

PROGETTO DI FORMAZIONE IN AZIENDA

ALIMENTAZIONE E PREVENZIONE:
MAMME E BAMBINI 0-3 ANNI

1° incontro



Dott.ssa Eliana Amato
Biologa nutrizionista

Di cosa parleremo oggi:

- Necessità nutrizionali delle mamme in gravidanza e allattamento
- Qualità dell'alimentazione della mamma: scelta consapevole dei cibi al supermercato ed esistenza di altre realtà: GAS, mercatini km 0
- Educazione al gusto e autoregolazione dell'appetito nei piccoli durante lo svezzamento
- Nutrizione nella prima infanzia: e quando siamo fuori casa?
- Riconosciamo insieme alla mamma il cibo buono: sviluppo della coscienza alimentare nei bimbi
- Qualche spunto per una merenda sana

L'alimentazione in gravidanza



*Quando mia mamma doveva cucinare per otto,
ne faceva sempre abbastanza per sedici e poi ne
serviva la metà.*

(Gracie Allen)

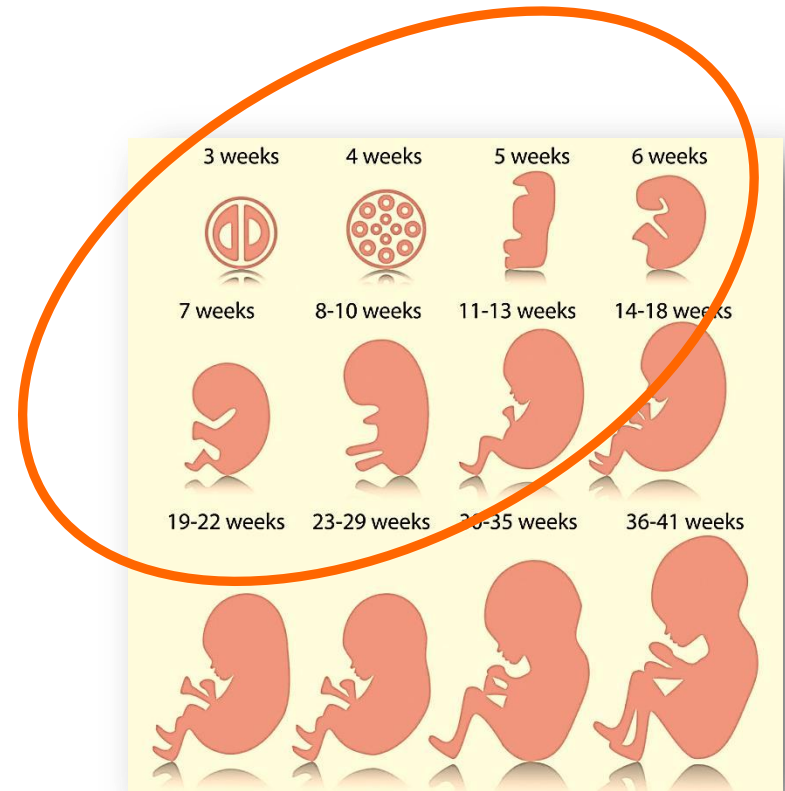
L'alimentazione in gravidanza

1° TRIMESTRE: la mamma non necessita di aumentare l'apporto calorico, ma i sintomi legati al cambiamento ormonale le rendono difficile nutrirsi correttamente. E' un periodo di intensa crescita fetale.

- *Nausea*
- *Cattiva digestione (soprattutto delle proteine)*
- *Vomito*
- *Stitichezza*

Possibili soluzioni:

- ✓ Pasti piccoli e frequenti
- ✓ Spuntini con alimenti secchi o asciutti (gallette di riso, riso, pane tostato, patate, parmigiano)
- ✓ Evita sapori forti ed odori penetranti
- ✓ Non forzarti a mangiare qualcosa verso cui senti rifiuto (anche se verdura, pollo o pesce)



L'alimentazione in gravidanza



- ***E se ti viene da mangiare troppi carboidrati?*** >>> scegli porzioni piccole durante i pasti e inserisci un paio di spuntini in più durante la giornata (ad es. yogurt intero biologico, prosciutto cotto senza conservanti)
- ***E se la verdura ti appesantisce?*** >>> in alcuni casi la verdura, soprattutto se consumata in gran quantità, può dare senso di pesantezza. Riduci le porzioni...potrai tranquillamente recuperare nei mesi successivi!

Bruciore di stomaco (pirosi gastrica)

- ✓ Evita alimenti confezionati (come il tonno in scatola) e acidi (pomodori, agrumi, funghi)
- ✓ Puoi farti consigliare tisane officinali da un buon erborista o provare con acqua calda e limone (se tollerato)
- ✓ Evita la Coca Cola o altre bevande gassate a scopo digestivo

L'alimentazione in gravidanza

○ *Quanti kg dovrei aumentare?*

Nel primo trimestre : **2 kg**

Può succedere di prenderne di più e questo può dipendere da più fattori:

- Ridotta attività fisica in donne normalmente molto attive
- Dieta troppo ricca di carboidrati
- Aumento della ritenzione dei liquidi

E' importante capire se è fisiologico per la mamma oppure è necessaria qualche attenzione in più: il rischio è lo sviluppo di diabete gestazionale o ipertensione

L'alimentazione in gravidanza

2° e 3° TRIMESTRE: dal 4° mese aumenta il fabbisogno calorico e di micronutrienti della mamma +350 kcal e +450 kcal, rispettivamente.

La crescita massima del bimbo avviene tra la 33esima e la 36esima settimana di gestazione (+200g a settimana!)



$$\text{Indice di massa corporea (IMC)} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altezza (m)}^2}$$

Classificazione	IMC	
Grave magrezza		<16
Sottopeso		<18.5
Normopeso	18.5	24.9
Sovrappeso	25	29.9
Obesità lieve	30	34.9
Obesità moderata	35	39.9
Obesità grave	>40	

IMC pre-gravidanza	Aumento di peso totale
Sottopeso	12.5 – 18 kg
Normopeso	11.5 – 16 kg
Sovrappeso	7 – 11.5 kg
Obesità	5.9 kg

L'alimentazione in gravidanza

Quanti carboidrati assumere?

