

## Iniziativa di educazione alimentare

### **Bimbi a tavola: la nutrizionista risponde**

#### **Incontri on line per le famiglie in tema di alimentazione dei bambini:**

**3 MARZO 2025**

ORE 17-18: L'alimentazione corretta nei bambini in età dell'infanzia (dedicato ai bimbi in età 3-6 anni)

ORE 18,30-19,30: L'alimentazione giusta per i nostri figli (dedicato ai bimbi in età 6-11 anni)

#### **Premessa:**

Una scelta alimentare corretta è fondamentale fin da bambini, come dice un antico proverbio si deve "seminare" bene per raccoglierne i frutti.

È importante per le famiglie adottare delle sane abitudini alimentari durante gli anni della crescita. E' noto che le abitudini alimentari acquisite in età pediatrica e in adolescenza condizionano profondamente l'alimentazione delle fasi successive della vita. Inoltre le abitudini dei bambini sono fortemente influenzate dal comportamento dei genitori, dalle abitudini della famiglia e dalla disponibilità quotidiana di questi alimenti in ambiente casalingo.

#### **Finalità:**

Questi primi incontri con la nutrizionista mirano ad illustrare ai genitori quale sia il panorama attuale dell'alimentazione dei bambini passando in rassegna le esigenze nutrizionali (nutrienti, apporto calorico, consigli nutrizionali) analizzando quali alimenti è necessario consumare ed evitare in base alle fasce d'età. Oltre a comprendere i rischi che può comportare un'alimentazione non bilanciata per i nostri figli.