

# Indice

<i>Prefazione</i> <b>Se il bambino mangia troppo</b>	V
<b>Introduzione</b>	VII
Non rimandate, cominciate da oggi	VII
Diete no, mangiare giusto sì	VIII
Un po' di teoria e molta pratica	VIII
<i>Capitolo 1</i> <b>Che cos'è l'obesità</b>	1
La situazione nel mondo: qualche dato	1
Questione di soldi? Anche	2
Restringiamo il campo: la situazione italiana	2
Cifre da non sottovalutare	3
Con l'età lo stile di vita non migliora...	5
Definizione di sovrappeso e obesità	6
Come valutare il peso, nostro e dei nostri ragazzi	7
Crescita e grasso corporeo: un rapporto da conoscere	11
Prime indicazioni	12
<i>Capitolo 2</i> <b>Peso e...</b>	15
Le cause dell'obesità: genetiche e ambientali	15
Lo svezzamento	17
L'influenza familiare	17
L'ambiente fa ingrassare	17
La salute e il peso	18
<i>Capitolo 3</i> <b>Diamoci una mossa: l'importanza dell'attività fisica</b>	23
Come spendiamo l'energia	23
Più entrate che uscite	24
Più attivi tutti i giorni	25
Le attività organizzate	27
Dopo l'allenamento, occhio alle calorie	28
Che sport scegliere?	29
Una piramide che ti fa muovere	29

## Bambini in sovrappeso

<b>Capitolo 4 Di cosa sono fatti gli alimenti?</b>	31
Siamo quello che mangiamo	31
Energia pulita dai carboidrati	32
Proteine per costruire	34
I grassi: buoni e cattivi	36
Vitamine: zero calorie, tanta salute	37
Minerali: sali indispensabili	38
Le fibre: non trascuriamole	40
<b>Capitolo 5 Nuove abitudini a tavola</b>	43
Il mattino ha l'oro in bocca	44
Gli spuntini non sono pasti	48
Pranzi e cene: pasti completi	51
L'importanza delle porzioni corrette	53
Un menu tipo	55
I consigli made in USA	56
Un diario può servire	58
Non facciamoli sentire diversi	58
<b>Capitolo 6 E ora in cucina!</b>	59
La buona Italia: l'importanza delle radici	59
Le cotture consigliate	60
Tra i fornelli: consigli per alleggerire le ricette	60
Il decalogo del buon mangiare	61
<b>Capitolo 7 Le ricette</b>	63
Indicazioni per le ricette	63
Spuntini salati o piccoli primi	64
Spuntini dolci per merende, colazioni o dessert	70
Primi piatti e piatti unici	78
Secondi piatti	89
Contorni	100
Salse e preparazioni base	108
<b>Appendice</b>	111
Diario alimentare	111
Piramide dell'attività fisica	115
<b>Indice delle ricette</b>	116