E' bene distribuire l'introito calorico tra **carboidrati**, proteine e grassi ma è fondamentale un corretto apporto dei primi: almeno **175 g**, anche in caso di diabete gestazionale: quantità ottimale per un buon equilibrio glicemico del feto e per la vostra energia!

Se molto attive in gravidanza, anche fino a 220 g.

Attenzione a non assumerne troppo pochi, per non predisporre il bambino ad assorbirne in gran quantità non solo durante la gravidanza ma anche dopo, con maggior capacità di accumulo di tessuto adiposo nella vita adulta!



**E' fondamentale la qualità
dei carboidrati scelti!**

L'alimentazione in gravidanza



Non più biscotti e dolci, ma più carboidrati complessi!

E' importante preservare il proprio stato di salute, soprattutto in questa fase delicata, quindi:

- ✓ **No diete di qualsiasi tipo**
- ✓ **No digiuni prolungati**

- E' consigliabile un integratore completo per la gravidanza (senza coloranti/additivi, soprattutto per coprire il fabbisogno di nutrienti quali vitamine B6, B12, C, D, folati, DHA, calcio, ferro, zinco e tanta *acqua!*)

L'alimentazione in gravidanza

E gli alimenti da evitare?

- **alcolici**
 - **caffeina** (caffè, tè nero, bevande gassate...)
 - **proteine crude:**
 - >> carpacci di carne e pesce
 - >> tartare di carne e pesce
 - >> uova crude o semicrude (zabaione, uova alla coque, maionese...),
 - >> formaggi a latte crudo, latte crudo (che è sempre da portare a 70-80°)
 - >> prosciutto crudo e affettati tipo speck o bresaola o salmone affumicato (se utilizzati, sono sempre da scaldare in padella: solo in questo modo possono essere consumati)
 - >> germogli
-
- ✓ Verdura cruda ok solo se messa in ammollo con acqua e bicarbonato
 - ✓ Frutta ok se sbucciata e i frutti che non si sbucciano lavati anch'essi con acqua e bicarbonato





Riscopriamo il cibo vero

?

- Mercati rionali
- Mercati della natura a km 0
- Gruppo di acquisto solidale (GAS)



Mercati della natura a km 0



- Definiti anche con il termine più tecnico **"a filiera corta"**, sono prodotti locali che vengono venduti o somministrati nelle vicinanze del luogo di produzione.



www.verona.coldiretti.it

Gruppo di acquisto solidale (GAS)

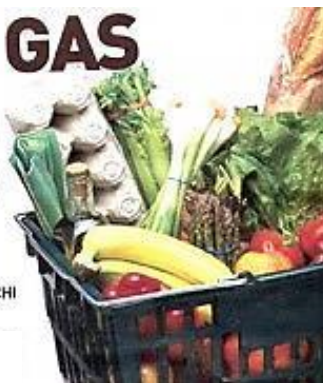


Gruppi di acquisto, organizzati spontaneamente, che partono da un *approccio critico al consumo* e che vogliono applicare i principi di equità, solidarietà e sostenibilità ai propri acquisti (principalmente prodotti alimentari o di largo consumo).

A TUTTO GAS

Fare la spesa
senza andare
al mercato

DAL PRODUTTORE AL CONSUMATORE:
QUALITÀ DEL CIBO E LOTTA AGLI SPRECHI
CON I GRUPPI DI ACQUISTO SOLIDALE



www.retegas.org

La riscoperta del cibo vero ...e al supermercato?



Possiamo compiere una scelta!

Abbiamo una grandissima
varietà di cibi ma...



In natura: pomodori,
le insalate, i
peperoni, le mele e
l'uva, sono disponibili
per tutto l'anno?





E' importantissimo controllare quanti e quali ingredienti sono contenuti negli alimenti!

In particolare:

- 📖 Grassi
- 📖 Sale (nascosto!)
- 📖 Zucchero e dolcificanti
- 📖 Conservanti, coloranti, etc. (anche nei prodotti light!)

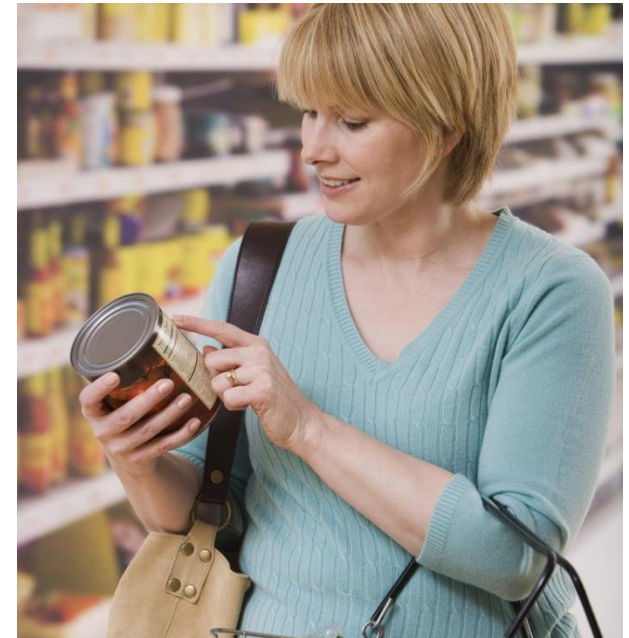


Al supermercato

...prestiamo attenzione a:

- STAGIONALITA'
- PROVENIENZA
- NUMERO DI INGREDIENTI
- SCADENZA
- ASPETTO, ODORE E CONSISTENZA

Leggi le etichette!



