

Come abituare il bambino a mangiare bene

{pb-share}



{pb-buttons}

Come abituare il bambino a mangiare bene

INDICE

■ [I bambini devono seguire una dieta diversa dagli adulti?](#)

■ [Quali alimenti scegliere per la dieta dei bambini?](#)

■ [Quali alimenti evitare per la dieta dei bambini?](#)

■ [Come controllare lo zucchero](#)

■ [Consigli per le mamme e i papà](#)

■ [Leggi anche](#)

Abituare il bambino a una sana alimentazione, specialmente nei primi anni, non è così semplice. La cosa più importante che i genitori devono sapere è che l'equilibrata alimentazione, oltre ad essere indispensabile per la salute e la corretta crescita dei propri figli, è un'abitudine che fin dall'infanzia seguirà il bambino per tutta la vita e lo proteggerà da importanti malattie, adesso e quando sarà grande. Parliamo proprio di questo oggi, di come abituare il bambino a mangiare bene, con la Dott.ssa Micaela Gentilucci, Dietista specializzata in alimentazione pediatrica.

I bambini devono seguire una dieta diversa dagli adulti?

Se la famiglia segue un'alimentazione sana ed equilibrata, ed è questo il punto sui cui riflettere fin dalla gravidanza, non c'è motivo di distinguere il "cibo per grandi" dal "cibo per bambini" da dopo lo svezzamento. I bambini hanno bisogno di tantissimi nutrienti diversi, ma nessun cibo li contiene tutti quanti: per questo è importante introdurre un'ampia varietà di alimenti nella dieta di ogni giorno. Come genitore, è quindi molto importante essere di buon esempio per il proprio figlio e conoscere i principi dell'equilibrata

alimentazione.

Occorre ricordare che un'alimentazione scorretta può portare a obesità o diabete fin da piccoli, mentre una dieta equilibrata riduce il rischio di contrarre molte malattie comuni, come:

- **L'asma**
- **L'anticipo puberale**
- **Le irregolarità mestruali**
- **L'ipertensione arteriosa**
- **Le alterazioni della glicemia, cioè dello zucchero nel sangue**

Qui potrete consultare e scaricare gratuitamente il manuale sulla corretta alimentazione specifica per la fascia di età dei vostri figli.

Quali alimenti scegliere per la dieta dei bambini?

Dopo il primo anno, il bambino può mangiare in modo vario ogni gruppo di alimenti con la giusta frequenza settimanale per garantire il corretto sviluppo di tutti gli organi.

Certo, esistono alimenti che vanno mangiati con moderazione per evitare effetti negativi sulla salute, ad esempio le carie ai denti, l'eccesso di peso o la pressione alta, ma i bambini sono pur sempre bambini... e il buon senso dovrebbe impedirci di vietare categoricamente un alimento!

Da privilegiare sicuramente:

- **Frutta e verdura fresche e di stagione ogni giorno;**
- **Legumi, come ceci o fagioli;**
- **Cereali soprattutto integrali. Dopo l'anno il bambino può mangiare anche i cereali integrali 1 o 2 volte a settimana, fino a sostituirli a quelli raffinati nella quotidianità.**

Tra gli alimenti di origine animale bisogna scegliere:

- **Il pesce**, da consumare almeno 3 volte a settimana;
- **La carne**, meglio se bianca (pollo, tacchino, coniglio);
- Latte e derivati **da consumare ogni giorno**, perché questi cibi sono fondamentali per l'apporto di calcio, che serve per lo sviluppo di ossa e denti. Yogurt e formaggi possono essere consumati delattosati se il bambino ha l'intolleranza al lattosio, ma ricordiamo che **Grana Padano DOP è naturalmente privo di lattosio**. Inoltre, è il formaggio **più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, contiene proteine ad alto valore biologico (con i 9 aminoacidi essenziali), vitamine importanti per la crescita come B2, B12 e A, e tanti minerali come fosforo e zinco. Potete utilizzare un cucchiaino di grattugiato per condire i primi piatti, le minestre o i passati di verdure anche al posto del sale.

Quali alimenti evitare per la dieta dei bambini?

Tutti gli alimenti che contengono eccessive quantità di zucchero e grassi vanno moderati, ad esempio:

- **I succhi di frutta e nettari zuccherati**
- **Le bibite gassate (anche quelle a 0 calorie)**
- **Gli hamburger da fast-food**
- **Le patatine fritte**
- **I pop-corn del cinema e del supermercato da fare in microonde (es. al burro, al caramello, etc.)**
- **Le caramelle e le chewing gum**
- **I cibi precotti**
- **I prodotti da forno industriali confezionati (sia dolci che salati)**
- **I formaggi fusi e a fette**

Anche se non è facile resistere alle richieste insistenti dei bambini, il genitore deve sempre controllare e moderare il consumo di junk food e insegnare ai propri figli a consumare regolarmente e ad apprezzare cibi freschi e salutarissimi, cucinati in modo semplice (cioè senza grassi aggiunti) e a preferirli ai cibi precotti, confezionati e lavorati industrialmente.

Come controllare lo zucchero

Uno dei problemi principali dell'alimentazione dei bambini è l'eccessivo consumo di zuccheri, che predispone a importanti malattie come diabete e obesità.

Aggiungere zucchero ai cibi non è mai una buona idea. Fin dallo svezzamento, i bambini dovrebbero apprezzare il sapore dolce naturalmente presente nella frutta, ma è difficile che il bambino non introduca affatto alimenti contenenti zucchero. Il genitore deve quindi vigilare e fare in modo che i bambini non mangino più zuccheri semplici di quanto raccomandi l'Organizzazione Mondiale della Sanità.

- **Questo strumento gratuito** vi permette di calcolare quanto zucchero mangiano in una giornata i vostri bambini e di sapere quanto invece ne dovrebbero mangiare per la loro età. Ci sono anche tante sostituzioni alimentari con cibi più sani e meno zuccherati.

Consigli per le mamme e i papà

Fate attenzione ad individuare e correggere i principali errori in ambito di alimentazione commessi dai bambini.

Tra gli errori più comuni segnaliamo:

- Saltare la prima colazione;
- Non consumare frutta e verdura ad ogni pasto;
- Consumare merende troppo abbondanti;
- Fare uno spuntino dopo cena, compreso bere una tazza di latte;
- Bere troppe bibite zuccherate e alimenti industriali confezionati, che spesso sono troppo ricchi in grassi trans e zuccheri aggiunti.
- Bere poca acqua.

A tavola invece bisogna:

- Porre attenzione alla qualità degli alimenti proposti;
- Mangiare lentamente e far passare 2 o 3 ore tra un pasto e l'altro;
- Variare il modo di cucinare;
- Spegner TV e cellulari e dedicarsi all'ascolto dei bambini.

Leggi anche

{article-slider}

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.