

Oggi fai una gita in campagna con i tuoi bambini



Approfitta del tempo libero e della bella stagione per portare i tuoi [bambini](#) in campagna. In questo modo prenderai due piccioni con una fava: sarà un'occasione per [muoverti](#) e fare una bella [camminata](#), oltre che un momento di divertimento ed educazione alimentare per i tuoi piccoli. Fai vedere loro la buona frutta e verdura dell'orto, spiega perché è importante mangiare prodotti di [stagione](#) e raccogliete qualche [pomodoro](#) per preparare un delizioso [sughetto](#) al vostro rientro a casa.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.