

ALIMENTAZIONE

IL TUO BAMBINO MANGIA TROPPO? ECCO COSA FARE



I bambini sono lo specchio dei genitori

Educare i bambini ad una corretta ed **equilibrata alimentazione** è compito del pediatra al quale, però, occorre la collaborazione quotidiana dei genitori. Questo perché, dalla nascita al completo sviluppo, l'alimentazione e lo stile di vita costituiscono una parte essenziale della crescita dei bambini poiché ne influenzano sia la struttura fisica, sia le abitudini alimentari che si porteranno dietro per tutta la vita.

Spesso capita che anche i genitori più rigidi ed esigenti non ritengono l'alimentazione come parte integrante di una buona educazione: ricordate che i bambini imparano dai genitori, se essi per primi non conoscono i principi base di una corretta alimentazione, mangiano troppo e male, i figli, imitandoli, riterranno normale quel modo di mangiare e commetteranno gli stessi errori.

Quando il tuo bambino mangia troppo

Come fare a capire se il vostro bimbo mangia più di quanto dovrebbe? La diagnosi può essere eseguita osservando i percentili di crescita: se il peso del vostro bambino è superiore rispetto a quello previsto per la sua età, significa che non sta rispettando il suo **bilancio energetico** e quindi sta introducendo molte più **calorie** di quelle che effettivamente utilizza. Il peso, infatti, altro non è che il risultato di un equilibrio tra "entrate" ed "uscite" in termini di energia: se quella introdotta è superiore a quella consumata, l'organismo trasforma l'energia superflua in grasso di deposito e il bambino, inevitabilmente, ingrasserà. Ricordiamo che il sovrappeso e l'obesità rappresentano un problema crescente nella società moderna, basti pensare che l'**obesità infantile** si è triplicata nel corso degli ultimi 30 anni e interessa bambini sempre più piccoli. Secondo l'indagine condotta dal Ministero della Salute "*Okkio alla Salute 2016*" i bambini con problemi di peso sono il 30,6% della popolazione italiana, di cui 9,3% obesi e 21,3% sovrappeso.

Tuttavia, mangiare è un comportamento che diventa ben presto automatico, il bambino impara e si abitua a sapori e quantità, un automatismo che è minimamente influenzato da fattori genetici, biologici (meccanismi di fame e sazietà), ma soprattutto da situazioni sociali e problemi psicologici. Questo significa che se vogliamo che i bambini imparino a conoscere quali sono gli elementi che condizionano il loro rapporto con il cibo, i genitori per primi, cioè coloro che fanno la spesa e mettono in tavola il cibo, devono conoscere gli elementi fondamentali della nutrizione. Le giornate dei bambini sono piene di attività di ogni tipo: la scuola, lo sport, corsi di lingua, di canto, di musica ecc. Tuttavia possono capitare anche momenti di noia, di solitudine, di disagio dove il cibo può inserirsi per andare a mettere una toppa su quella noia, su quella mancanza o su quel problema che talvolta risultano difficili da gestire e da tollerare, compresa la mancanza d'attenzione nella primissima infanzia. Questa mancanza d'attenzione, di riconoscimento, può portare il bambino a chiedere al genitore solo il cibo che gli piace, per esempio quello dal sapore dolce. In questi casi, il cibo viene utilizzato come uno **strumento di "ricatto" quotidiano** al quale i genitori spesso non sanno sottrarsi. Si comprende facilmente, allora, quanto sia importante riconoscere queste situazioni e soprattutto il supporto e l'esempio offerti dalla famiglia.

Cosa fare se il tuo bambino mangia troppo

Evitate di focalizzare troppo l'attenzione sul peso e sulla dieta del vostro bambino, in particolare dai 3-4 anni in poi, è inutile dire parole del tipo: "mangia meno perché mi diventi grasso" o "sei già troppo grasso", non fatelo sentire diverso dagli altri bambini, incoraggiatelo anzi a condurre uno stile di vita bilanciato e salutare come una cosa naturale e divertente. Non chiamatelo "grande mangiatore" e non utilizzate appellativi come "mangione" o simili perché, così facendo, il bambino non avrà altro modo per definirsi e farà ciò che crede di dover fare: mangiare tanto secondo quel meccanismo psicologico conosciuto come **"profezia che si auto-avvera"**, che porta le persone (bambini, adolescenti e adulti) a comportarsi nel modo in cui vengono descritti dagli altri o nel modo in cui gli altri si aspettano. Cercate di imparare a capire che cosa il bambino nasconde dietro alla sua richiesta eccessiva di cibo, magari il cibo può essere sostituito da **un abbraccio caldo e rassicurante, da qualche attenzione particolare** da parte dei genitori. Infatti, spesso queste piccole cose sono quelle che più di tutte possono "saziare" quella fame tanto temuta. Con le giuste accortezze il bambino imparerà ad acquisire maggiore sicurezza in se stesso senza ricorrere alla ricerca di conferme esterne e di appagamento nel cibo, ma piuttosto in una maggiore consapevolezza delle proprie capacità. Ricordiamo anche che il bambino ha bisogno di un genitore e di una guida che faccia delle scelte per lui, non di un amico che condivide ogni suo desiderio.