L'alimentazione durante l'allattamento

Mi nutro per nutirti!

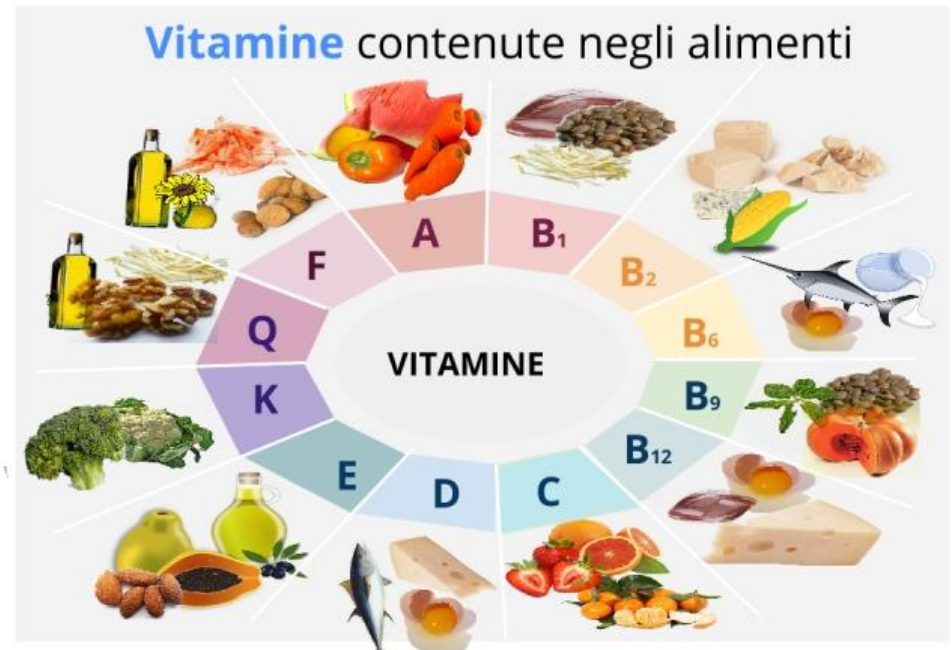


- ◆ Lo stato nutrizionale della mamma influenza la qualità del latte prodotto, che a sua volta ovviamente si riflette sulla crescita del bambino.
- ◆ Maggior richiesta energetica: 450-550 kcal in più!
- ◆ Maggior apporto proteico, con attenzione alla qualità delle proteine scelte (pesce e legumi invece di affettati, insaccati e formaggi grassi).

L'alimentazione durante l'allattamento

Mi nutro per nutrirti!

- ◆ Pesce che contiene più **omega-3** e più **DHA**: salmone selvaggio, acciughe, sardine, aringhe, trote, sgombri, cefalo, dentice, sogliola e platessa. Il DHA serve in particolare allo sviluppo del sistema nervoso del bambino.
- ◆ Non è necessario ricorrere a integratori o multivitaminici. Il consumo di **abbondante verdura ad ogni pasto e di frutta come spuntino** è sufficiente a coprire l'aumentato fabbisogno.



*Prediligi i vegetali **arancioni** o **rossi** (carote, zucche, albicocche, meloni, pesche, pomodori...) e pesce e quelli **a foglia verde scuro** (spinaci, broccoli, cavoletti di Bruxelles, bieta, cicoria...).*

L'alimentazione durante l'allattamento

Mi nutro per nutrirti!

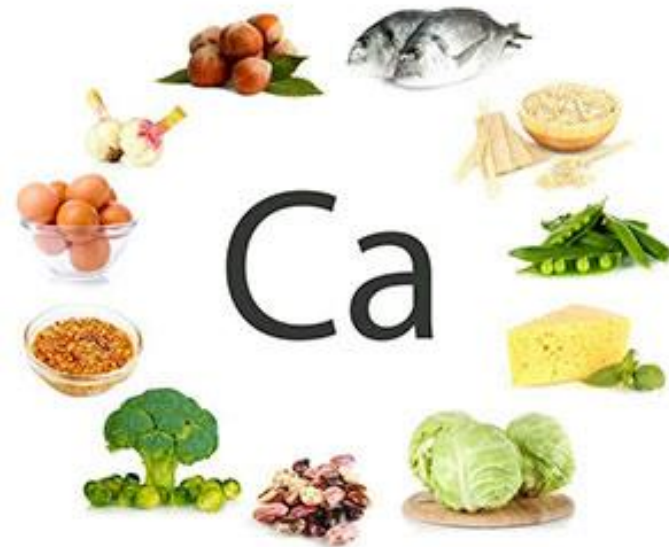
E il calcio?

ACQUA MINERALE:

- calcio > 200 mg/l
- Almeno 2 litri al giorno!



ALIMENTI ANIMALI MA ANCHE VEGETALI!



Rucola, basilico, semi di sesamo, chia e lino, mandorle, legumi, quinoa, cavolo verde, spinaci, broccoli, fichi secchi

L'alimentazione durante l'allattamento

Mi nutro per nutrirti!

- ◆ Eliminare **alcol** e **bevande nervine** (caffè, the, ginseng, guaranà, bevande a base di cola) per evitare che le molecole stimolanti il sistema nervoso passino al bambino attraverso il latte.
- ◆ Sarebbe poi consigliabile limitare anche alimenti che contengono troppi aminoacidi aromatici, nocivi per il sistema nervoso: formaggi, in special modo se stagionati e/o fermentati, selvaggina, crostacei, molluschi e dolcificanti artificiali.

E i vegetali dall'odore forte?

Se la mamma ha fatto uso di questi alimenti durante la gravidanza il bimbo già conosce il gusto, e non svilupperà alcuna avversione.

L'alimentazione della mamma durante la gravidanza e durante l'allattamento deve essere **il più varia possibile**, perché è la prima educazione al gusto che il bambino riceve!

