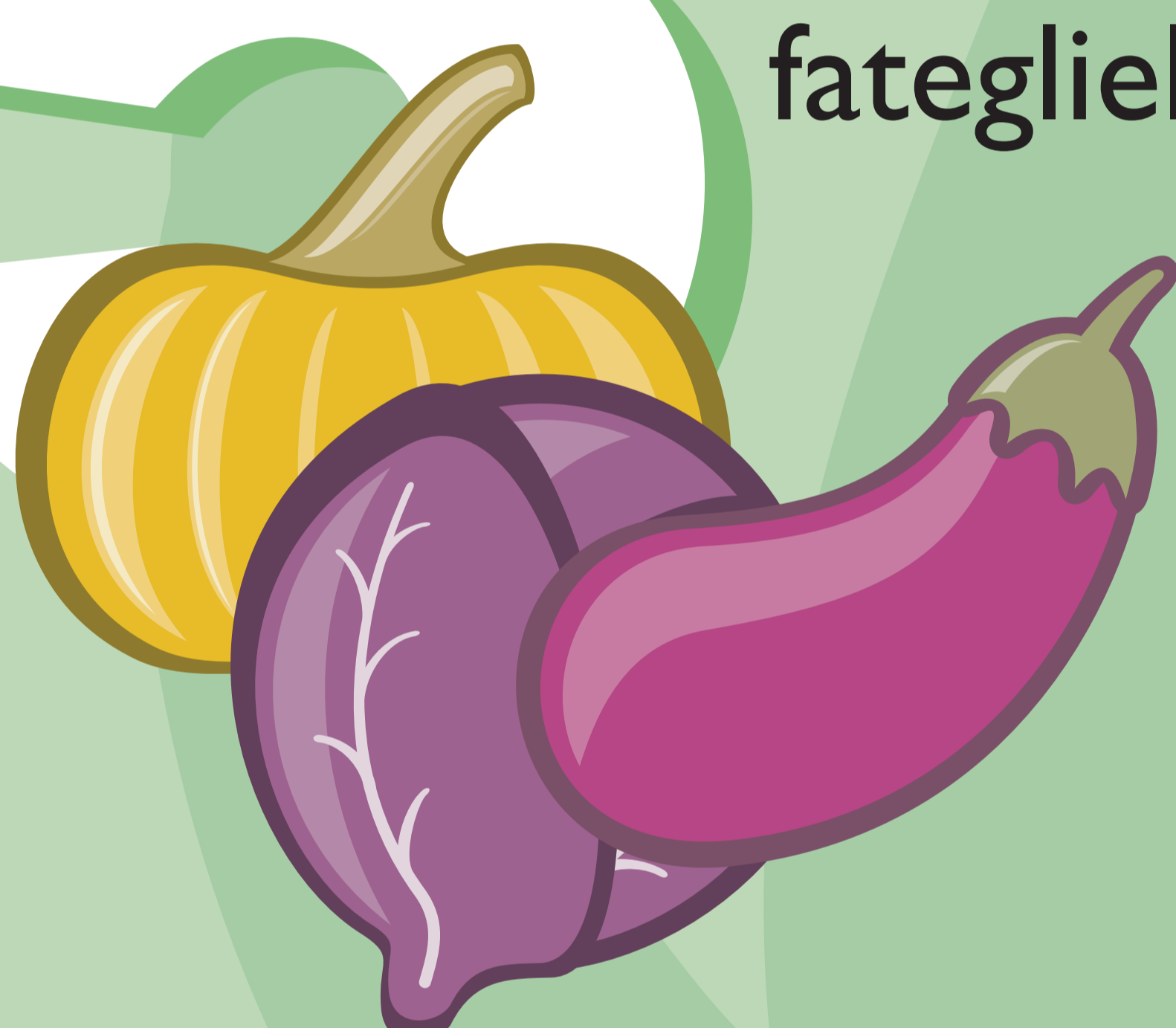


Nel pomeriggio stimolateli a muoversi e a giocare senza stare seduti davanti al televisore.



5

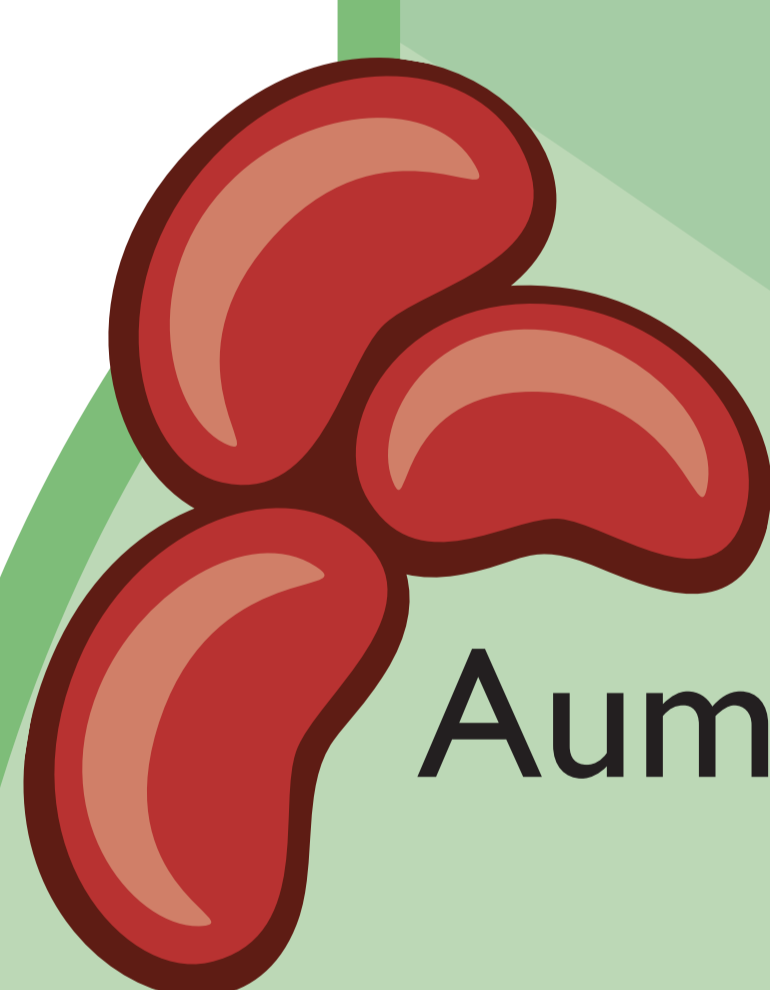
Variate il più possibile il menù, scoprite insieme nuovi gusti e fateglieli conoscere nelle ricette di case



