

Educazione alimentare

buone abitudini e consigli utili

- **Mantenere un ritmo regolare dei pasti**

Scandire i pasti principali (colazione, pranzo, merende e cena) a orari abbastanza costanti aiuta bambini e bambine a riconoscere la fame e vivere il momento del cibo con serenità. Si consiglia quindi di evitare gli spuntini continui.

- **Curare la colazione**

La colazione è un momento importante della giornata: proponiamola come un vero pasto, vario e curato, evitando che diventi un gesto frettoloso e ripetitivo davanti alla solita tazza di latte e biscotti.

- **Riproporre i cibi rifiutati**

Non scoraggiatevi se un bambino rifiuta alcuni alimenti. Evitate di compensare con piatti più saporiti ma meno salutari, ma provate a presentarli in modi diversi: legumi sotto forma di polpette, verdure nelle torte salate o frullati con la frutta per colazione e merenda. Non date per scontato che quel cibo non gli piacerà mai. Piccole quantità permettono ai bambini di abituarsi al sapore gradualmente. Ricordate: tempo e pazienza sono fondamentali per costruire buone abitudini.

- **Dare l'esempio**

I bambini apprendono molto per imitazione: le scelte alimentari degli adulti influenzano le loro abitudini. Mostrare un comportamento sano a tavola li aiuta a sviluppare buone pratiche alimentari: se mangiamo frutta e verdura con piacere, anche i bambini saranno più curiosi di provarle.

- **Evitare il verbo "dovere"**

Il verbo "dovere" può essere vissuto come un obbligo e suscitare opposizione. Aiutare bambini e bambine a comprendere le motivazioni delle scelte favorisce collaborazione e partecipazione. Ad esempio, invece di dire "Devi mangiare frutta ogni giorno", si può dire "Impara a mangiare frutta ogni giorno perchè ci protegge dalle malattie e ci dà energia".

- **Stimolare curiosità e creatività**

Coinvolgere bambini e bambine nella pianificazione e preparazione dei pasti, nella scelta di alimenti salutari e nella sperimentazione di nuove ricette li aiuta a conoscere cibi diversi, sviluppare autonomia e sentirsi responsabili delle proprie scelte. Ad esempio: "Oggi scegliamo insieme la verdura per il pranzo", oppure "Proviamo questa ricetta nuova e vediamo che sapore ha!".

- **Non forzare a mangiare**

Evita rimproveri, ricatti o pressioni emotive ("Se non mangi il minestrone non guardi la TV", "Non far piangere la mamma, mangia", "Sei cattivo perché non mangi"), perchè possono creare insicurezza e rendere il pasto faticoso. È più efficace accompagnare i bambini con calma, offrendo poche scelte e invitandoli ad assaggiare senza obbligarli. Ad esempio: "Oggi a cena c'è questo, puoi scegliere cosa assaggiare", "Se ora non ti va, d'accordo, ma proviamo insieme un piccolo boccone", "Se non ti piace, riproviamo un'altra volta".

I principali errori nutrizionali e gli stili di vita non salutari in età scolare

Saltare la colazione compromette la concentrazione e il rendimento scolastico. A differenza di ciò che si pensa, saltare la colazione porta a mangiare di più e male durante l'intera giornata, con porzioni spesso in eccesso rispetto al proprio fabbisogno. Ciò contribuisce all'insorgenza di sovrappeso e obesità, in una fascia di età che rende i bambini e le bambine vulnerabili allo sviluppo di malattie importanti come il diabete.

Assumere bevande zuccherate, snack confezionati e altro cibo spazzatura, in particolare a merenda, apporta calorie "vuote", perchè prive dei nutrienti necessari, che favoriscono l'aumento di peso con il conseguente rischio di obesità infantile.

Mangiare poca verdura e frutta riduce l'apporto di fibre, vitamine, minerali e antiossidanti che sono fondamentali nella prevenzione delle malattie come obesità, diabete, malattie cardiovascolari e tumori.

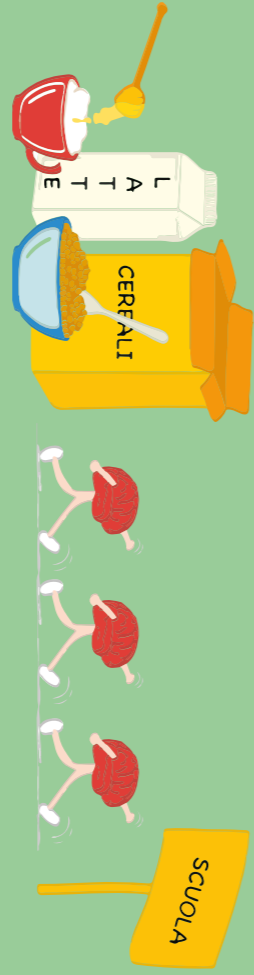
Svolgere poca attività fisica e passare troppo tempo davanti agli schermi incide negativamente sulla salute fisica e sul benessere psico-emotivo: il rischio di sovrappeso o obesità aumenta del 27% negli adolescenti più esposti agli schermi.

Evitare queste cattive abitudini è un passo essenziale per accompagnare i bambini e le bambine verso una crescita sana ed equilibrata!