L'educazione al gusto e autoregolazione dell'appetito nei piccoli



Il primo gusto...nella pancia della mamma

- Fin dalla nascita il bambino è in grado di riconoscere i quattro sapori fondamentali (dolce, amaro, salato e acido).



- E' una capacità innata che si manifesta già durante la vita uterina: il feto riconosce infatti il sapore del liquido amniotico, che varia a seconda degli alimenti ingeriti dalla mamma.
- Il neonato presenta un senso del gusto già sviluppato e alcuni ricercatori sostengono che è già alla nascita che compaiono le prime preferenze gustative, che si affineranno poi con l'esperienza.



Il primo approccio al cibo: l'allattamento

- Già nella vita prenatale, il feto sembrerebbe rivelare una predilezione per il gusto dolce che prosegue dopo la nascita.
- Il latte, materno o formulato, ha infatti un sapore inconfondibilmente dolce che si adatta al gusto innato del bambino.



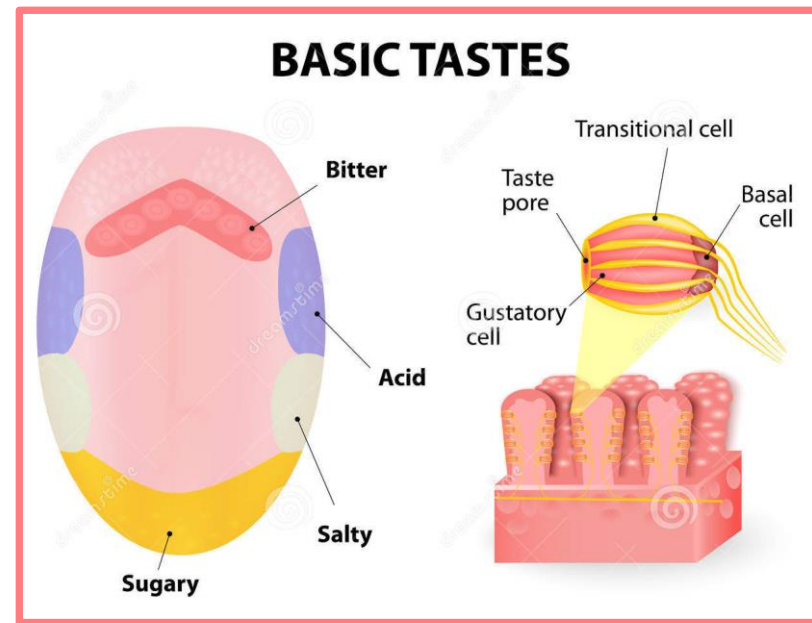


L'educazione al gusto nello svezzamento

- I bambini sono **piccole menti assorbenti** sotto ogni aspetto
- Giorno dopo giorno **apprendono**, in un modo del tutto istintivo: attraverso l'emulazione.
- Nei primi anni di vita i bambini *non hanno (quasi) alcun condizionamento*: **si fidano totalmente e ciecamente di chi li nutre**: quello che dà la mamma per loro è buono, nutriente, giusto.
- Attraverso la *reiterazione* delle proposte alimentari, cominciano a crearsi la propria esperienza dietetica, il proprio gusto e disgusto.

L'educazione al gusto nello svezzamento

- Nella fascia d'età 0-3 anni sono pochissimi i fattori che possono condizionare in modo istintuale le preferenze dei bambini in ambito di cibo:
 - i gusti **dolce, amaro, salato**.
 - la presenza di **grassi**.
- Tutto il resto è un condizionamento *esterno*, non interno.



Ma cos'è che fa nascere un sorriso o un'espressione di disgusto?



Gusto Dolce

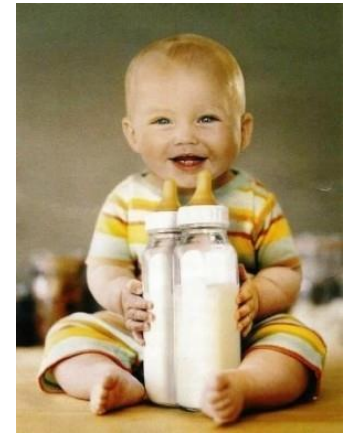
- I bimbi associano al gusto dolce un ricordo atavico di “nutriente, utile, che va bene”: in natura sono dolci solo cibi altamente energetici, come miele, bacche, frutta.
- Si tratta di alimenti che nella giungla e nella savana (ambiente “naturale” dell’uomo primitivo) sono difficili da trovare: in un contesto di Natura, il dolce è associato a calorie di pronto utilizzo.
- L’esatto contrario di quello che capita al giorno d’oggi...



**Il dolce in ogni forma è
fin troppo accessibile a tutti!**

Gusto Dolce

Il gusto dolce, nei bambini, suscita
un'immediata ***assuefazione***



- Uno dei meccanismi regolatori di una poppata dal seno della mamma è proprio la dolcezza del suo latte:
 - >>> ad inizio poppata il latte è maggiormente concentrato di galattosio e lattosio (zuccheri),
 - >>> poi pian piano si fa leggermente più amaro

il bimbo è spinto a staccarsi dal seno sia dal senso di pienezza sia dall'input dato dalle papille gustative.

- Il latte in formula (ossia, in polvere) invece, ha sempre uno stesso gusto, discretamente dolce, ed è per questo che i bimbi nutriti con il latte preparato mangiano di più e viaggiano su percentili di crescita superiori.

Gusto Amaro

- In natura è tutto ciò che ruota intorno alla sfera dei veleni e che ha una certa tossicità, e pertanto crea disgusto come risposta sensoriale di autoconservazione.
- Sono amari i funghi, le bacche velenose, le erbe che causano crampi addominali e dissenteria (come cascara e senna, al giorno d'oggi usate come principi lassativi).



Partite con vegetali dolciastri, come ad esempio le carote e la zucca, o neutri, come le zucchine.