Il più grande progetto per contrastare il sovrappeso nei bambini, quello più ampio realizzato fino ad oggi sul pianeta e che ha coinvolto tutte le strutture (scuola, centri sportivi, enti, associazioni, ecc.) della città di Cambridge Massachusetts USA, sede di alcune università più famose al mondo, è stato chiamato **"5 - 2 - 1"**. **5** significa cinque porzioni di frutta e verdura ogni giorno, **2** massimo due ore di TV o videogiochi al giorno e **1** l'ora di attività fisica da fare per ogni giornata. Ecco alcune tattiche per cercare di raggiungere quest'obiettivo:

- La sedentarietà è una delle principali cause del sovrappeso infantile che bisognerebbe assolutamente eliminare. Ricordando che se un genitore sta davanti alla TV per ore e ore, ovviamente questo atteggiamento diventerà la norma anche per i bambini. Per limitare il tempo che il bambino trascorre davanti alla **televisione**, al computer, ai videogiochi ecc., sono poco efficaci ordini e proibizioni, occorre piuttosto essere risoluti ma anche proporre alternative allettanti: se siete in casa, al posto della TV o videogioco, proponete un gioco da tavola, fare un disegno, preparare il cibo insieme o farsi aiutare nelle piccole faccende di casa, ai bambini piace essere coinvolti nelle cose dei grandi.
- **Cibo migliore.** Anche se passano poco tempo davanti alla TV, spesso i bambini accompagnano l'attività di guardare un film o i cartoni animati mangiando **"junk food"** (cibi spazzatura), cibi carichi di grassi e sale come i popcorn, **patatine fritte** o **dolciumi**, alimenti che se consumati spesso possono compromettere la corretta alimentazione della loro giornata. Per arginare il fenomeno basta non comprarli, non averli in casa o comprarne quantità esigue da consumare solo raramente e tenute lontane dalla portata dei bambini. Mettete invece in evidenza al centro della tavola un vassoio di frutta fresca, in modo che per il bambino sia più facile scegliere uno snack salutare.
- **Muoversi di più.** Incoraggiate il vostro bambino a fare **attività fisica** regolare poiché un allenamento costante garantisce il mantenimento di un peso corporeo adeguato, il corretto sviluppo di organi e apparati, promuove una crescita armonica del corpo, previene importanti patologie come il sovrappeso e l'obesità, sviluppa forza, agilità e aumenta il senso di sazietà. Potete iniziare mettendo in atto qualche piccolo **"trucchetto"** durante la vita di tutti i giorni: utilizzate le scale invece di prendere l'ascensore e proponete il gioco di chi arriva prima, non usate la macchina se non strettamente necessario, durante i

fine settimana o nei periodi di vacanza organizzate delle gite all'aperto, da fare sia a piedi che in bicicletta, favorite giochi all'aperto dove il bambino può correre, saltare, fare giochi di squadra e di movimento in compagnia di amici per favorire la socialità. Dai 6 anni in poi potete anche proporre uno sport, se il bambino rifiuta la proposta provatene tanti fino a che non troverete quello che gli piace e lo diverte.

- **Mangiare bene.** Se desiderate modificare l'atteggiamento del bambino nei confronti del cibo, l'esempio offerto dai genitori è di fondamentale importanza, così come quello di tutta la famiglia, infatti, se un fratello o sorella maggiore ha abitudini sbagliate, il più piccolo tenderà ad imitarle e il lavoro dei genitori diventerà ancora più difficile. Ci sono anche le influenze esterne. Innanzitutto il cattivo esempio degli amici, come quantità e qualità di alimenti, un amico considerato autorevole può trasmettere comportamenti sbagliati appresi come giusti, o "fichi": in questi casi occorre proporre qualcosa di "fico" ma anche corretto. Se tutti i membri della famiglia ridurranno le **porzioni**, in poco tempo lo farà anche il bimbo; se tutti consumeranno alimenti salutari e genuini, il bambino non avrà più la possibilità di consumare cibi ipercalorici poiché non saranno più reperibili in casa. Il buon esempio riguarda tutta la famiglia, perciò è importante anche coinvolgere gli zii o i nonni se il bambino trascorre molto tempo con loro, cercando anche di controbattere concetti espressi e frutto di convinzioni sbagliate.
- **Cibo di scambio.** Evitate di utilizzare il cibo come merce di scambio, per esempio "se fai questo, ti compro le caramelle (o cioccolatini, o patatine fritte ecc.)". L'associazione del cibo a un premio significa sottolineare con forza che gli alimenti poco salubri che il bambino desidera sono alimenti "buoni", preferibili e più desiderabili, mentre tutti gli altri, più genuini e salutari, lo sono meno.
- **A scuola.** Un ultimo consiglio riguarda l'ambiente scolastico, che spesso offre servizi di distribuzione automatica con alimenti poco sani, ricchi di grassi, **sale** e **zuccheri aggiunti**. Mettete nello zainetto del vostro bambino un contenitore con della frutta, se lo desidera anche lavata e tagliata a pezzettini: in questo modo avrà un'alternativa salutare ai cibi spazzatura proposti dalle macchinette automatiche. Ricordiamo anche che i genitori hanno il diritto che la scuola gestisca il cibo offerto dalle macchinette affinché siano eliminate bevande con aggiunta di zuccheri e snack altamente calorici. Per i bambini che mangiano a scuola è importante che il genitore consulti il menu e s'informi su cosa e quanto ha mangiato il bambino in modo da potersi regolare per la cena.

