

7 alimenti per 6 colori: ecco la formula magica per ritrovare l'appetito dei nostri figli

Data: 1 novembre 2012 | Autore: Davide Scaglione



FIRENZE, 11 GENNAIO 2012- Secondo un recente studio condotto da quattro ricercatori della Cornell University e appena pubblicato da Acta Paediatrica, per stimolare l'appetito dei nostri figli e variare la loro dieta, basta comporre un piatto in cui 7 alimenti si combinano a 6 colori. [MORE]

Una scoperta a cui sono giunti dopo aver sottoposto ad un campione di 23 preadolescenti e 46 adulti le foto di 48 diverse combinazioni di cibo, diverse per numero di alimenti, disposizione e combinazione.

La conclusione è stata che i bambini, a differenza degli adulti, sono maggiormente attratti da forme, dimensioni e impatto visivo degli alimenti. Insomma un piatto abbondante di spaghetti al pomodoro o una montagna di polpette ben condite a quanto pare avrebbero meno successo di una composizione di sette alimenti diversi, tutti presenti in piccole porzioni e assemblati con gusto e fantasia. Quindi, mamme osiamo con i colori e le composizioni degli alimenti per i nostri piccoli e, come ricorda il sito Mellarossa.it educhiamoli anche a mangiare sano attraverso poche e semplici regole di buona condotta a tavola!

Allora cosa aspettiamo? Scardiniamo le nostre convinzioni sul cibo, rassegniamoci all'evidenza che lo stomaco di un bambino non può ingerire le stesse quantità di un adulto e diamo libero sfogo alla

nostra creatività.

Melarossa.it il sito, completamente gratuito, è in grado di elaborare diete con un data base di 435 diverse diete settimanali, per un totale di 3045 menù giornalieri, sulla base delle indicazioni fornite dai LARN (Livelli di assunzione Raccomandata di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana, prodotto dall'Istituto Nazionale di Ricerca su Alimenti e Nutrizione, in collaborazione con la Società di Nutrizione Umana).

Valeria Pomponi- Ufficio stampa Melarossa

Foto tratta da Amando.it

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/7-alimenti-per-6-colori-ecco-la-formula-magica-per-ritrovare-l-appetito-dei-nostri-figli/23135>