Il gusto amaro all'inizio deve essere centellinato e rappresentato più volte in forme diverse!

Gusto Salato



- Il **salato** è un gusto che semplicemente in natura non si trova, e che crea una sorta di **assuefazione a saturazione**
- Nei bambini questo fenomeno è amplificato: **la loro percezione del salato è circa dieci volte superiore alla nostra**; per questo motivo le loro pappe devono essere rigorosamente “insipide” (senza sale).

Fate attenzione anche al *sale nascosto*: di solito si tende ad utilizzare spesso il parmigiano come insaporitore, ma sarebbe bene non abusarne

Autoregolazione del gusto: l'importanza dei grassi

- I bambini piccoli, al contrario degli adulti, mangiano quando hanno fame e smettono di mangiare quando sono sazi. Hanno una spiccata capacità di autoregolazione, in particolare quando la loro alimentazione comprende *ad libitum* i grassi (anche animali).
- Ricordatevene sempre: se offrite ai vostri figli piatti troppo light, avranno sempre fame e cercheranno sempre cibo.
- I bimbi hanno *estremo bisogno di grassi*, anche di grassi animali: il **colesterolo** contenuto è fondamentale per i meccanismi di crescita, e vostro figlio sarà in crescita almeno per i primi 14-18 anni della sua vita!
- In età puberale il colesterolo servirà anche per la messa in moto dei meccanismi relativi agli ormoni sessuali.

Attenzione alla qualità!

Bisogna fare attenzione alla **qualità** dei grassi utilizzati, oltre che agli **abbinamenti** con i carboidrati e gli zuccheri: anche gelati, merendine e patatine fritte contengono grassi, ma di pessima qualità e uniti ad una quantità di carboidrati tale da creare dipendenza.



Come usare saggiamente i grassi in cucina,
sia per i più piccoli che per gli adulti?



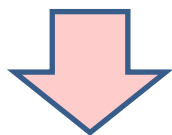
Grassi e autoregolazione del gusto: alcuni suggerimenti

- Usate **olio extravergine** per condire, di buona qualità, italiano e possibilmente bio.
- Scegliete **burro di buona qualità** per cucinare o ghee (burro chiarificato, molto usato nella cucina indiana), in quanto regge benissimo le alte temperature di forno e fornello.
- Evitate oli vegetali raffinati di mais, riso, colza, soia, girasole. Controllate sempre le etichette di quello che acquistate.
- Inserite **creme di frutta secca** nei frullati di frutta e nei condimenti di verdura (ad esempio: merenda con frullato di pesche e crema di mandorle; o riso con carote, crema tahin e curcuma). Queste creme sono ottime anche spalmate sul pane per una merenda o per la colazione.



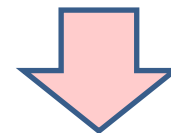
Grassi e autoregolazione del gusto: alcuni suggerimenti

- Scegliete **carne e pesce** di ottima qualità (niente allevamenti intensivi!), e non cercate di risicare il grasso fino all'ultimo grammo.



Questo, oltre ad aggiungere gusto, li *sazierà* precocemente, stimolando il naturale meccanismo di autoregolazione dei bambini.

- Evitate l'eccessiva frequenza di piatti o alimenti contemporaneamente ricchi di grassi e di carboidrati (o zuccheri): questo abbinamento è particolarmente **deleterio** per i meccanismi di autoregolazione e per il metabolismo.



Attenzione quindi a tutti i dolci (anche se bio o fatti in casa), ai fritti, alle focacce e ai prodotti da forno, alla panna montata, ai primi piatti troppo ben conditi.

InCentivate l'autoregolazione dei piccoli!

1. L'autoregolazione e l'appetito vengono rovinati quando il gusto del cibo è **spiccatamente dolce o spiccatamente salato**.

Cercate di proporre al bimbo **gusti** il più possibile **naturali**, e di fare in modo che ciò che eccita oltremodo le papille gustative sia un'eccezione, non una presenza quotidiana (merendine confezionate e dolci). Questo tipo di cibi inibiscono il loro naturale senso di sazietà.



una brioche al giorno, piano piano, crea dipendenza e crea maggiore voglia di dolci!

InCentivate l'autoregolazione dei piccoli!

2. Il mix di **carboidrati, grassi e sale** è terribile per l'autoregolazione, perché inattiva la capacità di sentire sazietà. E' il cosiddetto **bliss point** (punto di beatitudine), scoperto dal ricercatore americano Howard Moskowitz. Esistono algoritmi e formule matematiche per capire quale sia il rapporto tra zuccheri, grassi e sale in grado di determinare **dipendenza**.

Nel vostro piccolo, in cucina, cercate di non proporre troppo spesso alimenti che mischino carboidrati, grassi abbondanti e sale: il classico esempio sono, di nuovo, le patatine fritte, la pizza o la cotoletta, i fritti.

Incentivate l'autoregolazione dei piccoli!

3. Fate in modo che **i bambini si servano da soli** quando sono a tavola. in tavola devono essere presenti diverse pietanze, di cui ciascuno si serve individualmente.

Ovviamente il primo requisito perché questo meccanismo funzioni è fare in modo che le proposte di cibo siano sempre sane 😊

Aiutate vostro figlio con dolcezza: non deve essere lasciato allo sbaraglio, deve solo aver la possibilità di servirsi la *sua* porzione e di sperimentare.

InCentivate l'autoregolazione dei piccoli!

4. Aiutate vostro figlio ad **orientare le sue scelte**

*"Sei proprio sicuro che non sia troppo?
Prendine un po' meno, se hai ancora fame ne prendi ancora un po'"*

"Ti va di mangiare un po' di verdure colorate insieme al secondo?"

"Ci mettiamo un po' di olive in questo riso freddo?"

Ponete sempre le proposte come un interrogativo, non imponete nulla. Lo farà sentire sicuro e responsabile.

