

Dr MARCO
MEZZALANA
Biologo Nutrizionista e Chinesiologo

tel: +39 339 457 4154
web: www.marcomezzalana.com
mail: info@marcomezzalana.com



Ordine dei
Biologi della
Lombardia

Dott. Marco Mezzalana
N. Iscrizione AA_100313

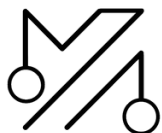


Piccolo Vademecum

CORRETTI STILI DI VITA DURANTE LO SVILUPPO

Per futuri adulti sani e forti





Dr MARCO
MEZZALANA

Biologo Nutrizionista e Chinesiologo

tel: +39 339 457 4154

web: www.marcomezzalana.com

mail: info@marcomezzalana.com



Ordine dei
Biologi della
Lombardia

Dott. Marco Mezzalana
N. Iscrizione AA_100313



DIETA MEDITERRANEA

PROMUOVERE NEI BAMBINI UNO STILE ALIMENTARE MEDITERRANEO CON ALTO APPORTO DI FIBRA, FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

LIMITARE A 1 VOLTA AL GIORNO IL CONSUMO DI CIBO INDUSTRIALE (MERENDINE, GELATI ECC)

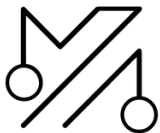
LIMITARE IL CONSUMO DI ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE PREFERENDO PESCE E VEGETALI

NON SALTARE LA COLAZIONE E PREDILIGERE ALIMENTI INTEGRALI E SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

PREDILIGERE GRASSI DI ORIGINE VEGETALE (NO MARGARINA) COME OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE



ALIMENTAZIONE



Dr MARCO
MEZZALANA
Biologo Nutrizionista e Chinesiologo

tel: +39 339 457 4154
web: www.marcomezzalana.com
mail: info@marcomezzalana.com



Ordine dei
Biologi della
Lombardia

Dott. Marco Mezzalana
N. Iscrizione AA_100313



MANGIARE IN FAMIGLIA

FAVORIRE IL CONSUMO DI **ACQUA** E EVITARE IL PIÙ POSSIBILE IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE COME COLA, THE O ALTRI SOFT DRINK

FORNIRE UN' ALIMENTAZIONE VARIA E NON MONOTONA

L RICORSO A REGOLE MOLTO RESTRITTIVE SUL CONSUMO DI CIBI RICCHI DI ZUCCHERI E GRASSI NE AUMENTA IL DESIDERIO:

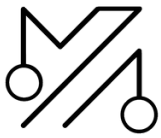
NON CREARE DIVIETI, MA DIMINUIRE LE FREQUENZE SECONDO LA PRIMADIE ALIMENTARE

COINVOLGERE I BAMBINI NELLA SCELTA E NELLA PREPARAZIONE DEI CIBI

SE POSSIBILE CENARE **TUTTI INSIEME IN FAMIGLIA E SEDUTI A TAVOLA**



ALIMENTAZIONE



Dr MARCO
MEZZALANA
Biologo Nutrizionista e Chinesiologo

tel: +39 339 457 4154
web: www.marcomezzalana.com
mail: info@marcomezzalana.com



Ordine dei
Biologi della
Lombardia
Dott. Marco Mezzalana
N. Iscrizione AA_100313



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

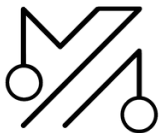
ALIMENTAZIONE



AL VERTICE DELLA PIRAMIDE GLI ALIMENTI CHE ANDREBBERO CONSUMATI MASSIMO UNA VOLTA ALLA SETTIMANA, **ALLA BASE** GLI ALIMENTI CHE POSSONO ESSERE **CONSUMATI PIÙ SPESSO**

I DOLCI E GLI ALIMENTI INDUSTRIALI ANDREBBERO IL PIÙ POSSIBILE EVITATI, SIA PER L'ALTO CONTENUTO DI ZUCCHERO CHE PER L'ALTO CONTENUTO DI SALE

PROMUOVERE IL CONSUMO DI LEGUMI AL POSTO DELLE CARNE DA AFFIANCARE AD ALIMENTI COME LA PASTA O I CEREALI PER AVERE UN PIATTO COMPLETO



Dr MARCO
MEZZALANA

Biologo Nutrizionista e Chinesiologo

tel: +39 339 457 4154

web: www.marcomezzalana.com

mail: info@marcomezzalana.com



Ordine dei
Biologi della
Lombardia

Dott. Marco Mezzalana
N. Iscrizione AA_100313



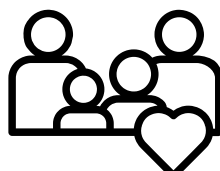
SONNO

CERCARE DI DORMIRE 8-9 ORE AL GIORNO AD ORARI REGOLARI



STILE DI VITA ATTIVO

OLTRE ALLO SPORT PROMUOVERE COMUNQUE UNO STILE DI VITA ATTIVO ALL'ARIA APERTA, **EVITARE STILI DI VITA SEDENTARI**



DARE IL BUON ESEMPIO

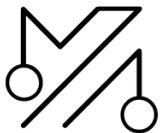
ADOTTARE PER PRIMI LO STILE DI VITA CHE SI VUOLE FAR IMPARARE AI BAMBINI. **I FIGLI TENDONO A PRENDERE A MODELLO IL COMPORTAMENTO DEI GENITORI E IMITARLO.**



EDUCAZIONE DIGITALE

RIDURRE IL PIÙ POSSIBILE L'USO DI DISPOSITIVI DIGITALI SE NON PER ATTIVITÀ STRETTAMENTE LEGATE ALLO STUDIO

STILE DI VITA



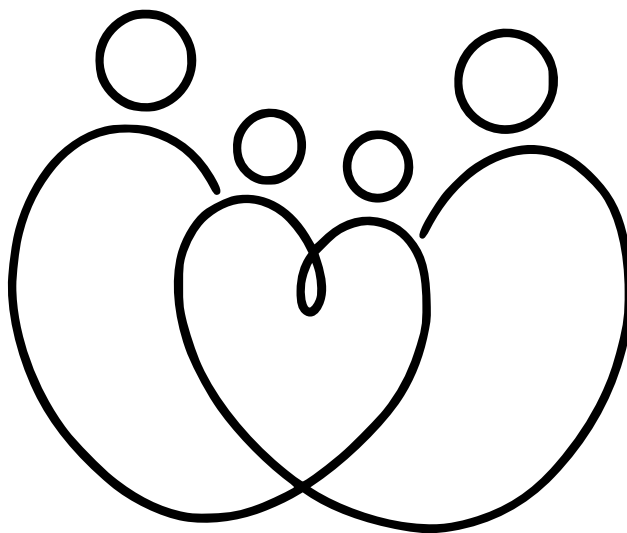
Dr MARCO
MEZZALANA
Biologo Nutrizionista e Chinesiologo

tel: +39 339 457 4154
web: www.marcomezzalana.com
mail: info@marcomezzalana.com



Ordine dei
Biologi della
Lombardia

Dott. Marco Mezzalana
N. Iscrizione AA_100313



"I bambini sono ciò che mangiano."

Michael Pollan

*Il seguente documento è stato redatto seguendo le linee crea a cura del comitato scientifico del CREA giugno 2019
E' proibita ogni riproduzione non autorizzata.*