

GENITORI

COME SI ABITUA IL BAMBINO A UNA DIETA VARIA ED EQUILIBRATA?



Se la famiglia segue un'alimentazione sana ed **equilibrata**, non c'è motivo di immaginare una distinzione tra "cibo per grandi" e "cibo per bambini". Le abitudini alimentari che tuo figlio sviluppa da bambino possono determinare le sue abitudini e scelte per il resto della vita. Per crescere forte e in salute ha bisogno di **decine di diversi nutrienti**, ma nessun cibo li contiene tutti: per questo è importante introdurre **un'ampia varietà di alimenti** nella dieta di ogni giorno. Come genitore è bene che tu conosca i **principi della corretta alimentazione** per aiutare il bambino ad avere una crescita armoniosa, **qui** puoi consultare e scaricare **gratuitamente** un manuale adatto per l'età di tuo figlio o tua figlia. Per verificare cosa e quanto mangia di ciò che tu prepari, abituati a stilare un **diario alimentare**, ossia uno schema diviso per orari e tipologia di pasti consumati ogni giorno dal bambino. Annota anche **l'orario dei pasti** e **il luogo** in cui vengono consumati gli alimenti, **l'atteggiamento del bambino** per poter analizzare cosa non è andato bene e migliorare. Continua a leggere per scoprire i risultati.

Principali errori nutrizionali

- **Saltare la prima colazione.**
- **Consumare un pranzo non completo di tutti i gruppi alimentari.**
- **Consumare merende abbondanti.**
- **Fare uno spuntino dopo cena**, compreso bere una tazza di latte.
- **Bere troppe bibite zuccherate e alimenti industriali confezionati spesso troppo ricchi in grassi trans e zuccheri aggiunti.** Vuoi sapere quanto zucchero mangia ogni giorno tuo figlio o tua figlia e quanto invece ne dovrebbe mangiare? Calcolalo **gratis qui** e scopri le sostituzioni alimentari senza, o con meno, zucchero.
- **Bere poca acqua.**

Principali errori comportamentali a tavola

- **Porre maggiore attenzione sulla quantità dell'alimento, anziché sulla sua qualità.**
- **Mangiare velocemente e a orari sempre diversi.**
- **"Ipnottizzare" il bambino davanti al cartone animato durante il pasto.**
- **Proporre sempre le stesse pietanze da mangiare.**
- **Usare il cibo come ricompensa o punizione.**

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 **fritture** 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**, poiché sono spesso ricchi di grassi e conservanti.
- I **prodotti da forno industriali confezionati** (sia dolci che salati), in quanto di solito contengono molti più zuccheri, grassi, conservanti, aromi artificiali e spesso vengono utilizzate anche farine molto raffinate rispetto agli equivalenti fatti in casa, in cui sei tu a scegliere gli ingredienti.
- I **formaggi fusi e a fette**, poiché contengono molti più grassi, sale ed additivi rispetto agli altri formaggi.

Sarebbe impossibile eliminare completamente alcuni di questi cibi dall'alimentazione dei più piccoli. Il **consumo occasionale di junk food** non incide in modo irreversibile 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. I formaggi sono importanti nella dieta dei bambini per il loro **apporto di calcio e proteine nobili**. Alterna buoni formaggi freschi (stracchino, crescenza, mozzarella, etc.) con quelli **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 quelle del gruppo **B**, **compresa la B12**, e **antiossidanti** come **vitamina A**, **zinc** 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**.

Cosa devi fare come genitore

1. Dai sempre il buon esempio

Per incoraggiare sane abitudini alimentari, assicurati di essere un buon esempio tuo figlio o tua figlia. Mangia regolarmente **legumi, frutta e verdura di stagione**. Tieni a mente che i bambini imparano per imitazione!

2. Fai in modo che il momento del pasto sia sereno

Evita discussioni e litigi durante il pasto, il bambino potrebbe associarlo a un **momento di tensione** con la mamma o il papà. Associare il cibo a un'emozione negativa, in questa fase di crescita, potrebbe creare le basi per lo sviluppo di un **rapporto disfunzionale con il cibo**. Ricorda che il momento del pasto è un'occasione di amore e di incontro da grandi e piccini, per questo è ancora più importante spegnere tv e cellulari e dedicarsi all'ascolto dei bambini.

3. Combatti la neofobia

Il **rifiuto verso i nuovi alimenti** è un meccanismo naturale, che si sviluppa nel momento in cui i bambini iniziano ad avere maggiore autonomia decisionale, intorno al secondo anno di vita. Nei primi anni del bambino è più evidente, poi, nella maggior parte dei casi, questi atteggiamenti si riducono con la crescita. Sii paziente e ricorda che per far apprezzare al bambino un nuovo alimento sono necessari **fino a 15 assaggi**.

4. Sii paziente

Non sempre tuo figlio o tua figlia mangerà secondo le tue aspettative, ma non allarmarti subito: le abitudini alimentari dei bambini piccoli possono cambiare da un giorno all'altro. Il tuo compito come educatore è proporre alimenti sani e gustosi con pazienza e tenacia, **sarà il tuo bambino o la tua bambina a scegliere quanto mangiare**.

5. Definisci regole semplici e chiare

Per favorire il normale ritmo di fame-sazietà è opportuno che i pasti siano consumati abitualmente **ad orari regolari**. La routine aiuta i bambini piccoli a sentirsi sicuri e protetti. **Stabilisci regole semplici e chiare a tavola e valide per tutta la famiglia**, questo educerà i bambini al rispetto delle regole e dei limiti (ad esempio: usare correttamente le posate, aspettare che tutti i commensali siano serviti prima di cominciare a mangiare, dividere equamente il cibo con il resto della famiglia, ecc).

6. Sii organizzata/o

Pianifica un **menù settimanale** con la famiglia e fai la lista della spesa, questo ti permetterà di impiegare meno tempo in cucina senza rinunciare a piatti sani e gustosi. Ricorda che la sana alimentazione fa bene a tutti, in famiglia cercate di seguire tutti (anche i nonni se mangiano con i bambini) la stessa direzione per aiutare i più piccoli ad orientarsi nella scelta dei cibi sani. Se avete difficoltà o non sapete da dove partire, **evitate il "fai da te" e rivolgetevi al pediatra** o intraprendete prima voi genitori un percorso di educazione alimentare (e non una **dieta rigida** solo prima dell'estate!!) per poter trasmettere a vostro figlio o vostra figlia i principi di uno stile di vita sano.

Autori

Collaborazione scientifica:

Dr.ssa Micaela Gentilucci, Dietista Nutrizionista Pediatrica