Contate le porzioni di frutta e verdura: devono essere almeno cinque al giorno.

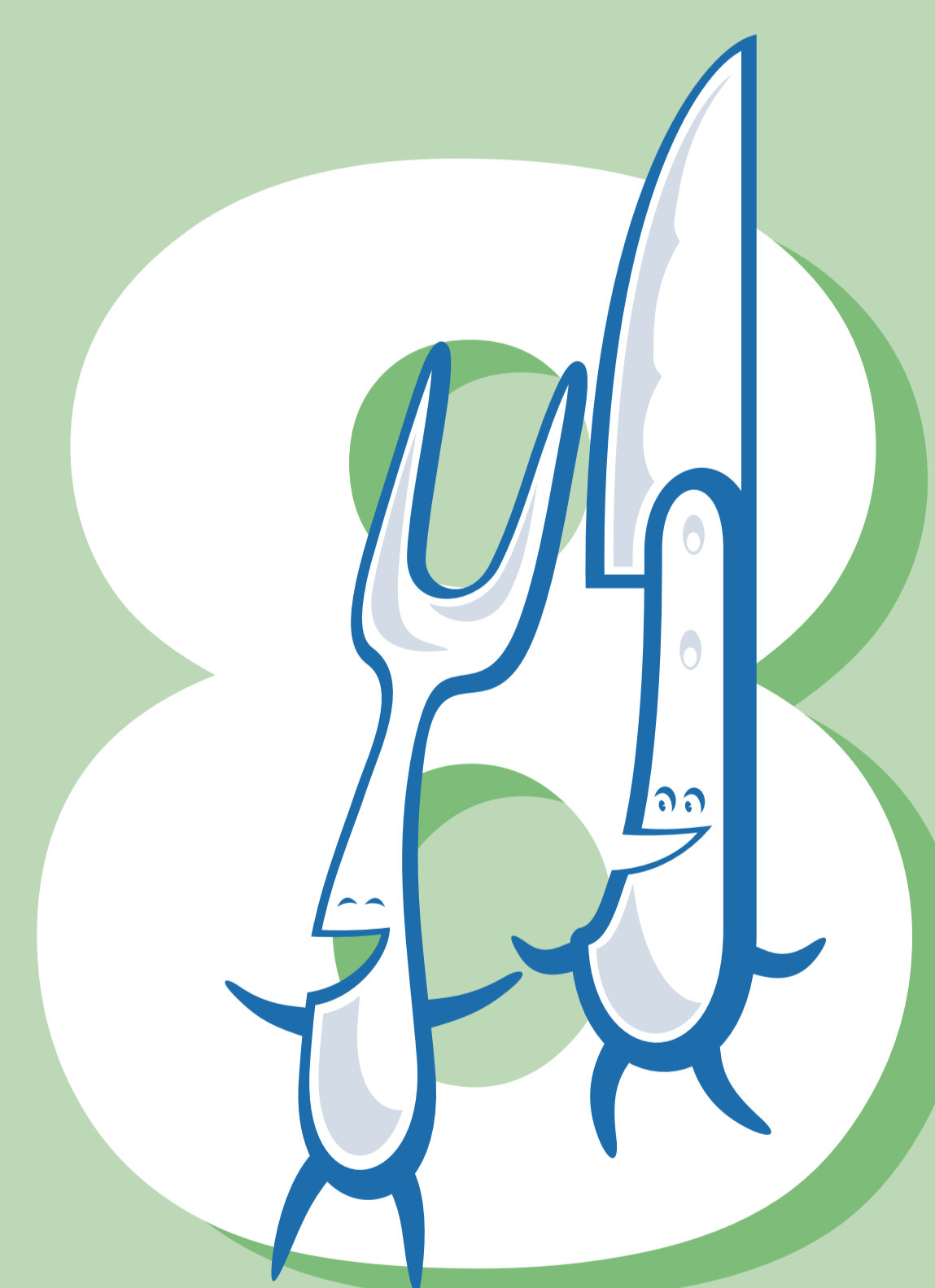


7



Aumentare il consumo di legumi.

Fate la spesa insieme almeno una volta ogni tanto. Date piccoli compiti per cucinare e apparecchiare a tavola.



9

Trasformare la preparazione di frutta e verdura in un gioco divertente. Sbucciare, tagliare, decorare macedonie e insalate, coltivare erbe aromatiche e pomodori sul davanzale, per esempio, sono attività che aiutano a prendere confidenza con questi ingredienti.

Mangiate insieme il più spesso possibile, preferibilmente con il televisore spento.

10

