



Area Cultura
e Futuro

SCUOLE PARITARIE D'INFANZIA NON PROFIT FISM

VENERDÌ 23 FEBBRAIO 2024

DALLE ORE 18.00 ALLE 20.00

LA MAGIA DI IMES CONTINUA... IN MOVIMENTO

LA DIETA MEDITERRANEA IN ETÀ PRESCOLARE

PROF.SSA GIULIANA VALERIO

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MEDICHE,
MOTORIE E DEL BENESSERE

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI PARTHENOPE

Lo sviluppo sano di un bambino durante l'infanzia richiede una dieta varia ed equilibrata, considerando non solo i fabbisogni nutrizionali, ma anche la fase di sviluppo psicomotorio e cognitivo.

Durante l'età prescolare, la crescita ponderale rallenta rispetto a quella staturale, mentre il bambino acquisisce autonomia e controllo sulle porzioni. I genitori devono essere esempi positivi nelle scelte alimentari, stabilendo regole come orari fissi per i pasti, comportamenti appropriati durante i pasti e offrendo cibi nutrienti. Comportamenti di rifiuto verso alcuni alimenti sono normali, ma possono creare ansia nei genitori.

Sovrappeso e obesità sono diffusi tra i bambini, spesso causati da una dieta sbilanciata. La dieta mediterranea, con legumi, pesce, frutta, verdura, olio d'oliva e pochi zuccheri, è raccomandata per prevenire malattie croniche. Promuovere abitudini alimentari sane sin dall'infanzia, seguendo il modello mediterraneo, contribuisce al benessere a lungo termine.

L'ambiente domestico e quello scolastico sono importanti luoghi di educazione e di implementazione di buone pratiche, con il sostegno di politiche sociali ed economiche volte al benessere della popolazione.

**CLICCA SUL PULSANTE PER
ACCEDERE AL FORM
DI ISCRIZIONE AL WEBINAR**

Per seguire il webinar è
assolutamente necessario iscriversi.

ISCRIVITI