



qualche consiglio per una buona alimentazione

Per il bambino (ma anche per l'adulto) "alimentazione" non deve significare solo nutrizione fine a se stessa, ma un momento di piacere, da condividere con tutta la famiglia, possibilmente con la TV spenta, per incentivare la comunicazione, azzerando il più possibile le tensioni quotidiane (ansia stress da lavoro etc.); associando così al cibo un clima rilassato e gradevole.

Premesso questo ricordiamo che una dieta quotidiana deve contenere:

- 15% di proteine (carne e legumi)
- 30% di grassi (olio e formaggi)
- 55% di carboidrati (pane, pasta e prodotti biscottati).

Una dieta il più varia possibile in genere soddisfa questi fabbisogni.

Indicativamente si consigliano 5 pasti al giorno suddivisi come segue:

- Colazione a base di latte o yogurt e carboidrati (pane o prodotti biscottati); se il bambino non ama il latte non si può sostituirlo con il the o la spremuta da sole, ma cercare sempre di integrare almeno con i carboidrati.
- Spuntino a base di frutta e/o carboidrati;
- Pranzo che deve prevedere un primo piatto (pasta o riso) e un secondo piatto a base di carne (o pesce o formaggi da alternare con il secondo piatto della cena), verdura, condita con olio extravergine di oliva aggiunto sempre a crudo, pane se gradito. E' sempre consigliabile mangiare di tutto un po' piuttosto che un unico piatto abbondante (per es. solo un piatto abbondante di pasta) perché l'organismo necessita di tutti i principi nutritivi, (proteine grassi e carboidrati) che sono appunto presenti in un pasto completo. Se è una questione di "comodità" possiamo allora optare a volte per i cosiddetti piatti unici, ad es.: torte salate, pasta con verdure e formaggi, pasta con abbondante ragù di carne etc..
- Spuntino come sopra
- Cena un secondo piatto (formaggio pesce o uova) accompagnati da verdura e pane.

Si ricorda inoltre che per una sana alimentazione sono altrettanto importanti i metodi di cottura che non devono prevedere soffritti di alcun genere in quanto la cottura dell'olio trasforma i grassi insaturi in saturi e questi ultimi stimolano la sintesi di colesterolo endogeno oltre a essere meno digeribili. Pertanto prediligere cotture al vapore, ai ferri, in padella con aromi e vino bianco o al forno con aromi ed eventualmente aggiunta di brodo di dado per insaporire carni e pollami, l'olio va poi aggiunto a crudo a fine cottura.

I 5 pasti così suddivisi evitano grosse oscillazioni della glicemia migliorando così il rendimento fisico e mentale nell'arco di tutta la giornata del nostro bambino.

E' **IMPORTANTE** comunque non **IMPORRE** gli alimenti ma **PROPORLI**, facendo assaggiare al bambino un po' di tutto: se il bambino rifiuta una pietanza è il caso di proporgli un'alternativa a lui gradita. Se rifiuta anche questa non bisogna insistere: significa che il bambino non ha fame, e quindi molto probabilmente mangerà più tardi. E' importante in queste occasioni non mostrare ansia o preoccupazione per l'accaduto in quanto crea tensione per il pasto successivo. Nei bambini tra i 2 e i 4 anni, inoltre, il fabbisogno calorico si riduce proporzionalmente alla fisiologica riduzione della velocità di crescita pertanto è normale che l'"appetito" subisca una riduzione in questa fascia di età.

Tenendo presente che il **PECCATO DI GOLA** consumato saltuariamente non incide né rovina una sana alimentazione ricordiamo brevemente quali alimenti andrebbero evitati nella quotidianità per scongiurare problemi di salute e di sovrappeso del bambino:

- Merendine confezionate in quanto ricche di grassi e conservanti
- Succhi di frutta perché troppo ricchi in zuccheri.
- Bevande gassate (coca cola, aranciata ecc.) per l'alto contenuto di zucchero e anidride carbonica che dilata lo stomaco.
- Caramelle cioccolato e dolciumi vari perché troppo ricche di zuccheri e conservanti. (inoltre se date in prossimità del pasto tolgono l'appetito).



Handwriting practice area with dotted lines and a large watermark reading 'DIPLOMA'.