Non esagerare nelle porzioni e conservare adeguatamente gli alimenti
Vuol dire ridurre gli sprechi e rispettare il valore del cibo

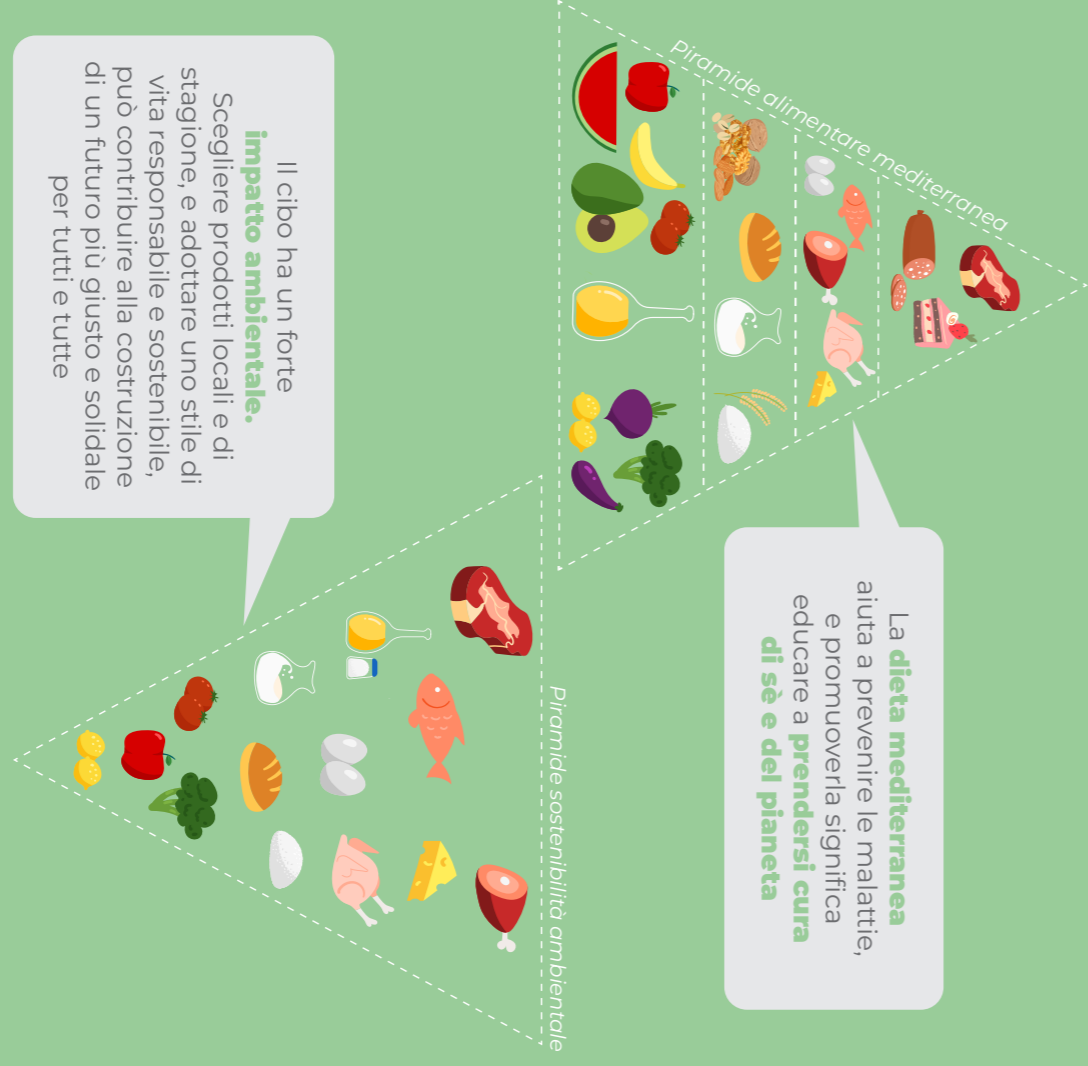
I disturbi del comportamento alimentare
possono manifestarsi già in età scolare, spesso in modo silenzioso: parlare di alimentazione in modo sereno e non giudicante, evitando commenti sull'aspetto fisico, è fondamentale per prevenirne l'insorgenza

Gli stereotipi possono influenzare le scelte alimentari.
Senza rendercene conto, a volte tendiamo ad associare alcuni cibi al genere, finendo per privilegiare un'alimentazione più ricca di carne e proteine animali per i maschi, e più orientata al vegetariano per le femmine. Questi modelli culturali non rispecchiano i reali bisogni nutrizionali, e rischiano di favorire comportamenti alimentari sbilanciati, che possono incidere negativamente sulla salute, soprattutto nei maschi.



In età scolare, l'educazione alimentare gioca un ruolo fondamentale nello sviluppo dei bambini: una dieta equilibrata rafforza il sistema immunitario, favorisce l'apprendimento e contribuisce a prevenire disturbi alimentari e malattie future

L'educazione alimentare è un patto tra scuola, famiglia e comunità, perchè insieme costruiamo oggi i sani comportamenti di domani



ALIMENTARE FUTURO

Un invito a prendersi cura della salute dedicato a familiari e insegnanti

Incontro sull'educazione alimentare con il medico nutrizionista

Giorno ____/____/____ alle ore ____ presso ____

