



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**