SCUOLA MARIA MAZZARELLO 4/11/2016

MANGIARE BENE PER CRESCERE BENE: L’ALIMENTAZIONE NELL’INFANZIA

Le preferenze alimentari e l'abitudine a un regolare esercizio fisico si consolidano nei primi anni di vita. Per questo è molto importante insegnare ai più piccoli ad alimentarsi correttamente e invitarli a praticare sport nella giusta quantità.

La chiave del benessere dei vostri figli risiede in un’alimentazione variata ed equilibrata. Unita alla giusta quantità di movimento, un’alimentazione equilibrata permette ai bambini di crescere e svilupparsi in modo corretto, di essere in buona forma, in salute e pieni di energia. Grazie a voi, i vostri figli potranno acquisire delle buone abitudini alimentari e ve ne saranno grati per tutta la vita. Bambini e adulti hanno bisogno degli stessi nutrienti (proteine, grassi, carboidrati, vitamine, sali minerali e oligo-elementi) ma in quantità diverse.

**Principi generali**

Le norme generali della sana alimentazione nell'infanzia non sono diverse da quelle che regolano la vita dell'adulto, con qualche considerazione in più riguardo alle necessità legate alla crescita.

**Possiamo riassumerle in 6 punti:**

#### Frutta e Verdura

Verdura e frutta devono far parte di ogni pasto e spuntino. Anzi: la frutta, sia fresca sia secca sia essiccata, costituisce un ottimo intermezzo, sia a metà mattina sia nel pomeriggio, così come la verdura consumata cruda (carote, finocchi e altro, ma non le patate). Per abituare i più piccoli a mangiare le verdure si consiglia di non preparare per loro piatti diversi da quelli del resto della famiglia. È bene che imparino a mangiare di tutto il prima possibile.

#### Carboidrati complessi

I carboidrati complessi (cioè quelli presenti nei cereali integrali come orzo, avena, farro, miglio eccetera) sono presenti nei preparati alimentari per lo svezzamento ma dopo scompaiono dalla tavola. È un errore, perché i cereali a chicco intero sono essenziali per una sana alimentazione e devono essere presenti variando a ogni pasto.

#### Gli zuccheri

Gli zuccheri (carboidrati semplici) sono da bandire o almeno limitare al massimo. Torte e biscotti possono essere consumati, con moderazione, nella colazione del mattino, meglio se fatti in casa.

#### Le proteine

Le proteine devono essere prevalentemente da fonte vegetale (legumi) e dal pesce. È importante far apprezzare il pesce al bambino, anche con preparazioni saporite ed elaborate, come delle polpette, in modo che entri a far parte stabilmente del suo menù.

#### I grassi

I grassi migliori sono di origine vegetale (olio extravergine d'oliva, frutta secca), con l'eccezione degli omega 3, che sono contenuti nel pesce.

#### Le bevande

La bevanda di scelta è l'acqua. Solo saltuariamente è possibile ricorrere a succhi di frutta o verdura ottenuti per centrifugazione o spremitura senza aggiunta di zuccheri. Da bandire le bevande gassate e zuccherate.

### Vi sono poi alcuni errori molto comuni che è bene conoscere ed evitare:

1. I bambini assumono **troppe calorie** rispetto al loro fabbisogno quotidiano.
2. La **ripartizione** delle calorie nei diversi pasti non è quella corretta.
3. **Spuntini e merendine** sono spesso molto calorici ma scarsi dal punto di vista nutrizionale.
4. Il consumo di **proteine animali** è eccessivo.
5. Il consumo di carboidrati ad alto indice glicemico come gli **zuccheri semplici** è eccessivo.
6. Viceversa, i bambini mangiano **poca frutta e verdura**, ricche di fibre e di vitamine.
7. Spesso manca sulla tavola il **pesce**, che è invece fondamentale.
8. I bambini mangiano troppo spesso fuori casa **pasti preparati industrialmente** (con troppi grassi, troppo sale e troppo zucchero).
9. I piccoli mangiano spesso davanti alla **TV** e questo favorisce l'obesità perché riduce la capacità di controllare consapevolmente la quantità di cibo ingerito.
10. I bambini fanno troppo **poca attività fisica**: dopo la scuola, spesso fanno i compiti e guardano la