

# L'alimentazione a misura di bambino: come educarlo alle sane abitudini a tavola

scritto da Alice Lombardi | 13/07/2016



**Educare il bambino alla sana alimentazione è un obbligo di tutti i genitori. Ecco cosa fare e quali errori evitare per garantire ai nostri figli le giuste abitudini a tavola.**



La **corretta alimentazione** non è fondamentale solo in fase adulta, per mantenere sotto controllo valori come l'indice glicemico o il colesterolo, ma anche nella prima infanzia per garantire una crescita sana ed equilibrata. Anzi è molto importante educare il bambino per tutto il periodo della crescita affinché attribuisca il giusto valore al cibo e alle sane abitudini a tavola.

### **Scongiurare l'obesità**

Nei Paesi occidentali, un nemico molto insidioso per l'infanzia è rappresentato senza dubbio dall'**obesità**. Stando alle indagini epidemiologiche, in Italia i bambini obesi sono circa il 4% mentre, almeno il 20%, è in sovrappeso ed è preoccupante che si tratti di percentuali destinate ad aumentare. A monte del problema concorrono predisposizioni genetiche ma, in maggior parte, errate abitudini alimentari unite alla carenza di attività fisica, mentre le conseguenze influenzano non soltanto la salute fisica ma anche quella psicologica.

### **Consigli utili**

Il primo consiglio è **educare i genitori** ad avere pazienza e mantenere delle regole ferme per contrastare le cattive abitudini dei bambini.

**Qualche ora di videogiochi in meno** sostituite dal movimento all'aria aperta è di certo una delle prime necessità per arginare il problema. Ma spesso è il regime alimentare il più complesso da essere modificato. Sul banco degli imputati compare spesso quel *junk food* - altrimenti ribattezzato **cibo spazzatura** - che tanto piace (e crea dipendenza!) ma che è altrettanto povero di vitamine, antiossidanti, acidi grassi essenziali e di tutti quegli elementi nutritivi fondamentali per una dieta equilibrata.

La **consultazione di pediatri e nutrizionisti in fase di crescita**, assume un ruolo di base per

declinare ulteriormente quelle che sono già le buone prassi per la popolazione adulta.

Di certo l'età evolutiva richiede maggiori quantità di principi nutritivi quali calcio, ferro, vitamina D e proteine da assumere attraverso il cibo. Frutta e verdura - spesso detestate dai più piccoli - sono indispensabili per assimilare le sostanze necessarie alla crescita. Certo l'appetibilità di una merendina batte di gran lunga quella del broccolo. Un **semplice escamotage** è quello di **tenere il bambino lontano dal sapore dei cibi spazzatura il più a lungo possibile**.

L'avvento di un figlio in famiglia deve necessariamente portare a modificare anche gli stili alimentari. Se da coppia spesso, comunque erroneamente, al mattino si parte con un caffè al volo, bisogna variare questa malsana abitudine per evitare di restituire al bambino un modello sbagliato, oltre che un'insufficienza di principi nutritivi nella parte più importante della giornata.

Il consumo di un'abbondante colazione a base di cereali, latte o yogurt e frutta è la chiave fondamentale per garantire salute, buonumore e un impatto positivo sulle capacità cognitive.

Il buon esempio della famiglia dunque, risulta fondamentale perché i bambini non si sentano forzati al mangiare sano ma affinché ciò diventi spontaneo deve diventare parte della quotidianità. pari importanza va data anche alla buona abitudine di assumere liquidi durante tutta la giornata.

## **Errori da evitare**

Che il cibo assuma dei significati psicologici importanti non è un mistero per nessuno di noi. I condizionamenti infantili, anche relativi all'alimentazione, giocano un ruolo fondamentale nella determinazione della personalità e dei comportamenti adulti. Ragion per cui è fondamentale **evitare di utilizzare il cibo quale castigo o ricompensa**, scongiurare il classico "stasera a letto senza cena" o di utilizzare il cibo quale elemento compensatorio, di consolazione.

Altra **pessima abitudine è quella di mangiare davanti alla tv** che, tristemente, permea le case degli italiani. Sono molteplici i motivi che spingono alla bocciatura di tale rito. Dal punto di vista alimentare, è sufficiente dire che essere distratti dalla tv impedisce di comprendere quanto cibo venga ingerito e fa sì che venga masticato in modo meno attento del necessario.

Infine altra cosa da **evitare è la consuetudine di non avere orario per pranzo, cena o spuntini** perchè la regolarità dei pasti è uno dei principi cardine di una corretta educazione alimentare.