

SOLO L'UN PER CENTO DEI BAMBINI MANGIA CORRETTAMENTE

10 Ottobre 2011

ROMA - È allarme obesità infantile nei Paesi sviluppati: solo l'un per cento dei bambini mangia correttamente.

Lo sottolinea il Barilla Center for Food & nutrition (Bcfn), nel ricordare che la dieta ottimale di un bambino dovrebbe prevedere un consumo di quotidiano di cereali, frutta e verdura, latte e latticini; carne 2-3 volte alla settimana; pesce almeno 3 volte, legumi almeno 2 volte, formaggi 2 volte e uova 1-2 volte a settimana.

Inoltre, l'apporto calorico quotidiano dovrebbe essere suddiviso su 5 pasti.