

BUON APPETITO

Notizie, suggerimenti e consigli per la salute e il benessere a tavola di tutta la famiglia



zuppa fresca toscana

È un'edizione limitata al periodo natalizio questa Zuppa Toscana di Dimmidisi. Oltre ai pupazzetti stampati sulla confezione, contiene all'interno delle sorprese per bambini: disegni da colorare, labirinti da risolvere e sagome da ritagliare per l'albero di Natale.

confezione regalo

Per gli amanti della buona e sana cucina c'è il confanetto **Raineri Bio Nature** con una lattina di olio extravergine di oliva da agricoltura biologica e due pacchetti di pasta biologica alla curcuma e alla seugle.



meno bibite zuccherate per salvare i denti

Le carie dentali interessano più di un adulto su tre al mondo (34,1%). Uno studio australiano del Menzies Health Institute di Brisbane mette sotto accusa il consumo eccessivo di zucchero, causa principale all'origine del problema, e in particolare di bibite zuccherate "che sono la maggior fonte di zucchero nella dieta a livello globale". Il consiglio è quello di limitare il più possibile queste bibite zuccherate. I ricercatori spiegano che gli adolescenti australiani consumano tre volte di più della quantità massima di zucchero raccomandata, e che i tassi di carie in Australia – che riflettono le statistiche globali – vedono un bambino su tre avere questo problema già nei denti da latte e in quelli permanenti intorno ai 13-14 anni.



cucinare insieme ai bambini? Sì, anche se sbagliano

I vantaggi del cucinare insieme ai grandi per i bambini sono tantissimi: dall'aumento della fiducia in se stessi, perché creare qualcosa dalla materia grezza è molto gratificante, allo stimolo della creatività, in quanto ognuno può portare qualcosa di personale nella ricetta. Un consiglio importantissimo, però, è quello di accogliere gli inevitabili errori come un'occasione di crescita, senza perdere la pazienza. Gli "incidenti di percorso" aiutano i bambini a trovare una soluzione, stimolando la ricerca di strade alternative e la capacità di affrontare e superare la paura che gli sbagli generano.

dolci sorprese

In una confezione già pronta da regalare 4 biscotti confezionati singolarmente e una scatola che contiene uno dei Mini amici in ceramica di Thun.

