

# MANGIARE SANO SIN DA PICCOLI E' IL MIGLIOR INVESTIMENTO PER LA SALUTE

L'adozione di una **corretta alimentazione**, sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo, è ormai riconosciuta come uno tra gli interventi prioritari per la promozione della salute e la prevenzione delle malattie croniche come diabete, malattie cardiovascolari, obesità, osteoporosi, ecc., principale causa di mortalità nei paesi occidentali.

Non è immediato capire che per i nostri "piccoli" dobbiamo iniziare da subito a far prevenzione e occuparci della loro salute presente e futura scegliendo consapevolmente la loro alimentazione.

E' un lavoro difficile anche perché spesso i cibi sani e consigliabili sono quelli da loro meno graditi.

## Quali sono gli **errori** alimentari più comuni dei bambini secondo gli studi più recenti?

Innanzitutto mangiano più del necessario, assumono più calorie rispetto a quanto consumano anche a causa della sedentarietà; in particolare:

- Fanno spesso merende abbondanti
- Consumano quantità eccessive di merendine, snack e bibite zuccherate (bevande, succhi di frutta, the)
- Non sempre fanno una colazione adeguata
- Mangiano poca verdura e frutta
- Seguono un'alimentazione spesso monotona e con poca fibra

## Ecco alcune strategie per educare i bambini ad una corretta alimentazione:

- ✓ **iniziamo con l'esempio:** è necessario migliorare le abitudini alimentari di tutta la famiglia se non sono sane;
- ✓ **variemo le proposte di alimenti** in particolare dei vegetali sin dallo svezzamento, proponendo una verdura diversa ad ogni pasto;
- ✓ **facciamoli partecipare** alla preparazione dei piatti, ad esempio alla pulizia delle verdure (sbucciare i piselli, pelare le carote, ecc.);
- ✓ **cerchiamo dei compromessi** quando qualcosa non è loro gradita; abbiniamo, ad esempio, gli alimenti "critici" con quelli "che piacciono"; proponiamoli in modo diverso sperimentando preparazioni alternative, come tortini o polpette e ricordiamoci infine che i gusti dei bambini cambiano in continuazione;
- ✓ **serviamo porzioni piccole** eventualmente integrandole in un secondo momento: è buona abitudine finire ciò che si ha nel piatto;
- ✓ **organizziamo** la giornata in modo da riuscire a mangiare la sera e nei week-end **tutti insieme e gli stessi cibi**;
- ✓ cerchiamo, compatibilmente con i nostri impegni, di **mantenere regolari gli orari** dei pasti: è importante dare ritmo alla giornata alimentare e all'orologio interno che regola il senso della fame e della sazietà.
- ✓ **viviamo il pasto in famiglia** in maniera conviviale evitando la televisione, il cellulare o i giochi in tavola.



**ricordiamoci infine che le buone abitudini acquisite sin da piccoli sono il bagaglio che accompagnerà i nostri figli quando sceglieranno in autonomia.**

## COSA PORTARE IN TAVOLA PIU' SPESSO?

Basiamo la nostra alimentazione su cibi protettivi prevalentemente di origine vegetale:

- Pasta di grano duro e cereali integrali e alternativi
- Legumi
- Verdure di stagione
- Olio extravergine di oliva (EVO)
- Frutta
- Semi e frutta secca a guscio\*

*Poco sale, ma iodato*

Aggiungiamo anche alimenti di origine animale, da alternare nella settimana, dando la preferenza ai prodotti ittici, in particolare il pesce azzurro (alici, sgombri, sardine, ecc.).

✓ **Dieta mediterranea:**  
Una scelta sana per tutta la famiglia

Gli alimenti di cui si raccomanda un maggior consumo, poichè correlati a un miglior stato di salute, sono anche quelli a minor impatto ambientale.



Attività fisica regolare  
Riposo adeguato  
Convivialità

Prodotti tradizionali, locali e sostenibili

Iniziativa ispirata dall'originale di:  
**IFMeD** International Foundation of Mediterranean Diet  
A healthy and sustainable choice  
© 2013 International Foundation of Mediterranean Diet  
Autonomous Scientific Advisory Committee of IFMeD  
The use and promotion of this material is allowed without any restriction.

\* Nella fascia fino ai 5 anni di età, visto l'esposizione ad un maggior rischio di soffocamento da cibo valutare la modalità di somministrazione di alcuni alimenti. Per maggiori informazioni [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it) "linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo".

## LA COLAZIONE

La prima colazione è un momento molto importante della giornata alimentare: il nostro organismo, dopo il sonno notturno, come una macchina in riserva, ha bisogno di essere alimentato per "rendere" durante la giornata. Il mondo scientifico correla, in modo inversamente proporzionale, la frequenza di consumo della prima colazione con il peso corporeo. Saltare la prima colazione innesca un processo che porta a mangiare fuori pasto alimenti tipo snack, merendine, ecc. – cibi altamente raffinati e calorici – e, come conseguenza, a mangiare poco o addirittura niente ai pasti principali.



La colazione deve pertanto rappresentare un pasto a cui dedicare tempo ed attenzione ma, come evidenziato dagli studi più recenti, non viene ancora vissuta in tal modo da molti italiani, soprattutto adulti che dovrebbero essere un modello per i propri figli.

