

DIETA SANA IN QUARANTENA



I consigli di Edulia per facilitare un'alimentazione sana durante la quarantena.



Mangia frutta e verdura per contribuire a una dieta sana ed equilibrata

Di questi tempi può essere difficile mantenere una dieta sana ed equilibrata, ma se riesci a consumare molta frutta e verdure sei già sulla buona strada! Quando non ti è possibile andare spesso al supermercato, ricordati che esistono anche frutta e verdura che possono essere conservate più a lungo.

1



Prepara degli snack sani e appetitosi

Semplici trucchi, come tagliare frutta e verdure in forme simpatiche, possono influenzare le scelte alimentari del tuo bambino.

2



Cucinare e mangiare insieme

Le attività in cucina affineranno le capacità e i sensi di tuo figlio. I bambini svilupperanno una migliore conoscenza degli ingredienti, il che potrebbe incoraggiarli a provare nuovi cibi. I pasti frequenti in famiglia possono inoltre migliorare il benessere generale dei tuoi figli e le loro prestazioni linguistiche e scolastiche.

3



Il cibo come gioco - Cosa c'è nel mio piatto?

I bambini che giocano e interagiscono con il loro cibo non solo imparano di più su ciò che è nel loro piatto, ma sono incoraggiati anche a gustare cibi nuovi e diversi.

4



Conoscere cosa mangiamo

Esistono diversi strumenti online per aiutarti a insegnare ai tuoi figli a mangiare sano in modo divertente!

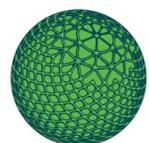
5

Visita <https://edulia.eu/> per maggiori informazioni.



This project has received funding from the European Union's horizon 2020 research and innovation programme under the Marie Skłodowska-Curie grant agreement No 764985.

Immagine prodotta con [©2019 Mirror AI](https://www.mirrorai.com/)



EDULIA