

GENITORI

BAMBINI E JUNK FOOD



Cosa mangia quando è a casa?

L'inizio della scuola primaria comporta, per la maggior parte dei bambini, un **cambiamento importante** che riguarda anche le loro abitudini alimentari. I bambini non mangiano più solo a casa, ma anche a scuola e a casa dei nuovi amichetti. Per i genitori è quindi più difficile verificare cosa mangia il proprio figlio e se consuma più cibo del dovuto, in particolare **cibo cosiddetto "spazzatura"**. Questo articolo può aiutarti a organizzare **una dieta equilibrata e salutare per i tuoi figli**. **In questi casi, per cercare di far mangiare ai bambini golosi quantità adeguate di cibo**, è importante non sgridarli o commentare negativamente il loro aspetto fisico: ascolta le loro esigenze e spiega perché dovrebbero seguire una dieta sana e ricca di buoni nutrienti.

A questa età, i bambini hanno molte occasioni per mangiare sia a casa, che a scuola o a casa degli amici. In casa sono anche in grado **di prendere da soli del cibo** facile da mangiare o già pronto in frigorifero o in dispensa. L'**equilibrata alimentazione** non è difficile da seguire, occorre però conoscerne le basi: **qui trovi un manuale specifico** per l'età dei tuoi figli.

Segui queste **4 semplici regole**:

1. quando fai la spesa, acquista solo ciò che tutta la famiglia deve mangiare ed evita di comprare troppo spesso alimenti ricchi in grassi o molto zuccherati, dolcetti, succhi, bevande zuccherate (compresi i succhi di frutta o nettari). Evita anche le confezioni risparmio di certi cibi come le merendine e gli snack al cioccolato ma, se non puoi fare a meno di acquistarle, comprane solo 1-2 confezioni da tenere in dispensa, non comprarne un numero esagerato. Lo stesso dicasi per le confezioni maxi risparmio dei biscotti industriali.
2. Tieni il cibo che pensi che i tuoi figli debbano moderare fuori dalla loro portata: biscotti merendine industriali, snack al cioccolato, dolci della tradizione della tua terra e tutti gli alimenti che contengono troppe calorie. Se hai preparato una torta per un'occasione speciale, metti in risalto le caratteristiche dell'alimento e la necessità di mangiarne porzioni adeguate.
3. Tieni a portata di mano, ben disposto sul tavolo, un bel **cesto di frutta fresca**, in modo che i bambini possano vederla sempre e prenderla anche da soli. Quando la prepari, fallo insieme a loro ed elogia le caratteristiche nutritive della frutta, qui trovi dei **suggerimenti**.
4. Ricorda di non dare il cibo ai bambini **mentre guardano la TV**. Davanti a un cartone animato o uno spettacolo si mangia inconsapevolmente e sempre di più della reale fame che si ha.

Cosa mangia fuori casa?

I bambini che mangiano alla mensa scolastica solitamente sono seguiti bene, perché il menu che viene proposto è controllato da un Dietista Nutrizionista del servizio di ristorazione che si occupa di valutare la quantità e la qualità del cibo offerto.

- Per equilibrare i pasti della giornata con quelli scolastici (colazione e cena) devi **sapere cosa mangia a scuola**. Generalmente, il menu viene dato una settimana per l'altra ed è una buona abitudine che tu ti tenga informato/a.
- Più complicato è sapere cosa i tuoi figli mangiano a casa di amici e in occasione di feste o compleanni. In questo caso, potresti concordare il menu con gli altri genitori e suggerire qualcosa di salutare.

- Per la merenda, proponi al tuo bambino due o massimo tre alternative tra alimenti sani, in modo che accresca la sua autonomia decisionale ma sia indirizzato verso la corretta alimentazione. Se avete tempo preparatela insieme, ma se è un cibo confezionato spiegagli le caratteristiche nutrizionali e non focalizzarti sul personaggio dei cartoni animati che lo sponsorizza.

In ogni caso, è sempre bene dialogare con i propri bambini: chiedi loro cosa hanno mangiato a scuola, se in quel momento hanno fame, se hanno gradito ciò che hanno mangiato, cosa hanno consumato gli amici, etc. In sostanza, devi imparare a distinguere le reali necessità dalla golosità o ingordigia e capire quanta fame c'è al rientro a casa.

Il cibo spazzatura o junk food

La denominazione "cibi spazzatura" è stata adottata dai media da quando gli esperti di scienza dell'alimentazione hanno classificato un certo tipo di alimenti di scarso valore nutrizionale. Tra questi cibi, sono compresi quelli molto elaborati prodotti dall'industria alimentare, come quelli già pronti, anche di fattura artigianale, i cibi precotti e quelli per cui il consumo non richiede alcun tipo di preparazione.

- **Come mai i bambini sono attratti da questi cibi?** Perché, essendo concepiti per esaltarne la gradevolezza al gusto, sono buoni, sono molto comodi, pratici ed anche spesso molto pubblicizzati, fino a diventare delle mode.
- **Come mai i genitori si ritrovano spesso ad offrire junk food ai loro figli?** Spesso per questioni di tempo, i cibi spazzatura sono più veloci da consumare o, in alcuni casi, perché sono più economici, ma bisogna capire il motivo: contengono saccarosio, grassi trans, tanto sale, carne macinata mista e grassa (spesso di origine non italiana), etc., cioè ingredienti che costano pochissimo.

Hai paura che tuo figlio mangi troppo?

