

## **Come riempire di alimenti sani la “lunchbox” per i bambini sotto i cinque anni.**

### **How to pack a healthy lunchbox for children under five**

Molti bambini sotto i cinque anni consumano, ogni giorno, la maggior parte dei propri alimenti lontano da casa. Forse frequentano una scuola infantile, un centro di custodia per tutta la durata del giorno, oppure sono in custodia presso una famiglia - il che vuol dire che vengono assistiti da persone qualificate ed autorizzate in seno ad una famiglia. Sebbene alcuni servizi comprendano anche i cibi, i genitori devono spesso fare in modo che i bambini portino con sé gli alimenti di cui faranno uso durante l'intera giornata. Per questo motivo ti offriamo alcuni suggerimenti sulla preparazione di colazione (lunch) e merenda (snack).

### **Includere alimenti nutritivi e che i bambini mangiano senza alcuna difficoltà e con piacere.**

I ragazzi hanno bisogno di una varietà di cibi sani che forniscano loro tutti le differenti proprietà nutritive di cui ha bisogno il loro corpo in fase di sviluppo. Questi cibi possono essere scelti fra gli alimenti tradizionali del paese di origine oppure fra gli alimenti tipici australiani. Eventuali avanzi della cena vanno benissimo, purchè, ovviamente, siano di gradimento dei bambini. I piccoli che sono affidati alla custodia di qualcuno per sei ore al giorno hanno bisogno del cibo necessario per la colazione del mattino (morning tea) e la colazione di mezzogiorno (lunch), mentre i bambini che sono in custodia di qualcuno per otto ore, oppure di più, hanno logicamente bisogno di altro cibo. Gli alimenti si conservano meglio e saranno più freschi se avvolti separatamente nell'apposita carta incerata che a differenza della carta plasticata renderà più facile per i bambini il compito di liberare il cibo dalla carta che lo avvolge. Cerca di seguire questi suggerimenti e di dare al bambino:

\* Da due a tre porzioni di cibi ricchi di calcio, come ad esempio latte, formaggio, yoghurt, “lebneh”, “tofu”, latte di soia arricchito con calcio oppure “custard”.

\* Una buona porzione di cibi ricchi di ferro, come ad esempio manzo, agnello o vitello, oppure due porzioni di cibi con contenuto moderato di ferro, come ad esempio pesce, maiale, prosciutto, pollo, uova, “peanut butter”, “tofu”, “hummous”, fagiolini, lenticchie o piselli, fagioli in scatola, pane integrale oppure “tabbouleh”.

\* Due porzioni di cereali - pane, “raisin bread”, panini, “lavash” oppure “pitta bread”, riso, “noodles”, pasta oppure cereali per breakfast (date la preferenza ai prodotti ricchi di fibre).

\* Una porzione di frutta fresca oppure di frutta cotta, oppure uno “snack pack” di frutta (questo prodotto lo troverete nella sezione frutta in scatola dei supermercati), oppure macedonia di frutta.

\* Una porzione di vegetali come ad esempio pomodori piccoli (“cherry tomatoes”), vegetali avanzati la sera precedente oppure salsa a base di vegetali, insalata, avocado, cetrioli, carote grattugiata, olive senza nocciolo, “tabbouleh”, sedano, peperoni, patate fredde oppure insalata di patate.

### **Quali sono i cibi da evitare?**

\* Tutto ciò che inzuppa i sandwiches ed i panini e li rende molli.

\* I cibi che si attaccano ai denti dei bambini e quindi facilitano la formazione della carie come ad esempio miele, marmellata, pasta (“spread”) di cioccolato, “health food bars”, caramelle e “fruit straps” e latte condensato e zuccherato.

\* Patatine ed altri alimenti salati o grassi, biscotti dolci, cioccolato e bibite zuccherate. Molti bambini vanno matti per questi alimenti, ma è consigliabile farne

uso soltanto in occasioni speciali piuttosto che ogni giorno. In effetti questi alimenti hanno un valore nutritivo piuttosto basso e se i bambini si abituano a farne uso costante quasi certamente rifiuteranno gli alimenti sani.

\* Cibi che possono causare soffocamento come ad esempio noci intere, "popcorn", pezzi piuttosto duri di frutta o vegetali (grattugiati oppure tagliati a pezzettini), caramelle dure, "corn chips", salsicce con la pelle oppure tipo "frankfurter".

**Fai in modo che il cibo si conservi fresco e possa quindi essere consumato con sicurezza.**

Alimenti come carne, pesce, pollo, uova, "noodles", riso, pasta, "custard", yoghurt formaggio e latte devono essere conservati in ambienti freddi per evitare l'avvelenamento da cibo avariato in seguito alla formazione di batteri. Quando viaggi conserva il cibo in appositi recipienti, in un "freezer pack" oppure in un contenitore per colazione ad isolamento termico. I recipienti con la colazione del bambino, il cui nome dovrà essere scritto ben in mostra sul recipiente stesso, dovranno essere sistemati dentro il frigorifero, appena il piccolo arriva al centro di custodia.

**Accertati che il tuo bambino abbia molto da bere.**

I bambini hanno bisogno di molti fluidi durante il giorno. Accertati che il centro sia ben fornito di acqua potabile. Altri fluidi consigliabili sono il latte non scremato oppure il latte di soia arricchito con calcio. I succhi di frutta vanno benissimo - ma i bambini hanno bisogno di ben poco (circa 250mls al giorno diluiti con acqua). Incoraggia i bambini a mangiare la frutta, anzichè berne il succo, e di bere acqua oppure latte.

**E se non c'è tempo per il breakfast?**

Se non c'è tempo per fare la prima colazione ("breakfast") a casa dai al bambino qualcosa da mangiare mentre lo accompagni al centro - un "sandwich" oppure un po' di latte - oppure dagli qualcosa extra con cui fare colazione al centro. Puoi eventualmente dare ogni settimana al centro, oppure alla persona che ha in custodia il bambino, latte e cereali per la prima colazione.

Se hai bisogno di assistenza per telefonare in inglese chiama il TIS (Servizio Traduttori ed Interpreti) al numero 131 450

Altri dettagli ed informazioni nella tua lingua potrai trovarli su Internet (Multicultural Communication) digitando: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.