



Consigli per mangiare più frutta

1. Fate “prendere” i prodotti direttamente al vostro bambino. Nei negozi, aiutatelo a scegliere frutta e verdura.
2. Ai pasti e per merenda dategli frutta di colore diverso. Tenete la frutta a portata di mano per iniziare in modo facile e sano le giornate più impegnative.
3. Portatela con voi. Portate mele, banane, arance, uva o frutta disidratata da mangiare lungo la giornata.
4. Scegliete frutta fresca, surgelata, in scatola o disidratata. Comprate frutta di stagione e approfittate delle offerte speciali.
5. Inserite ricette di frutta e a base di frutta nei menù delle feste e in quelli delle vacanze.
6. Visitate un meieto o una fattoria. Prendete un po' di frutta da portare a casa.

Oggi il vostro bambino ha imparato perché per una vita attiva è importante mangiare ogni giorno frutta di colore diverso.

- La frutta è ricca di nutrienti e fibre e contiene zuccheri naturali che conferiscono energia. È lo spuntino che ci offre la natura, l'ideale quando si è “in movimento”.
- La frutta è importante per la salute e dovrebbe essere consumata regolarmente dai bambini.
- I bambini prendono esempio da voi. Mangiate frutta e verdura, lo faranno anche i vostri bambini!

Crumble di banana e frutti di bosco per la colazione

Si ottengono: 3 tazze

Porzioni: 6 (1/2 tazza a porzione)

Ingredienti

Spray da cucina antiaderente
2 tazze di mirtilli, freschi o surgelati, o altri frutti di bosco
1 banana matura
3/4 di tazza di avena a cottura rapida
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di vaniglia
4 cucchiaini di burro
Yogurt (greco) magro o a ridotto contenuto di grassi

Procedimento

1. Preriscaldare il forno a 200°C (400°F). Rivestire il fondo e i lati di una pirofila da 20 cm (8 pollici) con uno spray antiaderente.
2. **Lavare** i frutti di bosco freschi o scongelare e scolare quelli surgelati.
3. **Unire** avena e cannella.
4. **Unire** i frutti di bosco e la vaniglia e mettere tutto in una teglia. Tagliare la banana a pezzettini e **aggiungerla** ai frutti di bosco.
5. **Distribuire** il composto di avena in modo uniforme sulla frutta. **Ricoprire** con un po' di burro e una leggera spruzzata di spray da cucina.
6. Mettere in forno e far cuocere per 30-40 minuti finché la parte superiore sarà dorata.
7. Si può servire caldo o freddo. **Ricoprire** con yogurt. **Buon appetito!**

Fatevi aiutare dai bambini nei passaggi più semplici.

Ricetta riadattata da Servizio alimenti e nutrizione (Food and Nutrition Service)/Ricette a base di latte, yogurt e formaggi (Milk, Yogurt & Cheese Recipes) del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti (U.S. Department of Agriculture, USDA).

Questa settimana ho mangiato molta frutta!

La cosa migliore è mangiare frutta di colore diverso!



	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1							
2							
3							
4							
5							

Indicazioni

Aiutate il bambino a mettere un adesivo (o a disegnare una faccina sorridente 😊) in una casella ogni volta che mangia della frutta. Ricordategli che è bene mangiare ogni giorno frutta di colore diverso.

Mangiare sano e muoversi in un ambiente a misura di bambino



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Questa pubblicazione è stata finanziata dal Programma di assistenza nutrizionale supplementare (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'agricoltura degli Stati Uniti (U.S. Department of Agriculture, USDA). Questa istituzione è un ente e datore di lavoro che assicura pari opportunità. Lo SNAP offre aiuti alimentari a persone e famiglie a basso reddito e può contribuire all'acquisto di alimenti nutrienti per una dieta più sana. Per ulteriori informazioni telefonare al numero 1-855-777-8590.