Spesso è il cibo spazzatura che fa ingrassare i bambini, ma anche se il cibo che mangiano è sano e le calorie ingerite **sono più di quelle consumate** possono aumentare di peso. Se ritieni che il tuo bambino mangi troppo, verifica se sta effettivamente mangiando molto o se sono le tue aspettative essere poco realistiche per le sue necessità energetiche. **Ti sembra che abbia un peso ragionevole per la sua età?** Controlla il suo **BMI** (Indice di Massa Corporea) con **questo strumento gratuito** per conoscere il suo stato secondo gli indici dell'OMS. Il risultato che otterrai è una media che non può essere considerata una diagnosi precisa, ma è uno spunto di riflessione sull'andamento di crescita, da verificare in seguito con il pediatra. Se pensi che tuo figlio mangi troppo, può essere utile **stilare un diario alimentare**, ossia uno schema diviso per orari e tipologia di pasti ingeriti dal bambino, che può aiutare il pediatra e il nutrizionista a capire come intervenire.

Quali sono i cibi che devi moderare?

- I **succhi di frutta e nettari zuccherati**, poiché contengono molti più zuccheri rispetto alla frutta fresca, alle spremute e ai centrifugati;
- le **bibite gassate** (anche quelle a 0 calorie), poiché contengono zuccheri aggiunti o dolcificanti di sintesi, tanti conservanti e coloranti;
- gli **hamburger da fast-food**, poiché contengono più grassi e conservanti rispetto al macinato fresco;
- le **patatine fritte**, poiché vengono spesso fritte in oli di scarsa qualità (anche quelle in sacchetto), quelle da fast food vengono fritte nello stesso olio che è stato utilizzato per altre frittiture e quindi contengono tanti grassi saturi e **sale**;
- i **pop-corn** del cinema e del supermercato da fare in microonde (es. al burro, al caramello, etc.), poiché contengono molti grassi, sale e, le varianti dolci, anche molti zuccheri.
- le **caramelle**, poiché ricche di zuccheri e coloranti;
- i **cibi precotti e impanati**, poiché sono ricchi di grassi e conservanti;
- i **prodotti da forno industriali confezionati** (sia dolci che salati), in quanto contengono molti più zuccheri, grassi, conservanti e aromi artificiali rispetto agli equivalenti fatti in casa e spesso vengono utilizzate farine molto raffinate;
- i **formaggi fusi a fette**, poiché contengono molti più grassi, sale ed additivi rispetto agli altri formaggi. In questo caso, meglio preferire per la dieta del bambino **formaggi freschi** (stracchino, crescenza, mozzarella, etc.) oppure **stagionati** come **Grana Padano DOP**. Questo formaggio è **il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, minerale indispensabile per la crescita dei bambini, inoltre contiene buone proteine ad alto valore biologico (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine importanti** come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Grana Padano DOP viene parzialmente decremato durante la sua lavorazione e questo processo fa sì che **perda circa il 50% dei grassi** del latte intero con cui è fatto. Puoi utilizzare un cucchiaino di grattugiato per condire i primi piatti o i passati di verdure anche **al posto del sale**.

Sarebbe impossibile eliminare completamente questi cibi dall'alimentazione dei bambini. Il **consumo occasionale** di junk food non incide in modo irrecuperabile sulla loro salute, ma è importante come genitore insegnare ai tuoi figli a consumare regolarmente e ad apprezzare cibi freschi e salutari, cucinati in modo semplice (senza grassi aggiunti) e a preferirli ai cibi precotti, confezionati e lavorati industrialmente.

Le qualità nutrizionali del cibo spazzatura

Generalmente, i cibi spazzatura hanno:

- uno **scarso valore nutrizionale**
- **tante calorie (calorie vuote)**
- un **elevato apporto di zuccheri raffinati**
- un **elevato apporto di sodio**
- un **elevato apporto di colesterolo, grassi saturi e grassi trans**
- uno **scarso apporto di micronutrienti (vitamine e minerali), antiossidanti e fibre**
- **additivi e conservanti**

Perché i cibi spazzatura sono dannosi per la salute dei bambini?

Una dieta troppo ricca in grassi (soprattutto idrogenati o trans), zuccheri aggiunti e sale predispone a malattie importanti come

sovrappeso ed obesità. L'obesità, in particolare, se presente già **in età pediatrica**, è associata ad una più precoce insorgenza di patologie tipiche dell'età adulta:

- **colelitiasi**
- **complicanze ortopediche**
- **diabete di tipo II**
- **dislipidemia**
- **disturbi polmonari**
- **ipertensione arteriosa**
- **steatosi epatica o fegato grasso**
- **tumori del tratto gastrointestinale**

Inoltre, l'obesità influisce negativamente anche sulla **psiche** dei bambini (perdita di autostima, insicurezza, etc.)

Cosa devi fare come genitore

1. Educa tuo figlio a mangiare ad intervalli regolari, frazionando i pasti in 5 momenti della giornata: **colazione**, **spuntino**, **pranzo**, **merenda** e **cena**.
2. Offri al tuo bambino almeno **5 porzioni al giorno di frutta e verdura fresche**.
3. Varia il più possibile l'alimentazione di tuo figlio.
4. Limita il consumo di cibi ad elevato tenore in zuccheri semplici. **Vuoi sapere quanto zucchero mangia ogni giorno il tuo bambino e quanto invece dovrebbe mangiarne? Calcolalo velocemente e gratuitamente qui.**
5. Introduci più **legumi** e cereali soprattutto **integrali** nella dieta di tuo figlio.
6. Fai il modo che il bambino consumi almeno **2 porzioni al giorno di latte o yogurt**.
7. Limita le bevande zuccherate e prediligi l'**acqua**.
8. Incrementa il consumo di **pesce** (almeno 3 volte a settimana), soprattutto quello azzurro (sardine, acciughe o alici, sgombro, etc.)
9. Promuovi una regolare **attività fisica**.

Autori

Collaborazione scientifica:

Dr.ssa Micaela Gentilucci, Dietista Nutrizionista Pediatrica