E' importante alzarsi qualche minuto prima per mettere in tavola cereali sotto forma di pane, fette biscottate, gallette, fiocchi di cereali, latte e yogurt bianchi, macedonia, spremute o centrifugati di frutta, frullati, frutta secca intera o come crema da spalmare sul pane.

*La parola d'ordine è variare sempre!*

Fate attenzione all'apporto di zuccheri aggiunti, abituando gradualmente il gusto dei vostri figli a sapori meno dolci.

## A CENA

E' importante **conoscere il menù della scuola** per variare le proposte alimentari della giornata, tenendo conto delle frequenze di consumo settimanali

### Cosa portare in tavola?

- ✓ Cereali preferibilmente integrali
- ✓ Verdure di stagione
- ✓ Legumi, pesce, carne (evitando le carni conservate quali affettati, insaccati, ecc.), uova, formaggi, secondo le frequenze settimanali
- ✓ Frutta fresca

✓ Il pasto serale può essere l'occasione per proporre piatti unici quali ad esempio pasta al ragù di pesce, riso e lenticchie, pasta integrale alla carbonara di verdure, risotto semintegrale peperoni e scamorza, riso saltato con verdure e pollo...

✓ Per gestire le richieste di cibo poco prima di cena da parte dei nostri figli utilizzare come rompi fame verdura cruda come bastoncini di carota o di peperone, pomodorini, finocchi a fettine, sedano...

**esempio di menù serale**

Insalatina  
Misto di riso Basmati e Venere  
Crocchette di ceci  
Pane integrale  
Frutta fresca

## come organizzare i pasti principali della settimana?

Alimenti	Frequenza settimanale
VERDURE E FRUTTA	Tutti i pasti
CEREALI	Tutti i pasti
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	Tutti i pasti
LEGUMI	3-4 volte a settimana
PESCE	3-4 volte a settimana
CARNE	3-4 volte a settimana (prevalentemente carne bianca)
UOVA	1-2 volte a settimana
FORMAGGI	2 volte a settimana

**E' importante educare i bambini a bere esclusivamente acqua ai pasti e durante l'arco della giornata:**

**RISPONDIAMO SEMPRE CON L'ACQUA AL LORO BISOGNO DI BERE.**

## IL PASTO IN MENSA

La mensa scolastica rappresenta un contesto in cui è possibile l'"accesso" ad una alimentazione sana e adeguata. I menù dovrebbero rispondere a requisiti di adeguatezza in termini di apporto di nutrienti nelle varie fasce di età e di promozione di alimenti protettivi per la salute quali cereali integrali, verdure, legumi, pesce, tenendo conto inoltre dell'appropriatezza dell'offerta e di una implementazione continua della qualità, anche sulla base di indicatori di gradimento sensoriale. Per approfondimenti si rimanda al documento di ATS Città Metropolitana di Milano "**Mangiar sano a scuola**" reperibile sul sito: [www.ats-milano.it](http://www.ats-milano.it)

**mercoledì terza settimana**

**Pasta integrale** al pesto di zucchine  
**Petto di pollo** al limone  
**Spinaci**  
**Pane** a ridotto contenuto di sale  
**Frutta fresca** (anticipata a metà mattina)



## LA MERENDA

La merenda è il momento alimentare in cui più facilmente si manifesta l'autonomia del bambino e in cui maggiori sono le offerte sugli scaffali dei supermercati.

E' bene lavorare sin da piccolissimi proponendo merende semplici, sane, preferibilmente di preparazione casalinga a base di frutta fresca, di cereali integrali, di frutta secca (es: pane alle noci o con uvetta), di latticini senza aggiunta di zuccheri (es: yogurt bianco), variando le scelte per evitare carenze e monotonia.

Diventa un percorso graduale in cui dal preparare la merenda "giusta" senza chiedere al bambino piccolo "cosa preferisci" si arriva ad orientare le scelte avendo in casa prodotti selezionati (es: merendine semplici, crackers e biscotti integrali, prodotti da forno all'olio EVO, barrette a base di semi, ecc.) e un'ampia scelta di frutta fresca e secca.



### MERENDA: suggerimenti per genitori, nonni, zii & co

**La merenda deve solo "ricaricare"** non deve fare arrivare al pasto successivo né troppo sazi né troppo affamati.

Nell'attività sportiva impariamo a **non sovrastimare** il consumo energetico dei nostri figli; l'importante è non dimenticare mai l'acqua da bere.

Incoraggiamo, senza fornire alternative, la **merenda scolastica** laddove fornita, diversamente mettiamo nello zaino un frutto o un pacchetto di crackers.

Insegniamo l'**autoregolazione**: insieme alla fame è importante che il bambino riconosca la sensazione di **sazietà**.

**Non compensiamo con la merenda pomeridiana il mancato pranzo**, perché in questo modo sosterrimo il bambino nel suo rifiuto della mensa scolastica.

Ricordiamo infine che **ogni attività ha un tempo**; alla merenda deve essere dedicato quello necessario. Mangiare facendo altro (es: davanti alla tv o computer) rende difficile controllare le quantità introdotte e può portare un minor senso di appagamento.