6 consigli per la corretta alimentazione del tuo bambino

1. Comprate e portate in tavola solo quello che voi e i vostri bambini dovrete mangiare. Il momento a tavola non deve prevedere altre distrazioni, spegnete radio, TV e lasciate da un'altra parte i telefonini. I genitori non devono leggere il giornale, i bambini alzarsi in continuazione e giocare durante l'ora del pranzo o della cena. I genitori devono creare un'atmosfera conviviale, serena che però sia l'occasione in cui si mangia e si apprezza il cibo, non altro.
2. In tavola ci deve essere sempre l'acqua, se i genitori bevono vino dovrebbero tenere in tavola solo il bicchiere che berranno, non la bottiglia. Al bambino va spiegato il contenuto alcolico del vino e che lui non ha ancora gli enzimi per digerire l'etanolo. Non dovrete tenere in casa bibite zuccherate, ma se ci sono utilizzatele solo in occasioni particolari: una delle cause maggiori di obesità infantile è il consumo di bevande zuccherate durante i pasti principali.
3. Suddividete l'apporto calorico giornaliero del vostro piccolo in non più di 5 pasti quotidiani (colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda del pomeriggio e cena), assicurandovi che non spilucchi altri alimenti al di fuori di quelli offerti in questi pasti della giornata. Proponete **spuntini** sani e genuini, anche salati, come qualche scaglia di Grana Padano DOP, una fetta di pane tostato preferibilmente **integrale** e un frutto, oppure una spremuta o **frullato di frutta**. Il Grana Padano DOP è un concentrato di latte, ma con meno grassi di quello intero con cui è fatto perché parzialmente decremato durante la lavorazione. Questo **formaggio**, inoltre, apporta molti importanti nutrienti per favorire la corretta crescita, tra cui sali minerali, in particolare calcio, e vitamine essenziali come la A e la B12.
4. Si consiglia l'assunzione di almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e **verdura** di stagione, preferibilmente non cotte o centrifugate per evitare il **deperimento** delle di cui questi alimenti, insieme ai sali minerali, antiossidanti e fibre, sono molto ricchi. Si raccomanda anche una buona **frequenza** di legumi.
5. Preferite alimenti a elevato contenuto in **fibre** e basso tenore in zuccheri semplici, così come cibo con maggior tenore in **grassi** monoinsaturi e polinsaturi. I cibi ipercalorici come torte farcite con creme, merendine, cioccolate, patatine fritte ecc., non devono essere totalmente proibite, la proibizione fa percepire questi alimenti come ancora più desiderabili, ma devono essere proposti al bambino per

occasioni speciali o sociali come i pasti consumati fuori casa, feste di compleanno o altre particolari ricorrenze, in questo modo questi cibi verranno percepiti come da consumare raramente.

6. Cucinate senza grassi aggiunti: prediligete metodi di cottura come quella al vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, piuttosto che frittura, cottura in padella. Variate gli alimenti da consumare durante la settimana, evitando il più possibile la monotonia alimentare e abituando il bambino a consumare e ad apprezzare ogni tipo di cibo.

Per ulteriori suggerimenti vi consigliamo di consultare il nostro [manuale](#) dedicato ai genitori per la corretta crescita di bambini dallo svezzamento all'adolescenza. Un buon aiuto per i genitori è il programma **“Calorie e menu”**. Il programma fornisce un'indicazione di quante calorie una persona (per es. mamma e papà) dovrebbe consumare durante la giornata e fornisce dei menu settimanali con ricette gustosissime nelle giuste quantità, programma che aiuta a non ingrassare e restare in salute. Se i genitori seguono il programma, adotteranno un'alimentazione equilibrata in macro e micronutrienti e non dovranno far altro che mettere in tavola gli stessi alimenti ma con proporzioni adatte all'età e alla reale necessità energetiche dei bambini.