



Oggi il vostro bambino ha imparato come crescono le verdure e perché è importante consumare ogni giorno verdura di colori diversi.

- Le verdure sono ricche di nutrienti e fibre e hanno poche calorie. Sono importanti per la salute e dovrebbero essere consumate regolarmente da tutta la famiglia.
- Il modo migliore per insegnare ai bambini è dare l'esempio. Mangiate frutta e verdura, lo faranno anche i vostri bambini!
- Insegnate loro ad apprezzare la verdura fin da piccoli e gli farete dono di un'alimentazione sana per tutta la vita.

Consigli per variare il consumo di verdura

1. Organizzate una *Caccia al tesoro vegetale* con il vostro bambino. Cercate tutti i tipi di verdure esposte nel negozio di alimentari e nel mercato contadino.
2. Fate "prendere" i prodotti direttamente al bambino. Nei negozi, aiutatelo a scegliere frutta e verdura.
3. Proponete ogni giorno frutta e verdura di colori diversi ai pasti e a merenda.
4. Cucinate insieme. Fategli lavare le carote, tagliare la lattuga e sgranare i fagioli.
5. Scegliete verdure diverse, fresche, surgelate e in scatola. Cercate di acquistare prodotti di stagione e tenete d'occhio le offerte speciali dei negozi.
6. Coltivate delle verdure in un piccolo orto o in vaso. Aderite a un orto di quartiere.

Zuppa di verdure facile

Si ottengono: 8 tazze

Porzioni: 8 (porzioni da 1 tazza)

Ingredienti

6 tazze di brodo di pollo o brodo vegetale a basso contenuto di sodio
1 confezione di verdure miste surgelate (450 g/16 once)
1 lattina di pomodoro a cubetti, senza aggiunta di sale (400 g/14 once)
1/2 cucchiaino di cipolla in polvere
1 cucchiaino di basilico essiccato o di condimento italiano
3/4 di tazza di pasta piccola, letterine o stelline
1 lattina di fagioli cannellini, scolati e sciacquati (425 g/15 once)
1/8 di cucchiaino di sale
1/8 di cucchiaino di pepe

Procedimento

1. **Dosare** gli ingredienti.
2. In una pentola capiente **unire** brodo, pomodori a cubetti, fagioli e condimento. Portare a ebollizione a fuoco medio, quindi aggiungere la pasta e le verdure miste surgelate.
3. Cuocere per circa 6 minuti. Togliere dal fuoco e lasciar riposare per 5 minuti.
4. Servire. Lasciate che il bambino **trovi** le lettere del suo nome o i fagioli nel suo piatto di zuppa.
5. **Buon appetito!**

Fatevi aiutare dai bambini nei passaggi più semplici.

Ricetta adattata pubblicata per gentile concessione di Produce for Better Health Foundation, MoreMatters.org/ Zuppa di verdure in 10 minuti.

Mangio verdure di diversi colori!

1-2-3! La verdura piace a me!



	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1							
2							
3							

Indicazioni

Ogni volta che il bambino mangia della verdura aiutatelo a colorare la casella corrispondente a quel tipo di verdura. Ricordategli che è bene mangiare ogni giorno verdura di colori diversi.

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.