“Fai quel che faccio”

- Nei primi anni di vita i bambini hanno completa fiducia nei genitori, e generalmente quest'ammirazione incondizionata rimane intatta fino all'adolescenza.
- I bimbi emulano i comportamenti dei genitori in diversi modi: ne imitano la gestualità, il modo di esprimersi, le smorfie, le reazioni agli stimoli esterni e...il modo di mangiare.

Poche chiacchiere e tanta azione!

Date il buon esempio, e soprattutto reiterate il vostro comportamento pasto dopo pasto



“Fai quel che faccio”

Genitori e rapporto con il cibo

- L'emulazione può diventare un problema quando in famiglia uno dei genitori, generalmente la mamma, ha un problema nel rapporto con il cibo: i bambini, e in particolare le bambine, sono **molto sensibili al comportamento materno**, e riescono a percepire quando c'è tensione nell'aria.
- Commenti a tavola come: *“sto mangiando come un bue”, “meno male che più tardi vado a bruciare queste calorie”, “diventerò grassa”* possono influenzare il rapporto col cibo che avranno i bimbi.

***When the joy goes out of eating,
nutrition suffers***

Ellyn Satter



Niente ricatti, niente promesse, niente minacce

"Se finisci i piselli ti lascio vedere mezz'ora in più di cartoni animati"

"Se non finisci il minestrone non ti alzi da tavola"

"Ti darò un cioccolatino se mangi anche lo spezzatino che hai davanti"

Potremmo pensare che questo sia il modo migliore per vedere il piatto vuoto...ma fortemente diseducativo perchè:

1. Il cibo per i bambini non ha valenza positiva o negativa: questi commenti, se reiterati, cominciano a delineare quanto un dato alimento sia buono o cattivo: i piselli sono così cattivi che lo sforzo di finirli verrà ripagato dai cartoni animati; il cioccolatino è così buono da considerarsi un premio.

Niente ricatti, niente promesse, niente minacce

2. I bimbi sono tanto bravi, buoni e belli quanto... **furbi!** Se capiscono i vostri punti deboli per ottenere quello che vogliono, diventerà ben difficile fargli finire un piatto di verdure senza l'allettante proposta di un'attività ricreativa o un dolcetto a fine pasto.



Fate molta attenzione: queste mezze frasi pronunciate senza pensarci diventano i classici **sassolini che sedimentano,** plasmando **predilezioni, rifiuti, comportamenti e capricci.**

E se il bimbo non mangia cosa faccio?

- Ricordate che **non morirà di fame**: se non finisce un pasto è inutile e controproducente sbraitare e tenerlo inchiodato a tavola fino a che non l'avrete vinta voi.

Aspettate 5-10 minuti, dopodiché sparecchiate e permettetegli di andare a fare altro.

- Il piccolo torna a distanza di un quarto d'ora chiedendo cibo? Valutate il da farsi: pur non avendo finito il pranzo, **ha mangiato a sufficienza?**

In questo caso (accade quasi sempre), **non cedete alle sue richieste per non far sì che la richiesta di cibo fuori pasto diventi un'abitudine**: a merenda o al pasto successivo avrà sicuramente modo di rifarsi dell'eventuale piccolo deficit calorico.

E se il bimbo non mangia cosa faccio?



- Se invece valutate che il pasto sia stato **veramente insufficiente**, fate in modo che si risieda a tavola e che mangi un piccolo spuntino nutriente: la scelta più facile e meno estenuante sarebbe dargli qualche grissino o biscotto, ma non rappresenterebbe il suo bene.

Potreste invece proporgli una bruschetta, un pezzetto di parmigiano, un frutto. **Non proponetegli dolci**: questi devono rimanere un extra, non un'abitudine.

Tutto comincia dalla tavola

Sfruttate da un lato lo spirito di emulazione dei bambini, dall'altro il loro **orgoglio**. Non è utile profondersi in preghiere e suppliche, piuttosto fate commenti ad alta voce come:

*"E' proprio buona questa zuppa,
un vero peccato che Andrea non la voglia"*

*"Meno male che Andrea non vuole le carote,
ne rimangono di più per noi!"*

Se non funziona non date in alcun modo peso al suo rifiuto: è molto probabile che in breve tempo ve ne chiederà un assaggio!

Non aspettatevi che vostro figlio vi dica che sia buono o che faccia qualsiasi tipo di apprezzamento: si mostrerà indifferente, ma intanto avrà assaggiato ciò che gli avete proposto...e magari diventerà uno dei suoi piatti preferiti!

Coinvolgete vostro figlio in cucina!

I ritmi lavorativi non sempre lo permettono, ma uno dei modi migliori per invogliare un bambino a mangiare è **coinvolgerlo nella preparazione del cibo, affidandogli piccoli compiti che gli permettano di essere orgoglioso del "suo" piatto**, e quindi di mangiarlo più volentieri.



Coinvolgete vostro figlio in cucina!

- ❏ Coinvolgetelo anche nella scelta del pasto stesso: anche in questo caso usate un po' di **furbizia**:
- ❏ Mettetelo sempre di fronte a un bivio la cui scelta non è mai "sbagliata":

"Preferisci il risotto con le zucchine o con lo zafferano?"

"Ho delle carote da terminare: facciamo una frittata o una vellutata?"

Cucina sanissima, super-biologica ed equilibrata...e vi chiedete: come posso controllare ogni pasto del mio bimbo?

Semplicemente **è impossibile e pretendere che la sua alimentazione sia sempre "perfetta"** sarebbe deleterio! Come fare per coniugare buone abitudini acquisite a casa e feste di compleanno, merende o cena dai nonni?

Alimentazione fuori Casa

Dall'alimentazione di vostro figlio dipende buona parte della sua salute e della sua crescita ottimale, ma...

non dobbiamo pensare che piccoli sgarri inseriti in un contesto di alimentazione bilanciata possano metterlo sulla strada dell'obesità e del diabete.



