

Nutrizione Sana

DIETA SETTIMANALE PER BAMBINI IN SOVRAPPESO



ATTENZIONE




RIVOLGITI SEMPRE AD UN NUTRIZIONISTA QUALIFICATO!

Quando si decide di intervenire sull'alimentazione di un bambino in sovrappeso, è fondamentale adottare un approccio equilibrato e sicuro. Ogni bambino ha esigenze nutrizionali specifiche legate alla sua crescita, al suo stato di salute e al suo stile di vita. Per questo motivo, è sempre consigliabile rivolgersi a un nutrizionista o a un pediatra prima di modificare il regime alimentare.

Un'alimentazione non bilanciata o intrapresa senza il supporto di un professionista può comportare rischi per la salute, tra cui:

- **Squilibri nutrizionali:** Un'assunzione eccessiva o insufficiente di determinati nutrienti può compromettere la crescita del bambino. Ad esempio, una riduzione drastica dei carboidrati può influire negativamente sull'energia e sulla concentrazione.
- **Problemi digestivi:** Un cambiamento improvviso nella dieta senza adeguata supervisione può causare disturbi digestivi come gonfiore, nausea, diarrea o costipazione.
- **Rischi per la salute metabolica:** Un'alimentazione non equilibrata potrebbe influenzare negativamente il metabolismo, aumentando il rischio di insulino-resistenza e problemi metabolici nel lungo periodo.
- **Impatto sul benessere psicologico:** Un regime alimentare troppo restrittivo o poco equilibrato potrebbe generare ansia e stress nei bambini, influenzando negativamente il loro rapporto con il cibo.

 Questo piano settimanale è solo un esempio indicativo e non sostituisce il parere di un professionista. Per un approccio nutrizionale personalizzato e adatto alle esigenze del tuo bambino, è fondamentale consultare un nutrizionista o un pediatra.



Padova

Voltabarozzo - Via Piovese 236
Stanga - Via G. Savelli 120
Z. Ind. - Viale della Regione Veneto 20



Albignasego

Via Piemonte 1B



Vigonza

Via Noalese Sud 14



Abano Terme

Piazza del Sole e della Pace 9



Monselice

Piazza Mazzini - Galleria Einaudi 18



Castelfranco Veneto

Piazza Europa Unità 70

Richiedi appuntamento



Chiama ora

392 11 00 950

Non riesci a chiamare?



Messaggia ora

WhatsApp

RIVOLGITI A NOI

DA OGGI ANCHE ON-LINE!

www.nutrizionezana.it/nutrizionista-online/

Esempio di Dieta Settimanale per Bambini in Sovrappeso

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Colazione	Latte ps con cereali da colazione e frutta fresca	Pancake con scioppo diacero e gocce di cioccolato	Fette biscottate con marmellata e ricotta	Yogurt con cereali e miele	Pane e ricotta + spremuta d'arancia	Pane crema di mandorle e banana a rotelle come guarnizione	Una fetta di torta fatta in casa (es: banana bread o torta di mele)
Spuntino Meta Mattina	Crackers con semi di zucca e di girasole	Panino con paté di olive	Frutta fresca con granella di frutta secca	Panino con ricotta	Pane con hummus di ceci	Yogurt da bere + frutta fresca	Frullato di frutta fresca
Pranzo	Pasta al ragu con contorno di verdure	Risotto con piselli e verdure	Orzotto con zucca e formaggio spalmabile	Pasta con dadini di pesce spada + verdure (es: insalata di finocchi e arance)	Risotto di verdure + uova all'occhio con contorno di verdure (es: spinaci)	Carne bianca o rossa + pane con contorno di verdure	Gnocchi al pomodoro + caprese con mozzarella e pomodoro
Spuntino Meta Pomeriggio	Frutta fresca + crema di frutta secca	Yogurt con frutta fresca	Pane con hummus di ceci	Frutta fresca in pezzi con gocce di cioccolato fondente	Yogurt con frutta fresca	Crackers e olive verdi	Lupini e gallette di mais
Cena	Pasta e fagioli con spolverata di parmigiano con contorno di verdure	Frittata con verdure e pane	Carne bianca (es: bocconcini di pollo al limone) con pane e contorno di verdure	Tortino di polenta e lenticchie con contorno di verdure	Merluzzo gratinato al forno con patate e verdure	Pizza o piadina o pasto libero	Salmone fresco con pane e contorno di verdure