



L'alimentazione nell'infanzia: come far mangiare i bambini in modo sano

Impostare un'alimentazione per i bambini salutare e bilanciata è importante per dar loro un buon esempio da seguire, insegnando cosa e come mangiare per crescere nel modo giusto e star bene. Ecco qualche consiglio utile ai genitori

Un'alimentazione sana ed equilibrata è un fattore decisivo per favorire il benessere dell'organismo e prevenire l'insorgenza di diverse malattie croniche. Questo è ormai di un concetto riconosciuto e dimostrato non solo per gli adulti, ma anche per i bambini.

L'alimentazione nell'infanzia ha un ruolo fondamentale per una buona crescita e uno sviluppo corretto, capace cioè di assicurare un **apporto nutrizionale equilibrato** ed evitare carenze che ne possano compromettere il normale sviluppo.

Come scegliere la migliore alimentazione nell'infanzia

Per i genitori è, quindi, molto importante conoscere quali [ricette per bambini](#) prediligere, in modo da fornire sempre la giusta quantità di energia, nutrienti e componenti bioattivi necessari per il mantenimento della buona salute dei più piccoli. Allo stesso tempo, è fondamentale anche impartire un'**educazione alimentare corretta** fin dai primi anni di età, durante i quali si formano preferenze, abitudini e gusti. In questo modo, i bambini si abituano ad avere uno **stile di vita più sano** e – con molta probabilità – non avranno problemi alimentari futuri.



Le regole di un'alimentazione sana e corretta nei bambini

Impostare un'**alimentazione salutare e bilanciata** già durante l'età infantile è un metodo ideale per dare ai bambini un buon esempio da seguire insegnando loro cosa e come mangiare per crescere nel modo giusto, stare bene e mantenersi in forma.

La **dieta in età infantile** deve essere **equilibrata e varia**, contare più pasti al giorno e calorie distribuite omogeneamente (in base all'età, al fabbisogno energetico, alla conformazione fisica e alle attività svolte), comprendere tutti i principi nutritivi necessari ed evitare sovrabbondanze o alimenti che possono essere dannosi.

I **tre pasti principali** sono fondamentali, quindi **merenda** e **spuntino mattutino** dovrebbero

evitare cibi che possono andare a intaccare l'appetito durante i pasti più importanti e cibi processati, prediligendo invece la **frutta e prodotti più naturali**. Non devono mai mancare le **verdure**, da mangiare in abbondanza ogni giorno in quanto ricche di sostanze nutritive molto importanti per l'organismo.

5 consigli per far mangiare le verdure ai tuoi bambini

Il primo consiglio per trasformare le [verdure](#) in un "cibo amico" per i bambini è quello di **coinvolgerli nella loro preparazione**, così da portarli a incuriosirsi e a essere più propensi ad assaggiare i piatti realizzati insieme.

Anche dare loro la possibilità di **scegliere le verdure che vogliono mangiare**, così da renderli più consapevoli e protagonisti del menù che hanno voluto portare in tavola, è un modo ottimo di avvicinare i bimbi a questi alimenti.

Se questi "trucchetti" non dovessero funzionare, si può optare per "**nascondere**" le verdure **all'interno dei piatti che più amano**, così che passino all'assaggio senza rendersi conto di cosa stiano realmente mangiando e che inizino ad associare quel sapore ai loro gusti preferiti.



In alternativa, un'ottima strategia per rendere le verdure interessanti agli occhi dei più piccoli è presentare le ricette in modo **originale e creativo**, lasciandosi guidare dalla fantasia e da libri di ricette pensati appositamente per i bambini.

Se, però, si ha difficoltà nel fare questo o si ha poco tempo, esistono **servizi di box ricette a domicilio** che permettono ogni settimana di scegliere e ordinare ricette per bambini sane e gustose. Queste si riceveranno direttamente a casa con gli ingredienti porzionati pronti per essere cucinati in compagnia dei piccoli. Più comodo di così?

Data di creazione

28/02/2024

Autore

redazione