Niente panico! E' la dose che fa il veleno.

E' sempre la **reiterazione di un'abitudine**, positiva o negativa che sia, a determinare conseguenze sul fisico: se le abitudini alimentari sono *per la maggior parte del tempo* corrette, il rimanente 10-20% di gozzoviglie non deve preoccuparvi.

Alimentazione fuori Casa

Pretendere che un bambino abbia un'alimentazione al 100% "naturale", pulita, biologica è abbastanza **utopistico**.

E' comprensibile che possiate essere preoccupati non tanto dall'extra in sé, quanto dalla **reazione** di vostro figlio:

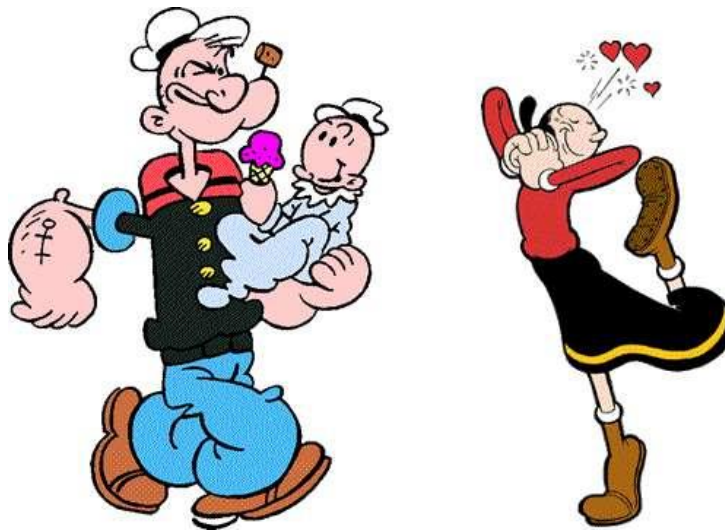
- *ha assaggiato la Coca-Cola a casa dell'amichetto e comincia a chiederla insistentemente anche a voi*
- *fa i capricci perché vuole la pizza con le patatine*
- *rifiuta le vostre verdure al forno perché non hanno la besciamella come quelle della nonna*



Esiste una strategia utile a mantenere un buon equilibrio durante tutta l'infanzia?

Collaborazione con il partner

- L'**accordo tra i genitori** nell'educazione dei figli è di fondamentale importanza, anche nel campo dell'educazione alimentare: se la mamma è per la dieta sana e il papà mangia salame e patatine, il conflitto è inevitabile.



- I genitori hanno il dovere di **confrontarsi sul modo di crescere il bambino**, compreso quale stile alimentare proporgli.
- Nel caso ci sia un conflitto tra le abitudini materne e paterne, è necessario trovare un **compromesso che volga al bene del bambino**, anche sforzandosi di essere i primi a cambiare per poter dare il buon esempio.

Il miglior attacco è la difesa: **gli insegnamenti pratici**

- Vostro figlio sarà continuamente esposto a chi, con più o meno malizia, vorrà "corromperlo" offrendogli dolcetti delle migliori marche, pizza e patatine surgelate, caramelline gommose, etc
- Dentro di voi non temete il piccolo extra in sé, quanto *l'accumulo di tutti...* Ma che fare?

Fin dove possibile, è il bambino che
deve essere **lasciato libero di
scegliere**, in piena coscienza.

Per prendere una decisione deve avere una *giustificazione* che lo spinga e lo motivi (e possibilmente che non sia: *"No, la mia mamma non vuole che lo mangi"*).

Riconoscere il cibo buono

E' valido uno dei principi basilari della pedagogia: i bambini hanno bisogno di "**toccare con mano**".

Hanno scarsissima capacità di ragionare in astratto:

- ✓ non apprendono attraverso motivazioni teoriche (*"il cibo dell'orto ti fa bene"*: sì, ma... **perché?**)
- ✓ rifuggono le imposizioni e i dogmi (*"**devi** mangiare così perché te lo dice mamma"*).

Hanno bisogno di parallelismi, metafore, dimostrazioni. Le favole e le fiabe, offrono modelli di comportamento chiaramente comprensibili a loro; voi, in campo alimentare, dovete giocare più o meno allo stesso modo.

Riconoscere il cibo buono: esempi pratici

1. Coca-cola: funziona meglio come **antiruggine e sgrassante** che come dissetante... Dimostratelo anche a vostro figlio! Fategli vedere che pulendo le monetine di rame con un panno imbevuto di Coca-Cola, esse diventano più chiare.

2. Prova del gusto, del colore e della consistenza: non si sbaglia mai. Quando avete tempo acquistate lo stesso genere di frutta o verdura dal contadino/biologico/dell'orto e al supermercato. Attraverso l'**assaggio** e la **vista**, dimostrate a vostro figlio che i prodotti "perfetti" del supermercato sono stati *forzati* ad essere così belli, a svantaggio della palatabilità, mentre quelli naturali hanno un altro aspetto, ma anche un altro gusto!

Date il più possibile **esempi pratici** al bambino: **poca teoria, pochissima**. **Il bambino deve vedere come funzionano le cose**, deve *capire* perché certe cose fanno bene al suo corpicino, e altre invece sono da evitare.

Riconoscere il cibo buono: esempi pratici

Quando il vostro piccolo comincerà ad avere un'età adatta (già a 3-4 anni gli esempi pratici lasciano un segno) iniziate a coinvolgerlo in piccoli esperimenti che lo rendano consapevole dell'energia del cibo.



Stimolate la sua curiosità attraverso vista, olfatto e tatto: maggiori sono le fonti percettive, più probabilità avrete che il messaggio rimanga impresso.

Riconoscere il cibo buono: esempi pratici

Quando proponete al bambino questi esperimenti, cercate sempre con dolcezza di far passare anche il messaggio che **è la dose a fare il veleno**: sottolineate che se capita di mangiare come non si dovrebbe non succede nulla, ma se lo si fa spesso il pancino poi è scontento.

il bimbo non deve essere terrorizzato dal cibo, ma deve capire perché ci tenete che la sua alimentazione preveda poco di industrializzato e confezionato.

L'obiettivo è istruire il bambino a **non considerare tutto il cibo uguale**:

- ◆ c'è quello bello e buono, ma cattivo per la salute;
- ◆ quello bello e buono e salutare;
- ◆ quello bello ma non buono;
- ◆ quello brutto ma buono e salutare.

Riconoscere il cibo buono: esempi pratici

- ◆ **Ragionando per categorie**, il bimbo imparerà pian piano ad ampliare il modo di interpretare la realtà, e a capire perché alcuni alimenti tanto buoni in realtà sarebbero da guardare **con sospetto**.
- ◆ Il piccolo cercherà con meno frequenza e insistenza quello che ha compreso essere "cattivo": andrà formando la propria **coscienza alimentare**.



- ◆ Crescendo, e cominciando a sviluppare anche il ragionamento astratto, potrete anche spiegargli il **valore intrinseco** del cibo.

Alimentazione fuori Casa: i parenti



- Uscendo dalle mura domestiche, incontriamo il primo problema: i suoceri, gli zii, i parenti.
- Succede spesso che nella coppia vi sia condivisione nelle scelte alimentari da proporre al bambino, ma che una delle due nonne abbia tutt'altra idea di cosa possa essere "sano e nutriente"...

Alimentazione fuori Casa: i parenti

Lasciate *che le nonne facciano le nonne*, anche viziando il nipote con le loro prelibatezze e caramelle allungate di nascosto. Questo **non sarà assolutamente un problema** per la sua salute, a meno che il piccolo non sia ospite dai nonni sette giorni a settimana pranzo e merenda.



- Quello che è sicuramente utile rimarcare con vostro figlio è che ***“la nonna è la nonna, qui a casa non ci sono le cose che prepara lei”***, in modo che non prenda il vizio di pretendere anche a casa le stesse merende o pietanze.

Alimentazione fuori Casa: i parenti

Se invece la nonna ospita spesso il bambino a pranzo...

Un modo potrebbe essere cercare il **dialogo** e il **confronto** facendole capire *con tatto* che i genitori responsabili della crescita del bambino siete voi, e vorreste che la sua alimentazione fosse diversa.

I rapporti con le persone, soprattutto con i parenti, sono talmente particolari e delicati che *non esistono regole da rispettare*. Bisogna dosare con sapienza le parole e il tono usati, giocando con abilità le proprie carte.

Cercate di essere fermi e risoluti, ma senza
arroganza: usate la **diplomazia**.

Alimentazione fuori Casa: merende, amici, scuola

- Il rapporto con i coetanei e le loro abitudini alimentari, o per meglio dire, con *quello che le altre mamme consentono ai propri figli*.
- Viviamo in un'epoca nella quale ognuno ha la possibilità di essere informato circa i vantaggi dell'alimentazione sana e le problematiche del junk-food. *Chiunque*, in coscienza, sa che proporre quotidianamente ai bambini patatine, cotolette, merendine e zuccheri sia assolutamente nocivo.



- Il problema è soprattutto **sociale**:

La preoccupazione maggiore dei genitori circa l'alimentazione del bambino riguarda sempre **il confronto con quello che gli amici mangiano**.

Alimentazione fuori Casa: merende, amici, scuola

- Nonostante l'aumentata attenzione rivolta alla nutrizione, spesso offrire per merenda frutta e yogurt naturale a un bambino viene visto come una **mortificazione** per il piccolo, privato dal godimento di zuccheri, snack e alimenti ben più appetibili.
- Tutto quello che si può fare è educare il bambino al valore del cibo, proporgli il più spesso possibile alternative sane e naturali, e far sì che il **bilancio settimanale** tra "cibo approvato", "quasi approvato" e "disapprovato" sia sempre a favore della prima categoria.



Qualche spunto per una merenda sana

Frullati di frutta fresca: potete sbizzarrirvi e aggiungere altri ingredienti a piacere come:

- cacao o vaniglia
- latte vegetale (latte di mandorle, avena, riso, cocco...) in sostituzione dell'acqua
- qualche cucchiaino di yogurt intero biologico
- farina di cocco

Acque aromatizzate: frutta tagliata a pezzi con erbe aromatiche lasciate in infusione in frigorifero (qualche ora), ad esempio:

- Pesche, mirtilli e menta
- Albicocche, melone, basilico
- Anguria, limone, menta
- Fragole e kiwi



Qualche spunto per una merenda sana

- **Ghiaccioli di frutta fatti in casa:** con frutta a piacere frullata e congelata in appositi stampini per almeno 2 ore
- **Macedonia** di frutta con mandorle (anche in crema 100%) e scaglie di COCCO
- **Dolcetti di mele e mandorle:** 3 mele cotte in 2 cucchiaini di acqua, frullate e mescolate con 500 g di mandorle ridotte in farina. Si formano delle palline da cuocere in forno a 180° per 10 minuti.
- **Finto gelato:** banana tagliata a pezzetti e congelata (almeno per 2-3 ore), poi frullata assieme a latte di mandorle e cacao amaro o altri ingredienti a piacere...pronto in pochi minuti!



Qualche spunto per una merenda sana

- **Bruschetta**: pane a lievitazione naturale con pomodorini, origano e olio d'oliva, oppure con pesto, o con crema di ricotta e basilico
- Un pezzetto di **parmigiano e 2-3 noci**



- **Crackers di farro con crema di semi di sesamo** (tahin) oppure crackers semplici fatti in casa con semi misti (semi di girasole, lino, sesamo, papavero)
- Un paio di fette di **prosciutto crudo e melone** (2-3 fette)
- **Muffin salati** con olive o verdure



Grazie!

nutrizionista.amato@gmail.com

